



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?



CHI?

COSA?



Metodo

"Il metodo apre spazi di scoperta..."

Karl Popper





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



ACCADEMIA
FIPAV



Picture of the game

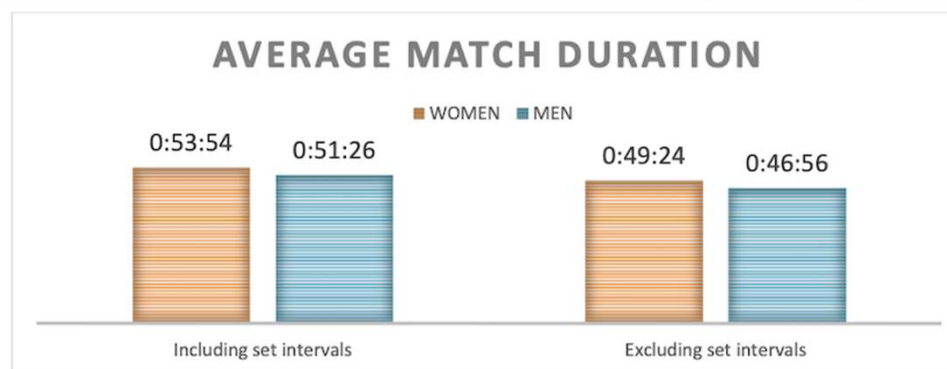


Cosa
alleno?

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 |





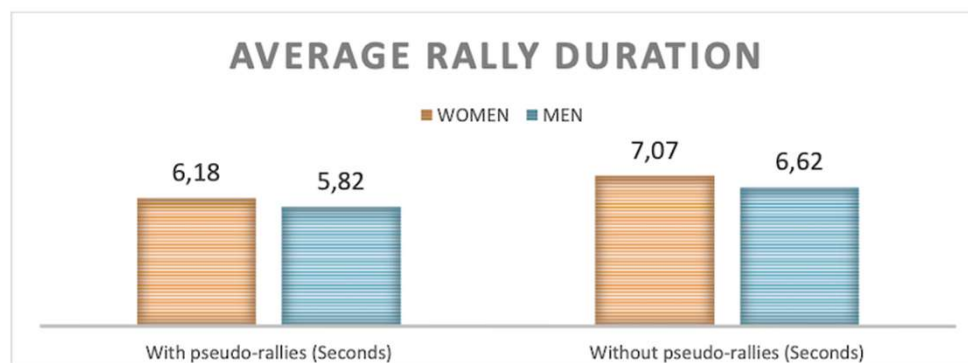
Picture of the game



Cosa
alleno?

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. |



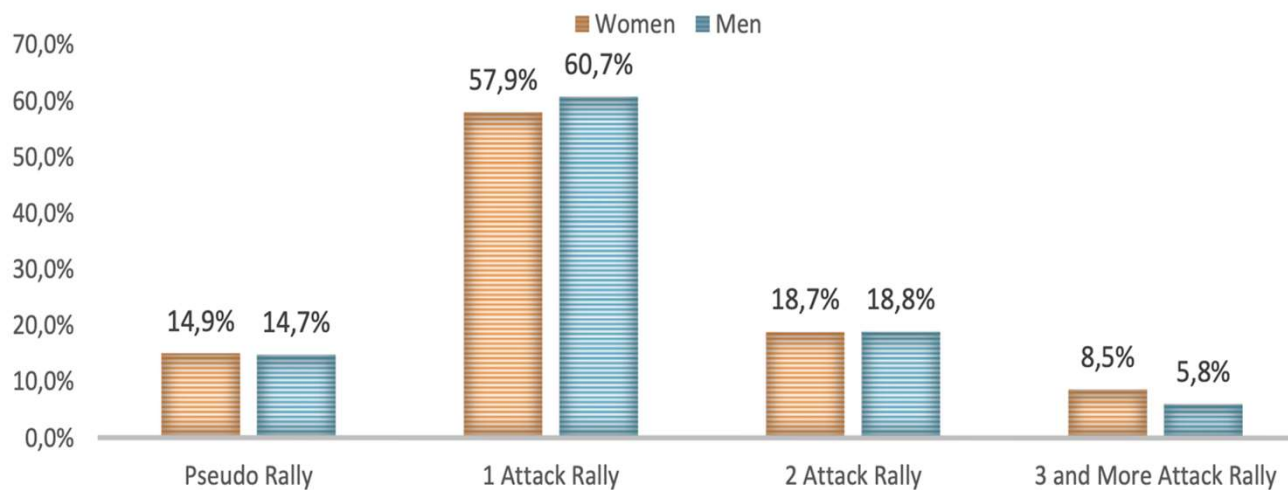


Picture of the game



Cosa
alleno?

STRUCTURE OF THE RALLIES





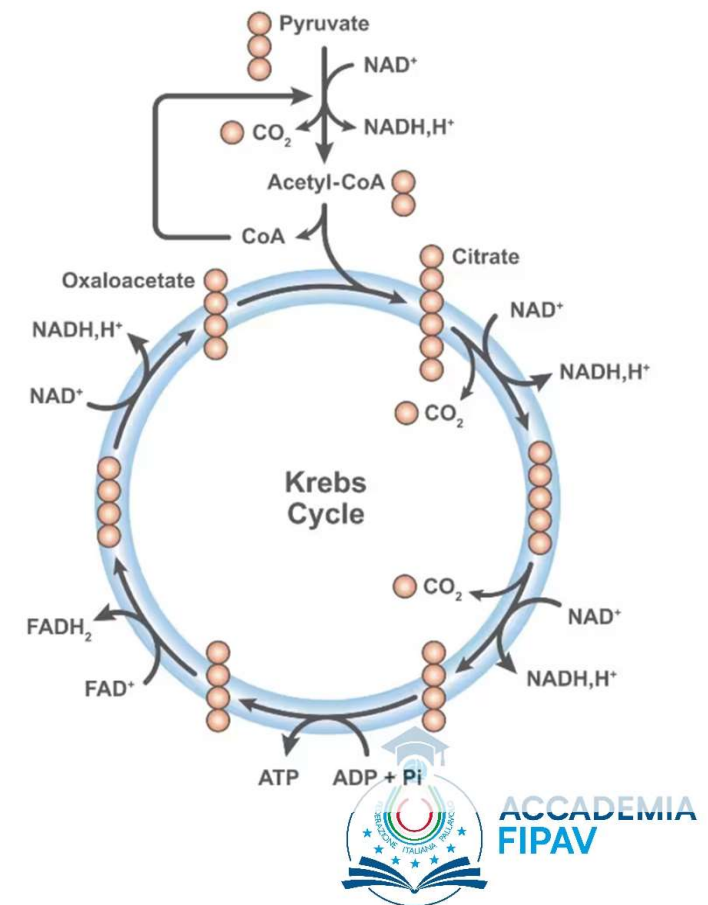
Biochimica applicata al beach volley



Cosa
alleno?

Sistemi energetici e beach volley

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





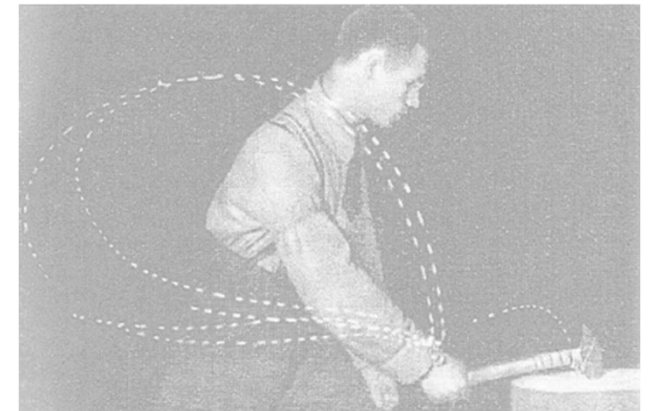
Biomeccanica applicata al beach volley



Cosa
alleno?

MODELLI DI MOVIMENTO

- Studio modelli di movimento.
- Grandissima variabilità !



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

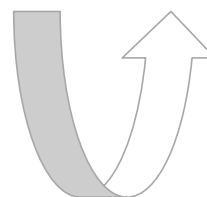
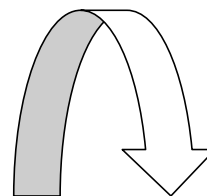




Riduzione vs complessità

TASK

**PERCEPTION
(Information)**



**PHYSICAL
PERFORMANCE**

ENVIRONMENT

PLAYER

**Action
(Movement)**





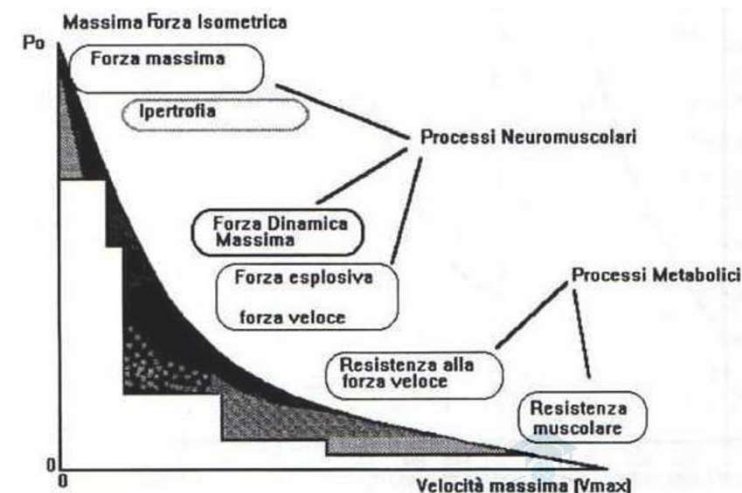
Fisiologia applicata al beach volley



Cosa
alleno?

La forza nel beach volley

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



ACCADEMIA
FIPAV



La forza metodi e mezzi d'allenamento



Come
alleno?

PROGRAMMAZIONE

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

PERIODIZZAZIONE

- GENERALE
- SPECIALE



Come
alleno?



La forza metodi e mezzi d'allenamento

- ★ **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

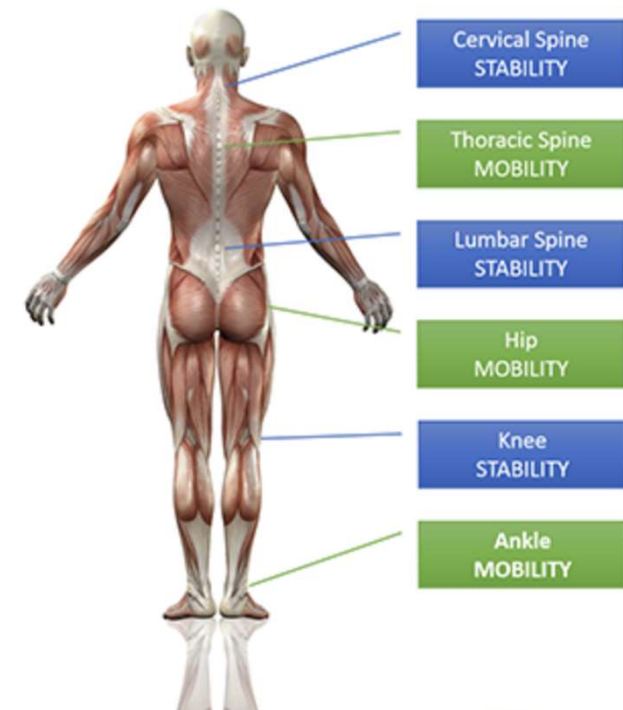


Metodologia applicata al beach volley

METODI E ESERCIZI

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

The Joint by Joint Approach



ACCADEMIA
FIPAV



Sapere Saper fare Saper far fare
Pratica in palestra



SAPER FARE ANDIAMO IN PALESTRA!

