IL LAVORO DI PREPARAZIONE ATLETICA NELLA PALLAVOLO

WORKSHOP N.4 – NAZIONALE U18 FEMMINILE
04-06/07/2025, RIMINI

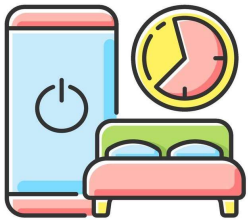
Riccardo Battioli – Preparatore Nazionale U18-F

OBIETTIVI DEL LAVORO DI PREPARAZIONE ATLETICA

AVERE ATLETI/E IN SALUTE

RIDUZIONE
RISCHIO INFORTUNI

«GESTIONE» DI
SOVRACCARICHI /
PROBLEMI CRONICI



IGIENE DEL SONNO
E PROMOZIONE
DEL RIPOSO

PROMOZIONE DI
BUONE ABITUDINI
ALIMENTARI

QUANDO AVVIENE UN INFORTUNIO?

CARICO A CUI E' SOGGETTO UNO O PIU' TESSUTI
(muscoli, tendini, ossa…)

>

MASSIMO CARICO TOLLERATO DAL TESSUTO
(muscoli, tendini, ossa…)

MIGLIORARE LA CAPACITA' DI TOLLANZA DEI TESSUTI AD EFFETTUARE «LAVORO»

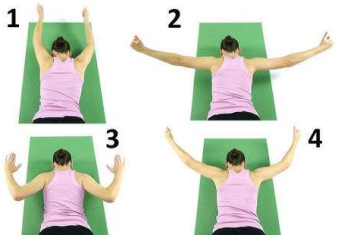
INCREMENTARE I LIVELLI DI FORZA IN ESCURSIONI ARTICOLARI COMPLETE

IL RISCALDAMENTO E' IL PRIMO STRUMENTO DI «PREVENZIONE»

MOBILITA'

RINFORZO «PUNTI DEBOLI»

Ginocchia e Spalle



CORE

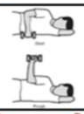
Muscolatura Addominale,
Muscoli Para-vertebrali, Glutei...

PUNTI FERMI DEL RISCALDAMENTO

- **«REGOLA DEL 2 x 1»**
- **Da generale a specifico → DEVE TERMINARE CON TECNICHE SPECIFICHE**
- **Ritmo crescente → INTENSITA'**

LAVORO DI PREVENZIONE NELLA SEDUTA PESI

NOME COGNOME	NAZIONALE ITALIANA U19 - F	Sessione Pesi	c2.1
	Arti inferiori	Orario inizio: Orario fine:	

#	Obiettivo	Esercizio		TUT	Serie e Ripetizioni							REC
	PREVENZIONE	IPERESTENSIONI PANCA ROMANA			8	8	8				Rep	1 MIN
											Kg	
	PREVENZIONE	ADDOMINALI MASSIMA ESENSIONE			10	10	10				Rep	1 MIN
											Kg	
	PREVENZIONE	INSETTO (DEADBUG)		lento	10+10	10+10	10+10				Rep	1 MIN
											Kg	
	PREVENZIONE	ECCENTRICA CON PESETTO		2-3" ECC	10	10					Rep	1 MIN
					3	3					Kg	
	PREVENZIONE	FACE PULL CON ELASTICO		3" ECC	10	10					Rep	
											Kg	

OBIETTIVI DEL LAVORO DI PREPARAZIONE ATLETICA

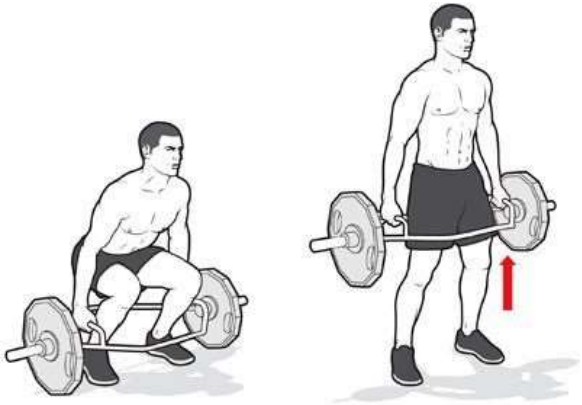
INCREMENTO DELLA PRESTAZIONE

MIGLIRARE I LIVELLI DI FORZA MASSIMA

POTENZA

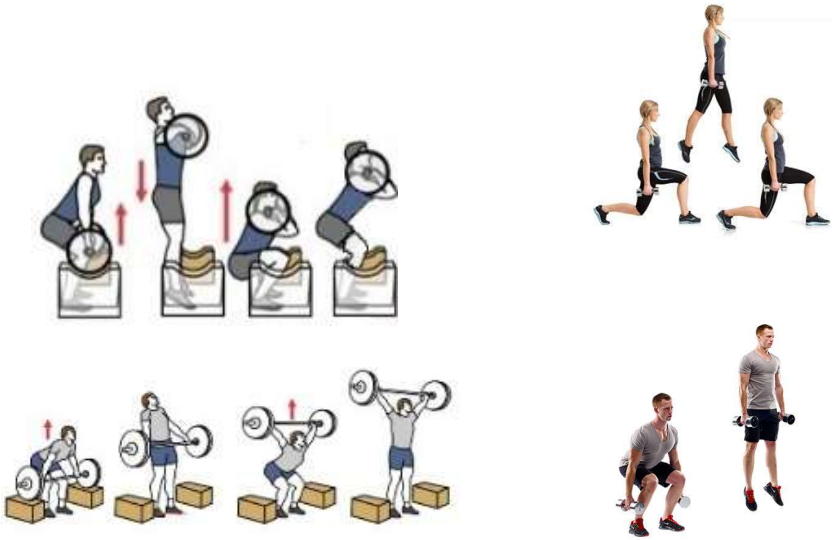
POTENZA = FORZA X VELOCITA'

QUALI ESERCIZI?



FORZA MASSIMA

3 serie X 3-5 ripetizioni @ 80-85% 1RM

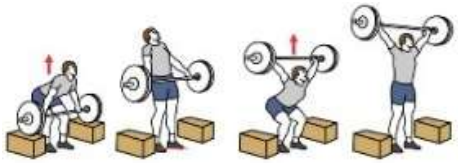


POTENZA

Stimoli di **POTENZA AD ALTO CARICO**
e **POTENZA AD ALTA VELOCITA'**

ALZATE OLIMPICHE

- **GIRATA**
- **SLANCIO (GIRATA + SPINTA)**
- **STRAPPO**



GRANDI ESPRESSIONI DI POTENZA

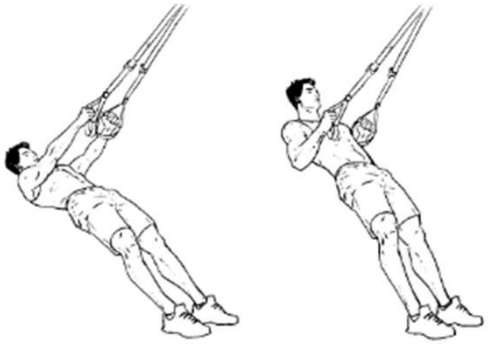
GRANDI ACCELERAZIONI E DECELERAZIONI

TRIPLICE ESTENSIONE (SALTO)

ESEMPIO

1	POT. AV	SALTO CON CONTROMOVIMENTO			5	5	5				rep
					10	10	10				kg
2	DIDATTICA	GIRATA	LAVORO CON BACCHETTA								Rep
											Kg
											kg incremento
3	POT. AC	STACCO + GIRATA + SQUAT*			3	3	3				rep
					35	40	40				kg
					*						kg incremento
4	FORZA	STACCHI QUADRABAR		Massima Velocità	4	4	4				rep
					90	100	100				kg
											kg incremento
5	FORZA	SQUAT MONOPODALICO			4	4	4				rep
					5	5	5				kg
6	FORZA	STACCO MONOPODALICO			6	6	6				rep
					32,5	32,5	32,5				kg
											kg incremento

COME ALLENARE GLI ARTI SUPERIORI?



PROGRAMMARE IL LAVORO DI PREPARAZIONE ATLETICA NEI PERIODI PREPARATORI E IN COMPETIZIONE

MIGLIORAMENTO/ MANTENIMENTO DI FORZA E POTENZA

GESTIONE DELLA FATICA

FLESSIBILITA' NEL PLANNING

DOMANDE ?