



# PREPARAZIONE FISICA

## Beach Volley

MARCO CECCACCI

PREPARATORE FISICO  
NAZIONALE SENIORES  
BEACH VOLLEY





# 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



# 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 muovere mo 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:

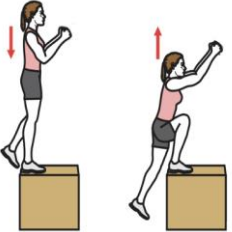
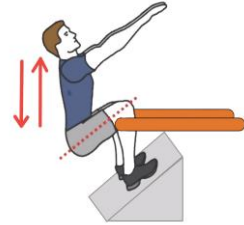
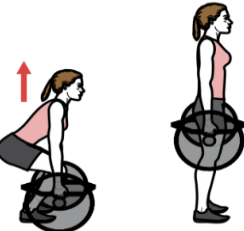
l'angolo sfavorevole richiederà una contrazione quasi massimale (tensione meccanica alta), soprattutto nei principianti e negli intermedi. Per coloro con buona mobilità e grande forza in quegli angoli potremo aggiungere un sovraccarico;

- SQUAT CON CINTURONE SU PIANO INCLINATO:



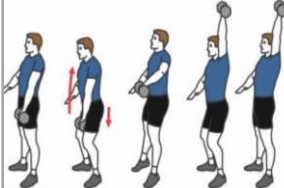
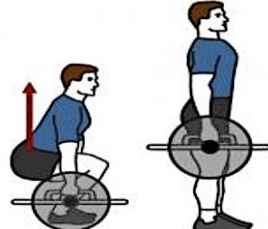
per i principianti o atleti decondizionati, anche senza carico sarà un esercizio di tipo massimale, per gli avanzati dovremo aggiungere un carico;

- 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

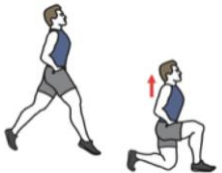

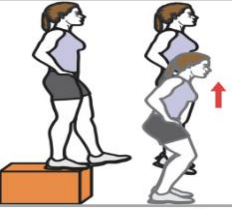

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico
	3/4	Ripetizione tecnicamente perfette, 8/10	Se supero le 8 ripetizioni aggiungo un carico
	3/4	Ripetizione tecnicamente perfette, 8/10	Se supero le 8 ripetizioni aggiungo un carico
	3/4	3/5	Carico alto, 80/90% 1rm, RPE 8-9, RIR 2-3

# 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

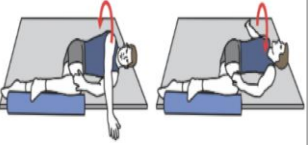
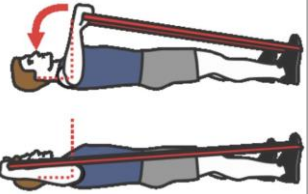
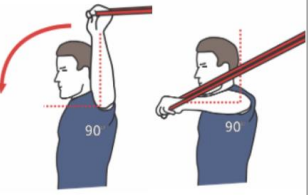
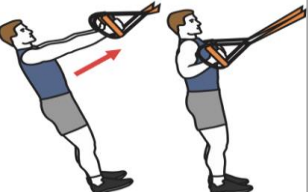
- Salti sovraccaricati (30/50% peso corporeo) o con “partenza svantaggiata”
- Esercizi balistici (es. lanci);
- Derivate pesistica olimpica, pesistica olimpica;
- Stacco quadrabar, back squat (60/75% 1RM), RPE 6-7 (su 10), RIR 3-4
- *“La priorità è sulla velocità esecutivo e non sul carico”*

# PROPOSTE D' ALLENAMENTO CON ENFASI SULLA VELOCITÀ/REATTIVITÀ

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico
	3/4	3/6 Singoli Multipli	Peso corporeo
	3/4	3/6 Singoli Multipli	
	3/4	5/10	
	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”*

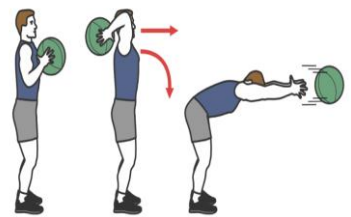
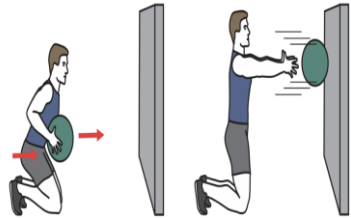
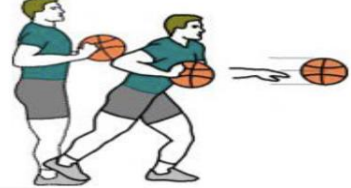
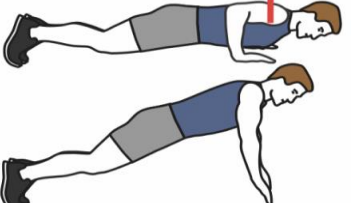
# PROPOSTE PER LA “PREVENZIONE” DELLA SPALLA

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico
	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	
	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

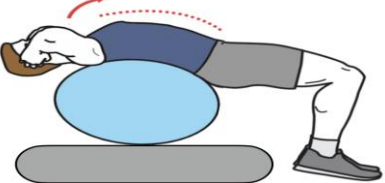
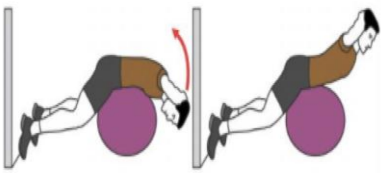
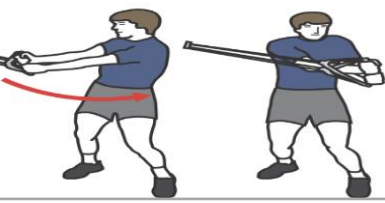
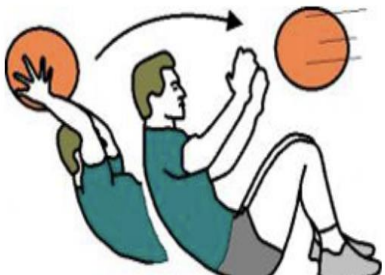


# PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO DELLA POTENZA E DELLA VELOCITÀ DELLE BRACCIA

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Carico
	3/4	3/6	Utilizzare un carico che permetta una buona escursione articolare e la massima velocità del gesto.
			
			
		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)

# 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	Peso corporeo, non c'è necessità di aggiungere carico
	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



# 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 lattacida:

- 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”*



# 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