



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado

20° Edizione

Stagione sportiva 2022/2023





BIBLIOGRAFIA

Fisiologia applicata alla Pallavolo

La contrazione muscolare

- Le fibre muscolari
- Unità motorie

I principi generali dell'allenamento

- La Supercompensazione

Tipologie di contrazione

- Isometrica
- Isotonica
- Isocinetica
- Pliometrica

I meccanismi energetici

- ATP e CP
- La Capacità e la Potenza
- Meccanismo Aerobico
- Meccanismo Anaerobico Lattacido
- Meccanismo Anaerobico Alattacido

Le capacità motorie

- Cap. condizionali
- Cap. coordinative
- La mobilità articolare

La forza muscolare

- Classificazione
- Metodologie

I parametri dell'allenamento

Esercizi

- A carico naturale
- Con sovraccarico
- Generali
- Speciali
- Specifici

Volume

- Serie
- Ripetizioni

Intensità

- Carico
- Velocità esecutiva

Densità

- La periodizzazione dell'allenamento



“Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento” di C. Mantovani – EDIZIONI SCUOLA DELLO SPORT

CAPITOLO PRIMO

Le competenze didattiche del tecnico sportivo

CAPITOLO SECONDO

La comunicazione efficace

CAPITOLO TERZO

La motivazione nelle attività sportive

CAPITOLO QUARTO

L'apprendimento delle abilità motorie

CAPITOLO QUINTO

La didattica: l'insegnamento delle tecniche

CAPITOLO SESTO

Il processo di osservazione nello sport

“L'allenamento Ottimale” di J. Weineck – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE PRIMA

LE BASI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 1

Teoria dell'allenamento/scienza dell'allenamento – Definizione dei concetti

CAPITOLO 2

Allenamento e allenabilità – Allenatore/coach – Definizione dei concetti

CAPITOLO 3

La capacità di prestazione sportiva – Le caratteristiche della personalità che determinano la prestazione dell'atleta e dell'allenatore

CAPITOLO 4

Lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva

CAPITOLO 5

I principi dell'allenamento sportivo

CAPITOLO 6

Pianificazione, organizzazione e analisi del processo di allenamento



CAPITOLO 7

Controllo dell'allenamento e valutazione funzionale (o diagnostica della prestazione)

CAPITOLO 8

Il processo d'allenamento a lungo termine

CAPITOLO 9

Allenamento e periodizzazione

CAPITOLO 10

L'importanza delle gare e della loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento

PARTE SECONDA

L'ALLENAMENTO DELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

CAPITOLO 16

L'allenamento della forza

CAPITOLO 18

L'allenamento della mobilità articolare

PARTE QUINTA

FATTORI CHE INFLUENZANO LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA (TEMI SCELTI)

CAPITOLO 25

L'importanza del riscaldamento e del defaticamento nello sport

“Controllo motorio e apprendimento – La ricerca sul comportamento motorio” di R. A. Schmidt – T. Lee – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

INTRODUZIONE AL COMPORTAMENTO MOTORIO

CAPITOLO 4

Attenzione e prestazione

PARTE 2

CONTROLLO MOTORIO

CAPITOLO 7

Principi di velocità e accuratezza

CAPITOLO 8

Coordinazione



PARTE 3

Apprendimento motorio

CAPITOLO 11

Condizioni di allenamento

“Nuova guida agli esercizi di muscolazione – Approccio Anatomico-funzionale” di F. Delavier – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

Le braccia

CAPITOLO 2

Le spalle

CAPITOLO 3

I pettorali

CAPITOLO 4

La schiena

CAPITOLO 5

Le gambe

CAPITOLO 6

I glutei

CAPITOLO 7

Gli addominali

“Periodizzazione dell’allenamento sportivo” di T. O. Bompa – C. A. Buzzichelli – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

FONDAMENTO DELL’ALLENAMENTO DELLA FORZA

CAPITOLO 1

Forza, potenza e resistenza muscolare

CAPITOLO 2

Risposta neuromuscolare all’allenamento della forza

CAPITOLO 3

L’allenamento dei sistemi energetici



CAPITOLO 4

Fatica e recupero

CAPITOLO 6

Periodizzazione come pianificazione e programmazione dell'allenamento sportivo

CAPITOLO 7

Leggi e principi dell'allenamento della forza per lo sport

PARTE 2

PROGRAMMAZIONE

CAPITOLO 8

Manipolazione delle variabili di allenamento

CAPITOLO 9

Pianificazione e programmazione del microciclo

CAPITOLO 10

Il piano annuale

“Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport” di J. H. Wilmore – D. L. Costill – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

I FONDAMENTI DEL MOVIMENTO

CAPITOLO 3

Adattamenti muscolari indotti dall'allenamento con sovraccarichi

Terminologia

L'allenamento con sovraccarichi e il miglioramento dell'efficienza muscolare

I meccanismi dell'aumento di forza

Il dolore muscolare

La progettazione di programma di allenamento con sovraccarichi

PARTE 5

OTTIMIZZARE LA PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 12

L'allenamento sportivo

Ottimizzare l'allenamento – un modello

Allenamento eccessivo

Overreaching (superarsi)

Overtraining

Allenamento dell'allenamento per raggiungere il picco prestativo (il cosiddetto “tapering”)



“Allenamento della forza e coordinazione. Un approccio integrativo” di F. Bosch – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

I CONCETTI FONDAMENTALI DI FORZA E VELOCITA'

*Allenamento tradizionale della forza specifica come conseguenza dell'approccio riduzionista
Allenamento della forza specifica e controllo motorio*

CAPITOLO 2

ANATOMIA E FATTORI LIMITANTI DELLA PRODUZIONE DI FORZA

*Influenze a livello muscolare
Transizione neuromuscolare
Circuiti a livello spinale
Influenze di origine centrale*

CAPITOLO 4

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO: FORZA IN CONTESTO E COORDINAZIONE

*Adattamenti al lavoro di forza: l'approccio fisiologico
Controllo motorio e fattori limitanti della produzione di forza*

CAPITOLO 5

SPECIFICITA' NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

*Specificità e transfer dell'allenamento
Limitazioni del transfer della forza e della potenza
Categorie della specificità
Pesi liberi versus macchine per la forza
Limitazioni della specificità dell'allenamento
Un esempio: azione degli ischiocrurali e specificità*

CAPITOLO 6

IL SOVRACCARICO NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

*Sovraccarico
Produzione della forza nel movimento sportivo
Leggi di Newton o leggi dell'apprendimento motorio?
La legge della variabilità come linea guida*

CAPITOLO 7

L'ALLENAMENTO SPECIFICO DELLA FORZA NELLA PRATICA

*Approccio basato sulla suddivisione “parte alta – parte bassa” del corpo e... approccio in contesto
Classificazione dell'allenamento della forza sulla base degli adattamenti
Approccio in termini coordinativi*



“Guida Allievo Allenatore”

di M. Mencarelli – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

LA PALLAVOLO NELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

1.2 Classificazione della Pallavolo p. 25-31

1.4 Controllo e monitoraggio del sistema allenamento p. 42-51

CAPITOLO 2

L'ORGANIZZAZIONE DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

2.1 La formazione degli obiettivi p. 53

2.2 Classificazione dell'allenamento (ANALITICO – SINTETICO – GLOBALE) p. 55-58

2.3 Positività – Efficienza – Errore (approfondimento) p. 63-72

CAPITOLO 9

LE CAPACITA' DEL SISTEMA MOTORIO UMANO E LE ABILITA'

“Capacità coordinativa” p. 251 – “Abilità motorie” p. 252-253

CAPITOLO 10

LO SVILUPPO DELLE QUALITA' FISICHE NELLE FASCE D'ETA' GIOVANILI

“Problematiche strutturali del giovane nella fase di accrescimento” p. 256-257

“Guida Allenatore di Primo Grado”

di M. Mencarelli – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

LA PROGRAMMAZIONE A BREVE TERMINE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO PALLAVOLISTICO

CAPITOLO 2

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO E L'UNITA' DIDATTICA NELLA PALLAVOLO

2.1 “Unità didattica di Allenamento” p. 48-65

2.3.1 “Esercizio Analitico” p. 69

2.3.2 “Esercizio di sintesi” p. 73

2.3.3 / 2.3.4 / 2.5 “Esercizio globale e il gioco” p. 76-78

2.6 L'errore nel processo di correzione esecutiva e nello sviluppo della prestazione tecnica del giocatore p. 79-83

CAPITOLO 6

L'ESERCIZIO DI SINTESI NELLA SEDUTA TECNICO-TATTICA DEL SISTEMA DI ALLENAMENTO PALLAVOLISTICO

“Prassi dell'esercizio di sintesi”

CAPITOLO 7

STRATEGIE DI COLLEGAMENTO TRA LAVORO DI SINTESI E LAVORO GLOBALE

“Collegamento tra sintesi e globale”



“Guida Allenatore di Secondo Grado” di M. Mencarelli – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

LA STRUTTURA DEL PROGRAMMA A LUNGO TERMINE NELL’ALLENAMENTO PROGRAMMAZIONE A BREVE TERMINE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO PALLAVOLISTICO

1.2 La periodizzazione del programma di allenamento p. 40

1.3 Il programma della stagione agonistica p. 42-55

1.4 “Positività, l’errore e l’efficienza prestativa” p. 68

CAPITOLO 2

LA PIANIFICAZIONE DEI PERCORSI DI SVILUPPO TECNICO NEL CONTESTO FORMATIVO

2.2 “Approccio Analitico – Sintetico – Globale” p. 85-87

2.3 “Correzione dell’errore” p. 68

Le slide trattate durante le lezioni che riguardano tutti gli argomenti proposti dai vari Docenti, verranno prese come argomento del colloquio orale finale del corso. Ogni corsista è tenuto pertanto ad esaminare approfonditamente il materiale presente al link <https://www.federvolley.it/materiale-tecnico>.

NB. Per tutti gli altri testi forniti in sede di Corso, non viene indicata alcuna tematica specifica come nella bibliografia soprariportata. Ogni corsista è tenuto però a considerare gli altri testi forniti come completamento delle tematiche affrontate.