



PREPARAZIONE FISICA

Beach Volley

MARCO CECCACCI

PREPARATORE FISICO
NAZIONALE SENIORES
BEACH VOLLEY



ACCADEMIA
FIPAV



INTRODUZIONE

- PREPARAZIONE FISICA VS FITNESS
 - INTENTO MASSIMO
 - PROPOSTE PER LA FORZA
 - PROPOSTE PER LA POTENZA
 - PROPOSTE PER LA VELOCITÀ
- ALLENAMENTO ALTA INTENSITÀ SU SABBIA



PREPARAZIONE FISICA

- Intento massimo nei movimenti
- Movimenti dinamici
- Sistema nervoso
- Specificità
- Prevenzione

FITNESS

- Assenza di intento massimo
- Movimenti lenti
- Scarsa specificità
- Obiettivi estetici o generali



ACCADEMIA
FIPAV



INTENTO MASSIMO

- Muovere il corpo o una parte di esso alla massima velocità consentita dal carico esterno applicato
- Se il carico sarà basso saremo veloci
- Se il carico sarà alto ci muoveremo lentamente, ma al sistema nervoso daremo comunque l'input di andare veloci



PROPOSTE D'ALLENAMENTO CON ENFASI SULLA FORZA

- **SQUAT MONOPODALICO DAL PLINTO, IN MASSIMA ACCOSCIATA:**

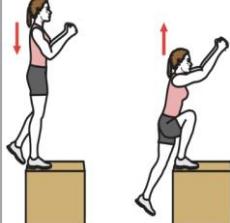
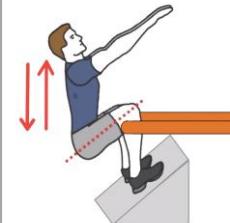
l'angolo sfavorevole richiederà una contrazione quasi massimale (tensione meccanica alta), soprattutto nei principianti e negli intermedi. Per coloro con buona mobilità e grande forza in quegli angoli potremo aggiungere un sovraccarico;

- **SQUAT CON CINTURONE SU PIANO INCLINATO:**

per i principianti o atleti decondizionati, anche senza carico sarà un esercizio di tipo massimale, per gli avanzati dovremo aggiungere un carico;

- **STACCO DA TERRA CON QUADRABAR (80/90% 1RM):**

3/4 serie da 3/5 ripetizioni singole, con focus sull'intento massimo. RPE @8-9 (su 10), con ripetizioni in riserva prima del cedimento (RIR) 1-2

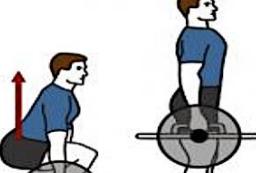
| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|--|-------|---|---|
|  | 3/4 | Ripetizione tecnicamente perfette, 8/10 | Se supero le 8 ripetizioni aggiungo un carico |
|  | 3/4 | Ripetizione tecnicamente perfette, 8/10 | Se supero le 8 ripetizioni aggiungo un carico |
|  | 3/4 | 3/5 | Carico alto, 80/90% 1rm, RPE 8-9, RIR 2-3 |



ACCADEMIA
FIPAV



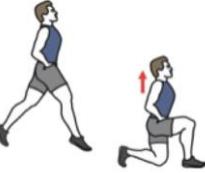
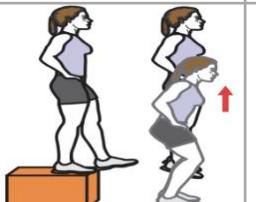
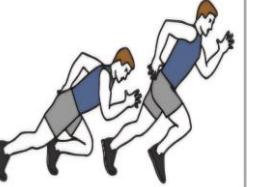
PROPOSTE D' ALLENAMENTO CON ENFASI SULLA POTENZA

| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|---|-------|-------------------------|--|
|  | 3/4 | 3/6 Singoli Doppi | 30/40% peso corporeo |
|  | 3/4 | 3/6 | Carico che permetta un movimento esplosivo, con sollevamento del corpo in aria |
|  | 3/4 | 3/6 | |
|  | 3/4 | 3/6 | Carico moderato, la velocità esecutiva deve rimanere alta. RPE 6-7, RIR 3-4 |

- Salti sovraccaricati (30/50% peso corporeo) o con “partenza svantaggiata”
- Esercizi balistici (es. lanci);
- Derivate pesistica olimpica, pesistica olimpica;
- Stacco quadrabar, back squat (60/75% 1RM), RPE 6-7 (su 10), RIR 3-4
- *“La priorità è sulla velocità esecutivo e non sul carico”*



PROPOSTE D' ALLENAMENTO CON ENFASI SULLA VELOCITÀ/REATTIVITÀ

| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|---|-------|----------------------------|---------------|
|  | 3/4 | 3/6 Singoli Multipli | |
|  | 3/4 | 3/6 Singoli Multipli | |
|  | 3/4 | 5/10 | Peso corporeo |
|  | 3/4 | 3/6 | |

- Salti a corpo libero: monopodalici/bipodalici, singoli/multipli
- Pliometria
- Esercizi di salto su sabbia
- Esercizi di corsa su sabbia (con recuperi completi: poche ripetizioni con molto recupero)
- *“Poche ripetizioni e molto recupero”*



ACCADEMIA
FIPAV



PROPOSTE PER LA “PREVENZIONE” DELLA SPALLA

| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|-----------|-------|-------------|--|
| | 3/4 | 10/15 | |
| | 3/4 | 10/15 | Movimenti lenti e controllati, utilizzare un carico o una resistenza che permetta un movimento fluido, e l'esecuzione di un alto numero di ripetizioni |
| | 3/4 | 10/15 | |
| | 3/4 | 10/15 | |

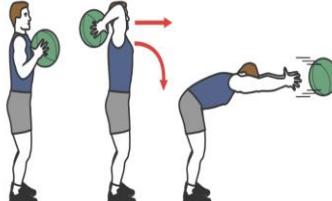
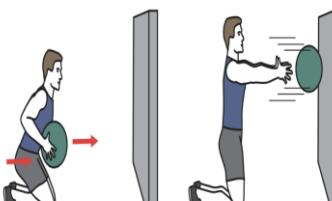
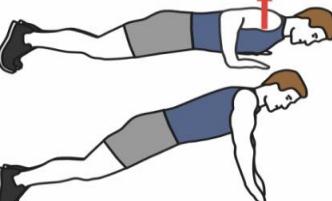
- Mobilità toracica (fondamentale e spesso ignorata)
- Rinforzo cuffia dei rotatori
- Equilibrio tra esercizi di spinta e tirata
- Alto numero di serie e ripetizioni, movimenti controllati



ACADEMIA
FIPAV



PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO DELLA POTENZA E DELLA VELOCITÀ DELLE BRACCIA

| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|---|-------|----------------------|--|
|  | | | |
|  | | 3/6 | Utilizzare un carico che permetta una buona escursione articolare e la massima velocità del gesto. |
|  | 3/4 | | |
|  | | 3/6 singoli/doppi | Peso corporeo. Posizionare il corpo in modo da poter essere esplosivi con le braccia |

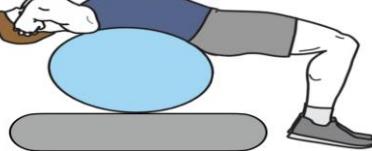
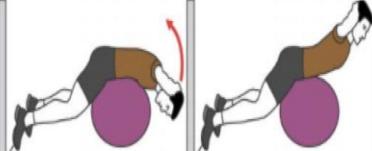
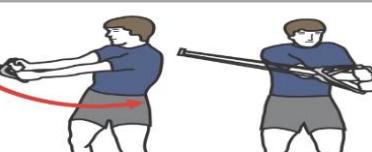
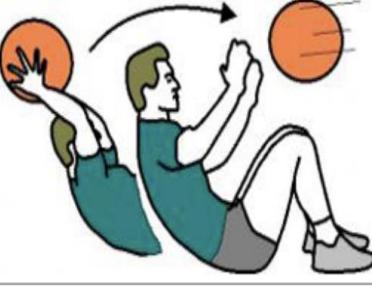
- Lanci
 - 1 mano o 2 mani
 - Dal petto
 - Da dietro la testa
 - Con torsione
- Piegamenti braccia esplosivi
- Esercizi balistici (no frenata dell'attrezzo)



ACADEMIA
FIPAV



PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO DEL CORE

| Esercizio | Serie | Ripetizioni | Carico |
|---|-------|-------------|---|
|  | 3/4 | 10/20 | Peso corporeo, non c'è necessità di aggiungere carico |
|  | 3/4 | 10/15 | |
|  | 3/4 | 6/10 | Resistenza che permetta un movimento fluido |
|  | 3/4 | 6/8 | Carico che permetta un movimento fluido e velocità nel lancio |

- Privilegiare esercizi dinamici:
 - Crunch fitball rialzata (per le prime volte eseguire poche ripetizioni)
 - Estensioni
 - Lanci
 - Torsioni



ACCADEMIA
FIPAV



ALLENAMENTO ALTA INTENSITÀ SU SABBIA

| Esempio pratico | Struttura del lavoro |
|------------------|----------------------------|
| Scatti in linea | Tempo totale: 15-18 minuti |
| Muro + attacco | 7" ON - 1'30" OFF |
| Uscita difensiva | 4-6 ripetizioni |
| | 2-3 serie |
| | 3' recupero a fine serie |

1.POTENZA ANAEROBICA alattacida:

- Sprint 3-7 secondi
- Recupero 1:4
- Intensità massimale
- Obiettivo:
 - Picco di potenza
 - Accelerazione
 - Rapidità d'espressione del gesto
- “*Non stiamo facendo “fiato”, stiamo allenando la capacità di esprimere massima potenza sulla sabbia mantenendo qualità tecnica*”



ALLENAMENTO ALTA INTENSITÀ SU SABBIA

| Esempio pratico | Struttura del lavoro |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Scatti in linea + cambi di direzione | Tempo totale: 20 - 30 minuti |
| Muro + attacco + muro | 10" ON - 30" OFF |
| Difesa + attacco + recupero lungo | 5-8 ripetizioni |
| Battuta + scatto a muro + difesa | 2-3 serie |
| | 2-3' recupero a fine serie |

2. POTENZA ANAEROBICA RIPETUTA

- Azione 6-10 secondi
- Recupero 1:3 - 1:4
- Esecuzione anche con gesto tecnico
- Obiettivo:
 - mantenimento della potenza
 - Resistenza alla fatica nelle azioni o movimenti ripetuti
- *“Anche qui non stiamo facendo “fiato”, stiamo allenando la capacità di mantenere la potenza e la qualità delle azioni”*



ACADEMIA
FIPAV



ALLENAMENTO ALTA INTENSITÀ SU SABBIA

| Esempio pratico | Struttura del lavoro |
|---|------------------------------|
| Rally continui ad alta intensità | Tempo totale: 20 - 35 minuti |
| Azioni a secco miste ad azioni di gioco | 20" ON - 20" OFF |
| Circuiti con spostamenti | 3-5 ripetizioni |
| | 2-3 serie |
| | 3' recupero a fine serie |

3. CAPACITÀ ANAEROBICA / METABOLICA

- Durata: 20-40 secondi
- RECUPERO: 1:0,5 - 1:1 (incompleto)
- INTENSITÀ: Alta (90/95%), ma non massimale, sostenibile per tutta la durata del blocco
- Obiettivo:
 - Tolleranza al lattato
 - Mantenere l'output sotto fatica



ACADEMIA
FIPAV