

● ● ● | Aspetti mentali e gestione del libero  
nella pallavolo maschile di alto livello



Mario Barigione

● ● ● | Introduzione

Il libero secondo...il libero:  
ieri e oggi  
memorie e considerazioni di vecchi e  
nuovi protagonisti del ruolo



Liberi si nasce....o si diventa?

Un ruolo “giovane” per interpreti esperti



L'orgoglio di essere libero

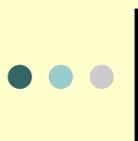
Problematiche del passaggio di ruolo



## ... e l'allenatore

Gestione del neo...libero:

Grande attenzione alla fase più delicata!!!



## In conclusione

Se non si nasce libero...

lo si può sempre diventare!!



## A scuola di libero

Alla ricerca dell'uomo...libero:

Requisiti tecnici/fisici/mentali



Performance =  
prestazione-interferenze

I disturbi del Libero:

Patologia, profilassi e...prevenzione!!!



Nel Tempo...

Tenuta mentale e problematiche  
durante la stagione agonistica



...Nell'immediato

In gara e in allenamento



## Riflessioni a ruota libero

Idee, spunti e domande dell'allenatore  
su un mondo ancora da scoprire:

Il pianeta libero!!!



## Gestione del libero

Atleta, allenatore e squadra a confronto:

- Aspetti meta-comunicativi
- Metodologie di allenamento
- Noi e lui
- Lui e la squadra



## Motivare un libero

Motivatore professionista o fai-da-te?



## Oltre il 2010...

Il libero del futuro!