



WEBINAR

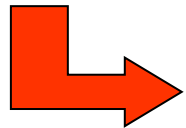
Federazione Italiana Pallavolo

La Preparazione Fisica nella Pallavolo

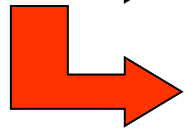
Prof. Alberto Di Mario
(a.dimario@fastwebnet.it)

Argomenti:

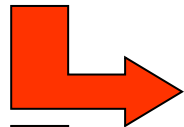
- La preparazione fisica: finalità e scopi
- L'allenamento Neuromuscolare
- Aspetti teorici e metodologie di allenamento



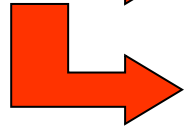
La Supercompensazione



La Pianificazione e la programmazione dell'allenamento



Indicazioni per l'alto livello



Indicazioni per il settore giovanile

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

PREVENZIONE

POTENZIAMENTO

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

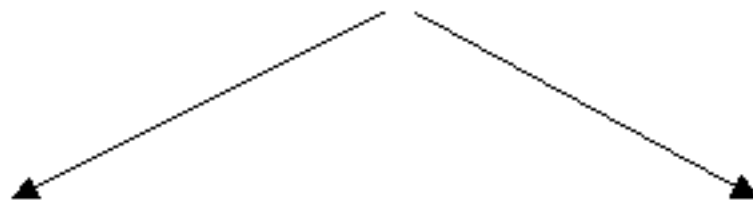
Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Capacità tecnico-coordinative :

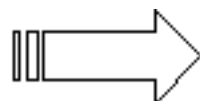
Capacità di reazione, equilibrio statico e dinamico,
ritmizzazione e differenziazione cinestesica,
accoppiamento e trasformazione

CAPACITA' MOTORIE



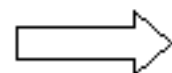
Capacità Condizionali
Processi energetici e metabolici

Capacità Coordinative
Processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento

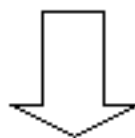


Flessibilità
Possibilità di eseguire movimenti di grande ampiezza

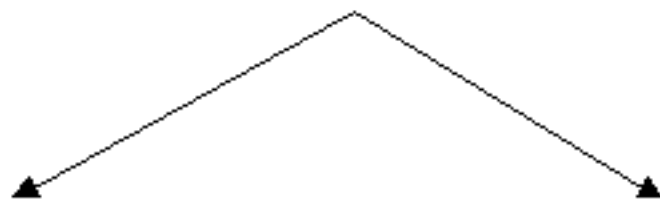
Le Capacità Coordinative



Capacità che si riferiscono primariamente ai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento



Sono fondate sull'assunzione e l'elaborazione di informazioni provenienti:



dall'interno del corpo
(Propriocezione)

dall'esterno del corpo
(Percezione)

Le Capacità Coordinative

→	Capacità di orientamento spazio-temporale		▶
→	Capacità di combinazione ed accoppiamento		▶
→	Capacità di trasformazione del movimento		▶
→	Capacità di equilibrio	→ Statico → Dinamico	▶
→	Capacità di reazione motoria	→ Semplice → Complessa	▶
→	Capacità di differenziazione		▶
→	Capacità di ritmizzazione	→ Intermuscolare → Intramuscolare	▶



La Capacità di orientamento spazio temporale

È la capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo.

La Capacità di combinazione ed accoppiamento dei movimenti

È la capacità di collegare in una struttura unitaria movimenti diversi (es. stop e tiro nel calcio, ecc.)

La Capacità trasformazione del movimento

È la capacità che consente di trasformare un programma motorio già avviato in un altro, a seguito di improvvisi mutamenti



La Capacità di equilibrio

È la capacità di mantenere o recuperare l'equilibrio del corpo in presenza di sollecitazioni tali da far uscire la proiezione del baricentro dalla base di appoggio del soggetto.

La Capacità di reazione motoria

È la capacità di rispondere in modo rapido ed adeguato a stimoli esterni di varia complessità

La Capacità di differenziazione

È la capacità che permette di gestire in modo fine e preciso gli interventi muscolari delle varie parti del corpo.

La Capacità di ritmizzazione

È la capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico agli atti motori (controllo della contrazione-decontrazione muscolare)



Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

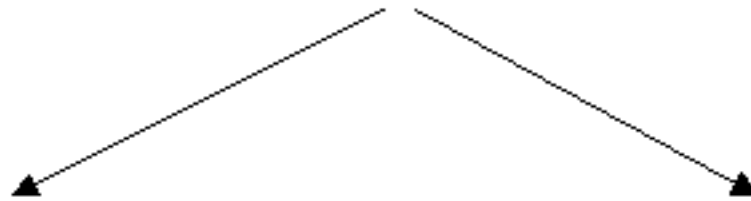
Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Ampiezza del movimento



CAPACITA' MOTORIE

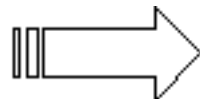


Capacità Condizionali

Processi energetici e metabolici

Capacità Coordinative

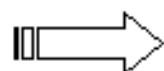
Processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento



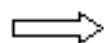
Flessibilità

Possibilità di eseguire movimenti di grande ampiezza

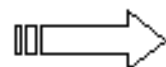
La Flessibilità



È la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza, dipende soprattutto dalla Mobilità articolare (possibilità di movimenti delle giunture ossee)



Importanza per la corretta ed economica esecuzione dei gesti sportivi



Il suo carente sviluppo può:



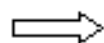
limitare la velocità esecutiva



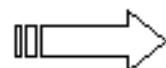
Facilitare l'affaticamento



Facilitare l'insorgenza di infortuni



Tende a decrescere facilmente già intorno ai 12-13 anni



Metodi che di allenamento: allungamento e stretching

Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Corretta esecuzione tecnica esercitazioni con i sovraccarichi

Esercitazioni analitiche con manubri e macchine

Privilegiare esercitazioni sintetiche con il bilanciere

Coinvolgimento di una percentuale elevata della massa muscolare totale

Notevole impegno coordinativo

Adattamenti centrali (SNC ed Endocrino)

Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Irrobustimento delle strutture dell'apparato locomotore

Rafforzamento della muscolatura del tronco e del cingolo pelvico (CORE)

Tessuti bradimetabolici (tendini e legamenti) hanno tempi di adattamento più lunghi rispetto al tessuto muscolare

Tendini e legamenti hanno margini di adattamento maggiori in età giovanile

Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Forza di base

Esercitazioni a carico naturale e con sovraccarico

Aumento della quantità (frequenza settimanale e serie) deve precedere quello dell'intensità

L'incremento delle resistenze esterne (Kg sollevati) deve precedere quello delle accelerazioni

Ricerca la massima escursione del movimento solo in fase speciale si possono ricercare angoli più specifici per la prestazione

Simmetricità dell'intervento allenante in riferimento alla lateralità (dx/sx) ed equilibrato (agonisti/antagonisti)

Aspetti comuni della preparazione fisica

PREVENZIONE

Obiettivo

Consolidamento della struttura

Resistenza di base

Condizionamento generale

Esercitazioni per il miglioramento della capacità aerobica

Esercitazioni per il miglioramento della potenza aerobica

Aspetti comuni della preparazione fisica

POTENZIAMENTO

Obiettivo

Potenziamento massimo delle qualità necessarie
allo sviluppo della tecnica e della tattica

Preparazione fisica specifica

“VITTORIA”

Ottimizzazione
della performance

Ottimizzazione della performance

Continuo perfezionamento tecnico

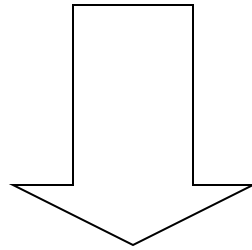
Corretto atteggiamento tattico

Agire con specificità sugli aspetti condizionali della prestazione

Parametri della prestazione che dobbiamo migliorare ed incrementare

Quanto tempo dobbiamo o possiamo dedicare al loro miglioramento

PIANIFICAZIONE, PERIODIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO



Seduta di allenamento