

**Corso Nazionale
Allenatori Terzo Grado**
Sesta Edizione



**Dal periodo
preparatorio al
periodo agonistico...**

*Il microciclo della 7a
settimana di lavoro della
stagione 2009-2010*

Barbara Biagi

Cavalese 2009

- Non ci può essere miglioramento tecnico senza un adeguato miglioramento fisico e di conseguenza non potrà esserci una crescita tattica senza un adeguato miglioramento tecnico

- L'atleta è una costante variabile che presenta adattamenti sempre diversi. Deve essere costruito su una solida base fisica per essere sicuri del suo rendimento



- La pratica di un'attività sportiva organizzata in modo corretto, non solo non è dannosa ma rappresenta un fondamentale bisogno da un punto di vista preventivo fisiologico e psicologico

- La condizione atletica è l'insieme delle caratteristiche cardio-respiratorie, neuromuscolari e psicologiche, naturali e acquisite, che permettono all'atleta di effettuare la prestazione con il massimo rendimento e con il minimo pericolo di infortunio



- Nella preparazione di un pallavolista possiamo distinguere la preparazione fisica generale per la costruzione dell'atleta e quella specifica per la costruzione del pallavolista. Su queste basi avremo la preparazione tecnica per costruire il giocatore di pallavolo e quella tattica per costruire il componente di una squadra. I mezzi sono quelli della preparazione fisica generale, specifica, tecnica e tattica rivolti ad ogni singolo atleta e la preparazione tecnico tattica rivolta alla squadra

dal Periodo Preparatorio al Periodo Agonistico



- Il periodo preparatorio deve essere organizzato per ottenere una serie di adattamenti organici non immediati che una volta raggiunti è possibile mantenere durante la stagione agonistica con un impegno limitato di tempo ed energie
- Capacità mentale di sopportare la fatica fisica
 - Le privazioni, i sacrifici e la fatica non sono vissuti come ostacoli insormontabile ma come indispensabili necessità al fine di raggiungere le massime prestazioni

PRESUPPOSTO DI QUALSIASI SUCCESSO SPORTIVO

dal Periodo Preparatorio al Periodo Agonistico



■ PREPARAZIONE FISICA

Miglioramento efficienza sistema

Cardio circolatorio – Respiratorio –Metabolico -
Muscolare – Nervoso

Prevenzione patologie funzionali da sovraccarico tipiche
della pallavolo

■ PREPARAZIONE TECNICA

Sviluppo, miglioramento e consolidamento della
tecnica individuale

■ PREPARAZIONE TATTICA

Organizzazione del sistema di gioco

dal Periodo Preparatorio al Periodo Agonistico



Specificità di esercizi e metodiche in base alle caratteristiche del gruppo di lavoro

La Società Rifredi2000 - CpF Volley

La struttura – Il campionato – La Squadra –
Lo staff - Gli allenamenti



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
19-19,30 riunione tecnica 19,30-21 Fisico 21-22,30 tecnico	19,30 – 20 Prevenzione 20-22 Tecnico	Riposo	19,30-20,30 Fisico 20,30-22,30 tecnico	19,30-20 Riunione tecnica 20-22 tecnico	Partita	Riposo

Stag.

2008

-

2009

Stag.

2009

-

2010

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9-10,30* Fisico 10,30- 11,30 tecnico	Riposo	9-10,30* Fisico 10,30- 11,30 tecnico			Riposo
19-19,30 Riunione tecnica 19,30-20 Prevenzione 20-22 Tecnico	19,30-22 Tecnico	Riposo	19,30-22 Tecnico	19-19,30 Riunione tecnica 19,30-20 Prevenzion e 20-22 Tecnico	Partita	Riposo

I TEST DI VALUTAZIONE



■ VALUTAZIONE

Nuove Atlete - Caratteristiche

Atlete conosciute - Cambiamenti

■ PROGRAMMAZIONE

Adattare mezzi e metodiche agli obiettivi prefissati

■ CONTROLLO

Valutare l'efficacia della programmazione

I TEST DI VALUTAZIONE UTILIZZATI



■ TEST ANTROPOMETRICI

Peso

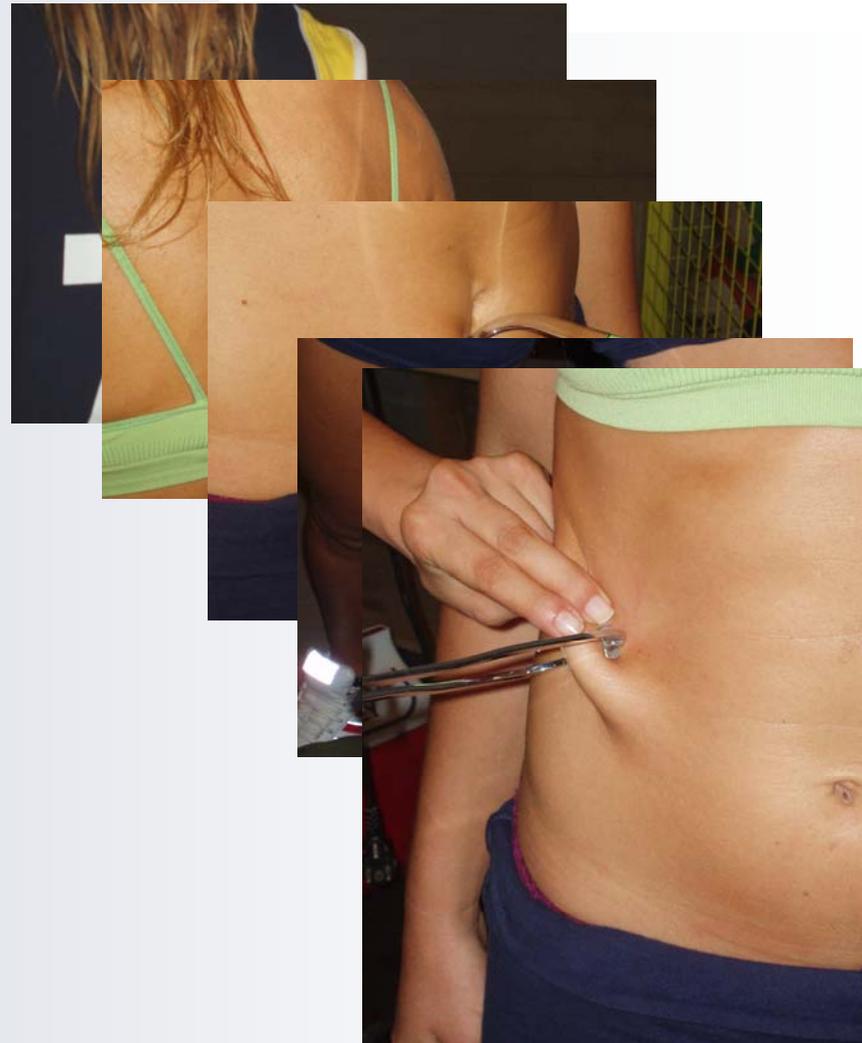
Altezza

Impedenziometria

Circonferenze

Reach 1 e 2

Plicometria



I TEST DI VALUTAZIONE UTILIZZATI

- TEST DI MOBILITA' ARTICOLARE

Flessibilità ischiocrurale

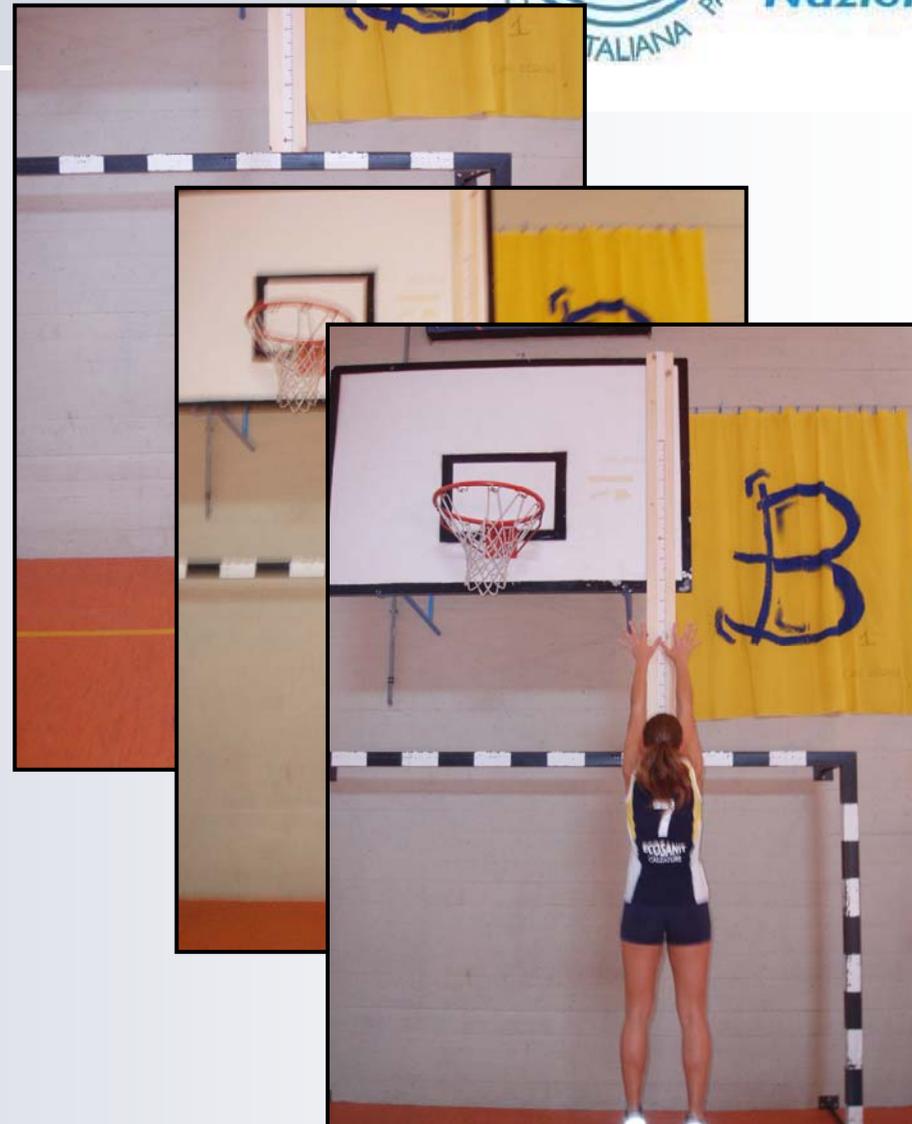
Adduttori

Junda



I TEST DI VALUTAZIONE UTILIZZATI

- TEST FISICI
 - Vertec Test
 - Muro – Attacco



I TEST DI VALUTAZIONE UTILIZZATI

■ TEST FISICI

Salto in lungo da fermo

Lancio della palla medica



I TEST DI VALUTAZIONE UTILIZZATI

■ TEST FISICI

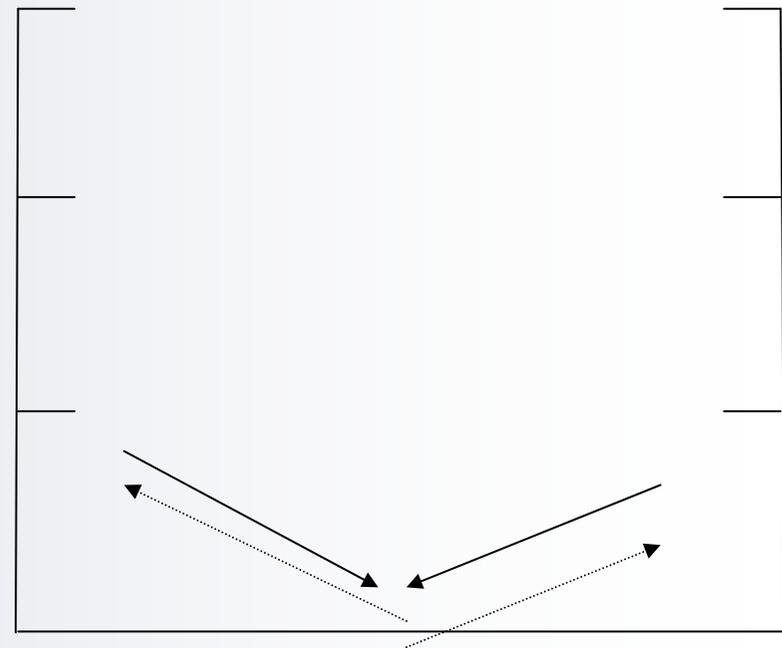
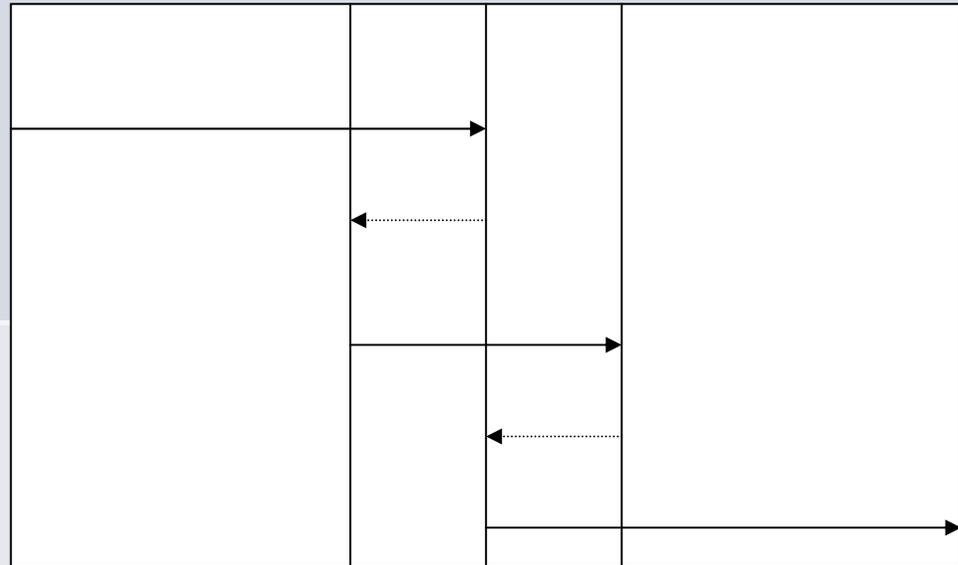
Sit Up 30''

Sit Up 30 rip

Test di sprint 20mt

Test di velocità con cambio di direzione

Test di resistenza alla velocità



MESOCISLO PREPARATORIO



SECONDA SETTIMANA DAL 31.08 AL 06.09

- Durata 6 sett.
- I Mezzi
 - Campo da calcio
 - Piscina
 - Sabbia
 - Carico Naturale e Sovraccarichi
 - Cintura della Salute
 - Esercitazioni tecnico tattiche
 - Amichevoli-Tornei

Lunedì	31	Mattina	9-12 atletica +sabbia+piscina
		Sera	19,30 - 22 tecnica
Martedì	1	Mattina	9-12 atletica+sabbia+piscina
		Sera	19-21 pesi+tecnica
Mercoledì	2	Mattina	9-12 atletica +sabbia+piscina
		Sera	19,30 - 22 tecnica
Giovedì	3	Mattina	9-12 atletica+sabbia+piscina
		Sera	19-21 pesi+tecnica
Venerdì	4	Mattina	9-12 atletica +sabbia+piscina
		Sera	19,30-22 tecnica
Sabato	5	Mattina	Riposo
		Sera	Riposo
Domenica	6	Mattina	Riposo
		Sera	Riposo

MESOCISLO PREPARATORIO



**Allenamento
del
31 Agosto
2009
Mattina**

Riscaldamento	10' stretching			
	5' mobilità			
	andature			
ore 9.15 - CORSA				
800 mt., rec. 1:1	bpm			
800 mt., rec. 1:1	bpm rip.	bpm		
600 mt., rec 4'	bpm rip.	bpm	bpm 2'	bpm 4'
PIANO PALESTRA				
x 4 serie	100 addominali + 10 piegamenti			
	6 contropiegate a dx 6 a sx			
	40 glutei			
	10 squat con bastone			
	100 addominali + 10 piegamenti			
ore 10.30 - SABBIA				
2 spostamenti avanti / indietro --> medio / basso				
2 passi accostati bassi --> 2 alti x dx				
2 passi accostati bassi --> 2 alti x sx				
2 skip alto --> ritorno indietro				
2 calciata --> ritorno indietro				
3 x 4 Skip basso + balzo laterale dx o sx equilibrio				
2 x balzata avanti e indietro / abduzione braccia dietro testa ogni appoggio				
2 x 5 balzi avanti				
2 x 5 salti a muro sul posto				
2 x 3 stacco della schiacciata salto				
ore 11.15 - PISCINA				
Salti	3 x 10 squat jump, 3 x 10 skip + 2 salti ginocchia al petto			
Cintura	metà vasca --> corsa avanti / laterale / avanti / laterale --> tutte senza pausa			
	5 vasche senza pausa solo braccia: - alternate (movim. cane), - insieme supine, alternate supine, - insieme prona, - alternate prona			x 2 serie
	1' ritte add / abd; 1' squadra add / abd; 1' bordo ritte sforbiciata grande; 1' pinocchio, 1' skip			
Tavoletta	5 vasche solo gambe			
	5 vasche: apnea + delfino, stile, apnea + delfino, 2 x stile			
	5 vasche: 1 stile, 1 dorso, 1 rana, 1 dorso 2 br., 1 stile			
	allungamento			

MICROCICLO DELLA 7A SETTIMANA



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	9-10,30 Pesì + Interval Training 10,30-11,30 Tecnico Individuale Fase Break	Riposo	9-10,30 Pesì + Interval Training 10,30-11,30 Tecnico Individuale Fase Cambio Palla			Riposo
19,30-20 Preventiva individuale e sq caviglia 20-22 Fase Break	20-22 Fase Break	Riposo	20-22 Fase Cambio Palla	19,30-20 Preventiva individuale e sq spalla 20-22 Fase Cambio Palla	Amichevole	Riposo

MICROCICLO DELLA 7A SETTIMANA

Scheda Pesì Martedì 6 Ottobre 2009

Esercizio	Pulley		Lat Machine busto 45°		Croci con manbri su panca orizzontale		Alzata + spinta		Croci posteriori busto 90°		Curl al cavo basso		French press		Squat		Stacchi da terra		Affondi sagittali alternati con manubri	
	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO
Ilaria	4	30	3	25	4	5	4	5	3	4	3	5	3	6	6	485254	3	26	4	10
R																				
Barbara	4	25	3	30	4	5	4	4	3	2	3	5	3	4	6	323638	3	16	4	8
R																				
Ludovica	4	35	3	35	4	6	4	5	3	4	3	10	3	6	6	606668	3	26	4	6
R																				
Debora	4	25	3	25	4	5	4	3	3	4	3	5	3	2	6	343638	3	18	4	6
R																				
Giulia	4	30	3	30	4	5	4	5	3	4	3	5	3	6	6	424648	3	24	4	6
R																				
Valentina	4	30	3	30	4	5	4	3	3	4	3	5	3	4	6	444648	3	24	4	6
R																				
Costanza	4	30	3	30	4	5	4	3	3	3	3	5	3	4	6	464850	3	22	4	6
R																				
Lisa	4	25	3	25	4	5	4	3	3	3	3	5	3	4	6	202426	3	20	4	6
R																				
Ottavia	4	25	3	25	4	5	4	4	3	4	3	5	3	4	6	384244	3	24	4	10
R																				
Elisa	4	30	3	25	4	5	4	3	3	3	3	5	3	6	6	263032	3	12	4	6
R																				
Martina	4	35	3	30	4	7	4	5	3	4	3	10	3	10	6	525658	3	28	4	8
R																				

5 serie addominali (20 inverso alla spalliera + 20 crunch su fit + 20 obliquo su fit + 20 eccentrica + inverso con PM2Kg), 3 x 12 piegamenti sulle braccia
3 x 12 calf ad una gamba alla spalliera con manubrio da 6Kg ogni 3 rip. 5 secondi isometria, 3 x 20 iperestension su fit

MICROCICLO DELLA 7A SETTIMANA

Scheda Pesì Giovedì 8 Ottobre 2009

Esercizio	Tirate avanti Lat-Machine + 4PM 3Kg		Tirate avanti Lat-Machine presa inversa		Pull-Over + 4PM 3Kg		Spinte Arnold + 4PM 2Kg		Squat		Tirata con bilanciere + 3PM 3Kg dal petto		Girata con bilanciere + 3PM 3Kg da dietro testa	
	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO	SERIE	CARICO
Ilaria	3	25	3	30	3	10	4	6	3	54	3	40	3	25
R														
Barbara	3	25	3	30	3	8	4	4	3	38	3	25	3	15
R														
Ludovica	3	35	3	35	3	14	4	5	3	68	3	45	3	30
R														
Debora	3	25	3	30	3	8	4	6	3	40	3	30	3	20
R														
Giulia	3	30	3	30	3	10	4	6	3	48	3	35	3	25
R														
Valentina	3	25	3	30	3	8	4	5	3	48	3	35	3	25
R														
Costanza	3	25	3	30	3	10	4	5	3	50	3	35	3	25
R														
Lisa	3	25	3	25	3	8	4	4	3	28	3	25	3	15
R														
Ottavia	3	25	3	30	3	8	4	5	3	46	3	35	3	25
R														
Elisa	3	30	3	30	3	14	4	6	3	32	3	30	3	20
R														
Martina	3	35	3	35	3	12	4	6	3	58	3	35	3	25
R														

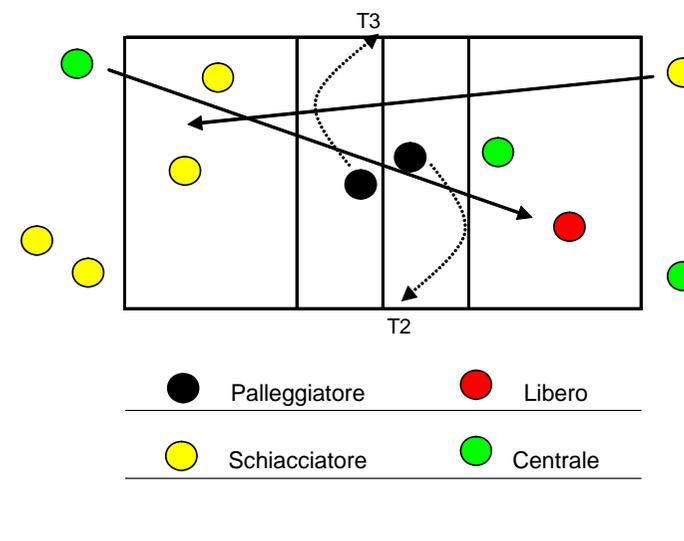
5 serie addominali + 3 x 12 piegamenti sulle braccia + 3 x 30 slanci posteriori su tavolo

MICROCICLO DELLA 7A SETTIMANA

Allenamento di Venerdì 9 Ottobre 2009

Prima Fase

Allenamento venerdì 9 Settembre 2009 - 19.30 - 22.00		
Assenze		
Obiettivo allenamento FASE CAMBIO PALLA 19,30-20 prevenzione 20-20,15 mobilità addominali piegamenti braccia		
20,15-20,45 riscaldamento con la palla lancio-bagher di appoggio-alzata battuta dai 6 metri- ricezione-alzata 5 battute consecutive per giocatore-ricezione zona 5-alzata (Esercizio 1) 5 battute consecutive per giocatore-ricezione zona 1-alzata Pausa acqua		



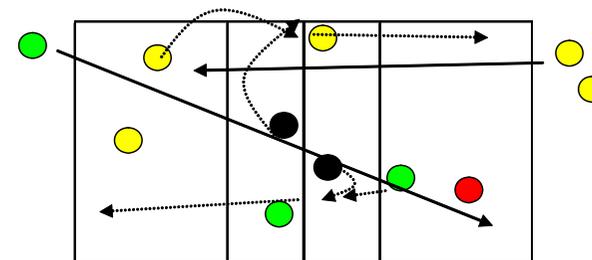
MICROCICLO DELLA 7A SETTIMANA

Allenamento di Venerdì 9 Ottobre 2009
 Seconda Fase

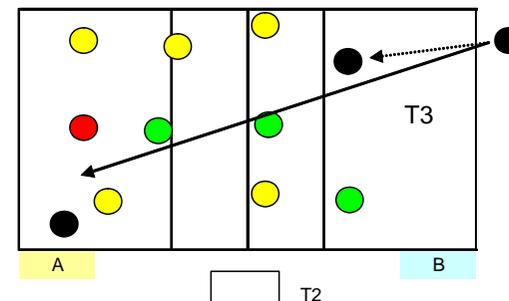
20,45-21 attacco-difesa a coppie/auto alzata attacco/attacco libero
 21-21,20 esercitazione sintetica battuta(5 consecutive)-ricezione-attacco contro muro a1 per ruolo (zona 5 e zona 1) (Esercizio 2)
 Pausa acqua

21,20-21,50 fase cambio palla, 1 palla battuta della squadra B (riserve) sulle titolari (squadra A) 2 palla free alla conquista del punto per conferma. La conquista dei due palloni valgono 1 punto (titolari in caso di mani out sulla prima palla conquista del punto direttamente) Set a 25 parendo da 22 pari. Cambio rotazione ogni set.
 Ordine delle rotazioni fase 1, 4, 6, 3, 5, 2. (Esercizio 3 fase 1)

21,50-22 5' es. posturale + allungamento passivo ileo psoas e quadricipite + scarico tratto lombare e dorso fit + ghiaccio.



● Palleggiatore ● Libero
 ● Schiacciatore ● Centrale



● Palleggiatore ● Libero
 ● Schiacciatore ● Centrale

Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado

Sesta Edizione



CONCLUSIONI

- La scelta degli obiettivi individuali e di squadra sono elementi fondamentali del periodo preparatorio e dell'allenamento
- In questo particolare momento della stagione agonistica una corretta impostazione delle metodiche di allenamento, dei mezzi, degli esercizi e delle attrezzature consentirà di migliorare in modo consistente e duraturo la prestazione dei nostri atleti

Barbara Biagi

Cavalese 2009