



# La preparazione fisica principi generali

Mariano Costa





# Chi parla?





ACTIVE START

FUNDAMENTAL

LEARN TO TRAIN

# Con chi parlo?

TRAIN TO TRAIN

TRAIN TO WIN

TRAIN TO  
COMPETE





# La preparazione fisica principi generali





COME?  
PERCHÉ  
COSA?  
CHI?



"Il metodo apre spazi di scoperta..."

Karl Popper

Metodo





Si ricordi che la teoria  
dell'allenamento non è ancora una  
scienza esatta, ma piuttosto un  
sistema di lavoro che fluttua in un  
mare di incertezze scientifiche e  
vecchie tradizioni.

“Frans Bosch”



# SPERIMENTAZIONE

Necessaria nella trasposizione di concetti teorici in un piano individualizzato di allenamento...



## S&C Training

- Action capacity

## Sport Training

- Skill

Interazione allenatore preparatore giocatore



Picture of the game

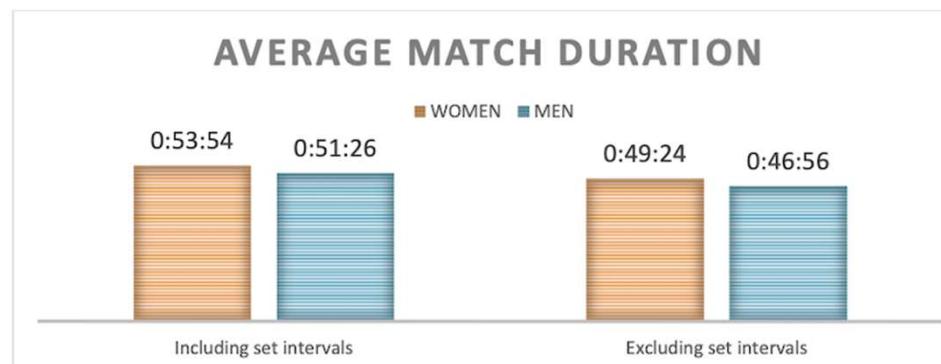


Cosa  
allenò?

## Duration Statistics

### Match Duration

Match Duration	Women	Men
Average match duration including set intervals (h:m:s)	00:53:54	00:51:26
Average match duration excluding set intervals (h:m:s)	00:49:24	00:46:56





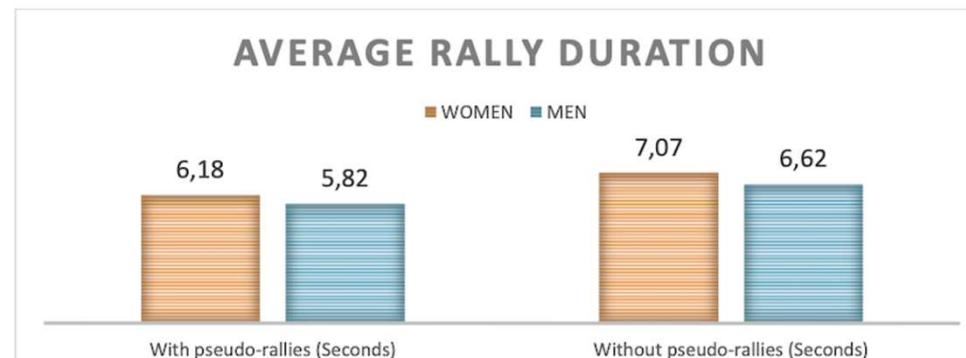
Picture of the game



Cosa  
alloren?

#### Rally Duration

Rally Duration	Women	Men
Average rally duration with pseudo-rallies	6,18 sec.	5,82 sec.
Average rally duration without pseudo-rallies	7,07 sec.	6,62 sec.
Longest Rally	39 sec.	25 sec.



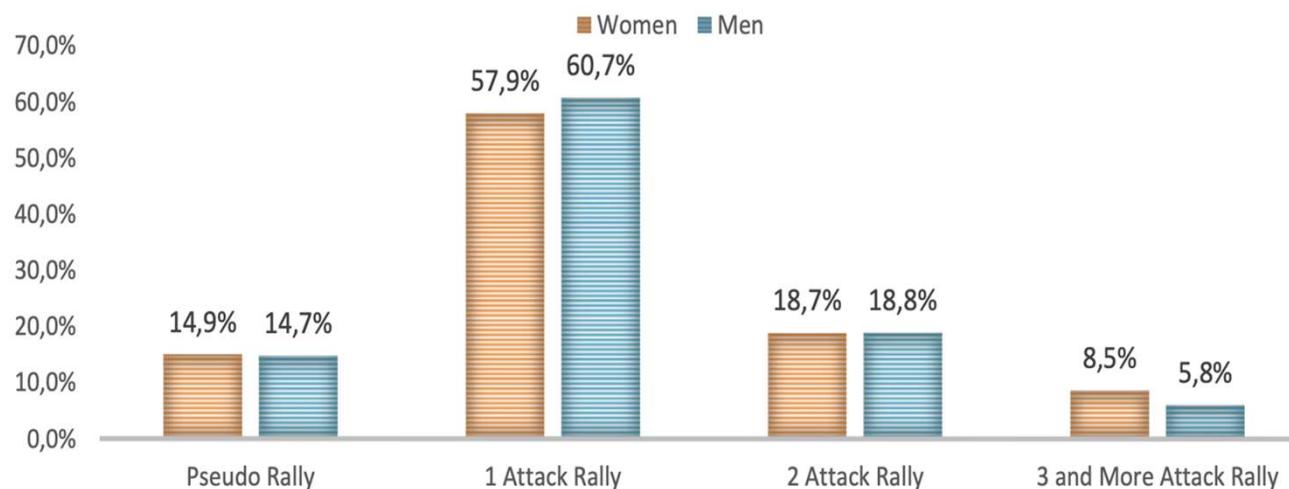


Picture of the game



Cosa  
allenò?

## STRUCTURE OF THE RALLIES





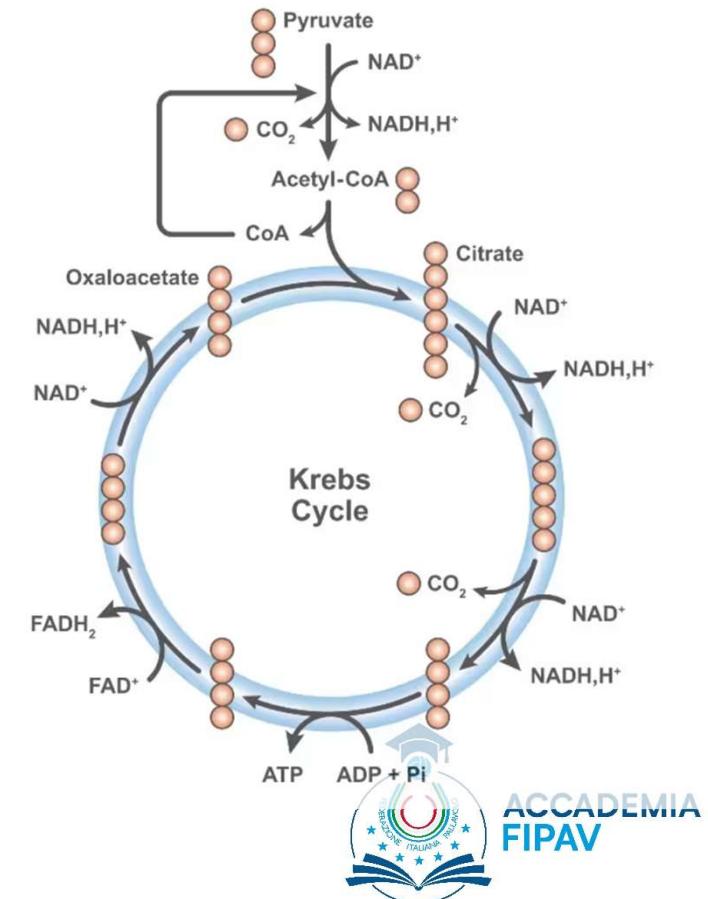
Biochimica applicata al beach volley



Cosa  
allenò?

## Sistemi energetici e beach volley

- A.A. \_ A.L. \_ A.
- Scelta esercitazioni in campo
- Scelta esercitazioni in sala pesi





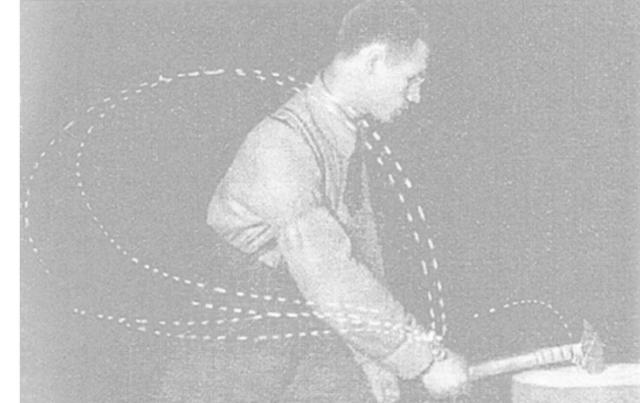
Biomeccanica applicata al beach volley



Cosa  
allenò?

## MODELLI DI MOVIMENTO

- Studio modelli di movimento.
- Grandissima variabilità !



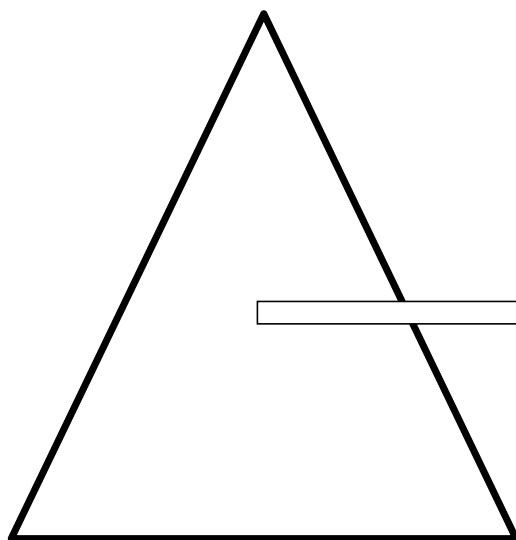
N.I. Bernstein Neurofisiologo  
Russo.  
(1896-1966)



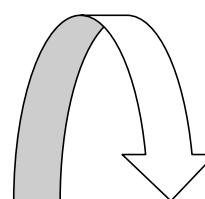


Riduzione vs complessità

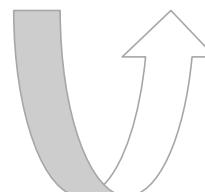
## TASK



PERCEPTION  
(Information)



**PHYSICAL  
PERFORMANCE**



ENVIRONMENT

PLAYER

Action  
(Movement)





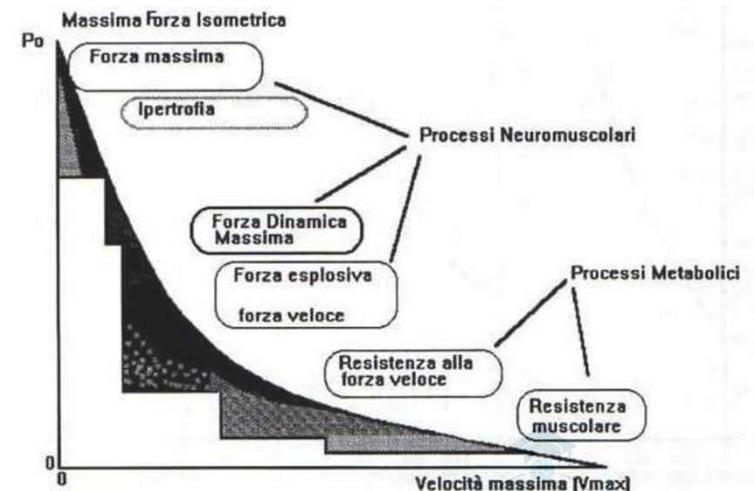
## Fisiologia applicata al beach volley



Cosa  
allenò?

### La forza nel beach volley

- Espressioni di forza nel beach volley
- Programmazione forza
- Periodizzazione forza
  - U.a.
  - Meso
  - Macro
- Aggiustamenti e adattamenti





La forza metodi e mezzi d'allenamento



Come  
allenò?

## PROGRAMMAZIONE

- OBIETTIVI
- SCELTA METODI
- SCELTA ESERCIZI (Powerlifting, Weightlifting, Pesistica adattata, Bodybuilding, lavoro calistenico)

## PERIODIZZAZIONE

- GENERALE
- SPECIALE



## La forza metodi e mezzi d'allenamento



Come  
allenò?

- ★ **FONDAMENTALI** sempre presenti nelle tue programmazioni
- ★ **MULTIFREQUENZA**
- ★ **COMPLEMENTARI** che avranno un ruolo fondamentale negli aspetti PREVENTIVI e FUNZIONALI
- ★ **VARIABILITÀ metodi e esercizi** per prevenzione infortuni.
- ★ **EQUILIBRIO SPINGO 1 devo TIRARE almeno 2.**
- ★ **FREQUENZA CARDIACA VARIABILE**
- ★ Cura gli aspetti **NEUROMUSCOLARI** senza tralasciare quelli **METABOLICI**.
- ★ **PERIODIZZA. P M. L.**



La forza metodi e mezzi d'allenamento

## METODI E ESERCIZI

- Sala pesi
  - Ramp
  - Complex
  - Contrast
  - Work capacity



La forza metodi e mezzi d'allenamento

## METODI E ESERCIZI

- Esercitazioni in campo
  - SD \_ Light Pap
  - small side
  - densità

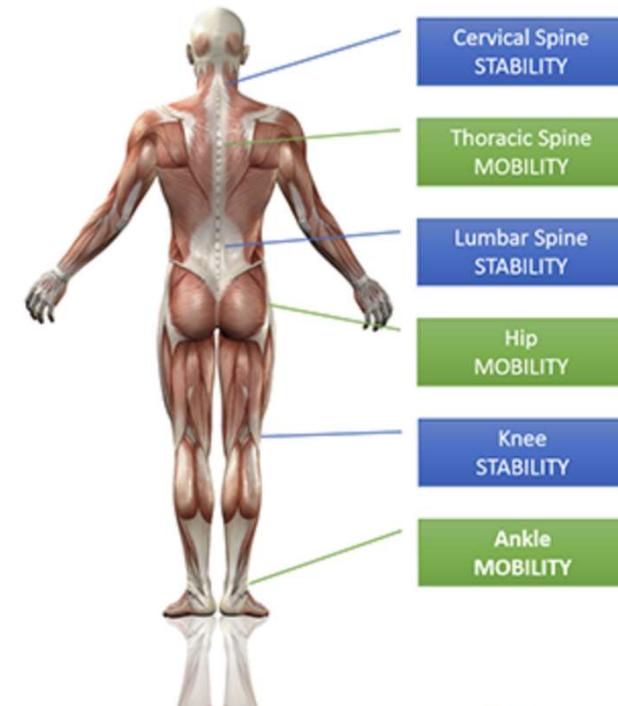


Metodologia applicata al beach volley

## METODI E ESERCIZI

- Costruzione protocolli prevenzione
  - Gray Cook modello joint by joint
  - spalla
  - ginocchio

The Joint by Joint Approach





Sapere Saper fare Saper far fare  
Pratica in palestra



# SAPER FARE ANDIAMO IN PALESTRA!

