



La preparazione fisica per la pallavolo

Massimo Merazzi

La Pallavolo:

Attività caratterizzata da sforzi brevi ed intensi, con recuperi piuttosto lunghi



Capacità condizionale primaria:

LA FORZA

Il pallavolista deve avere anche "doti" aerobiche



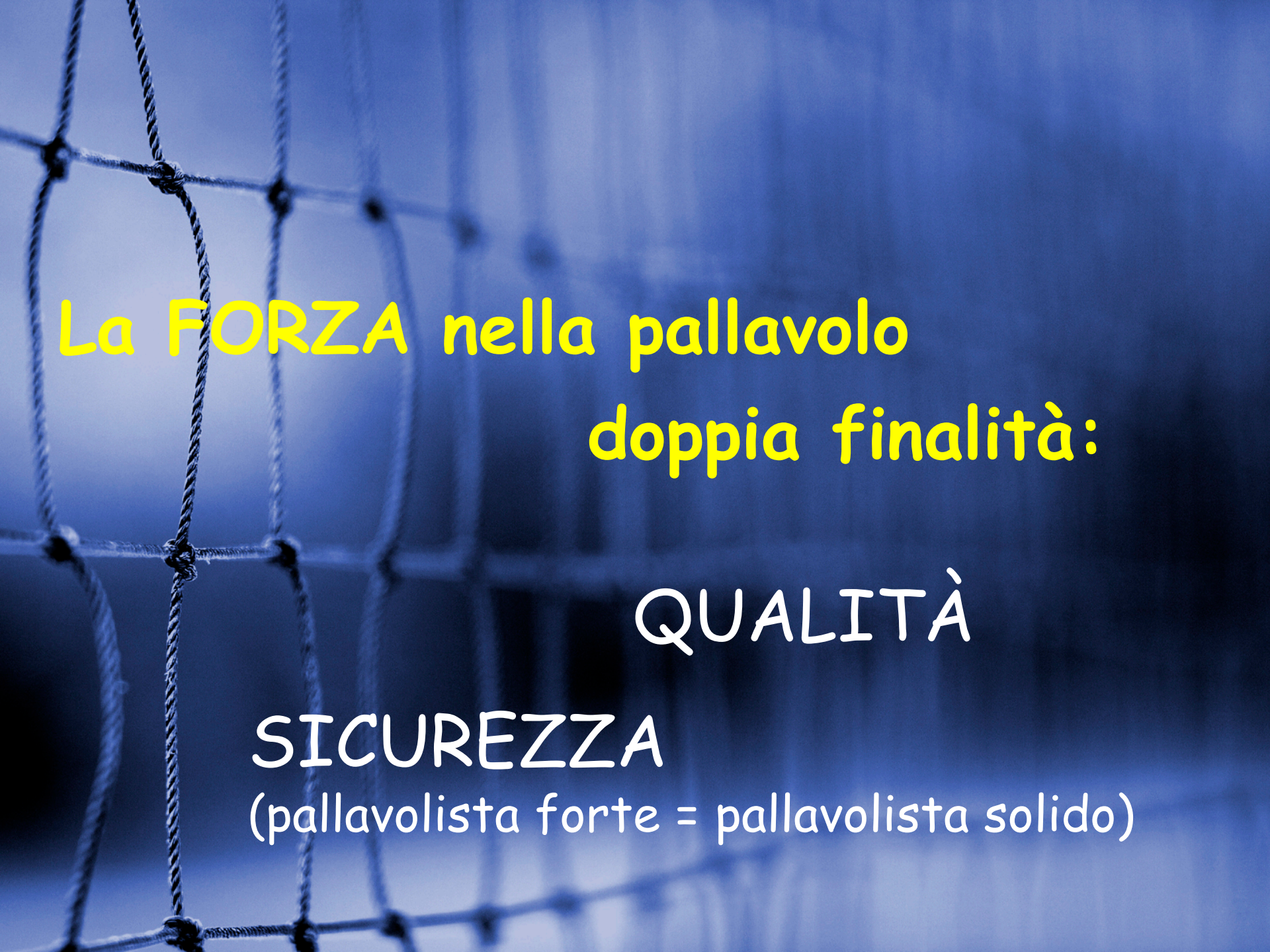
Preparazione fisica:

- Per LA PARTITA
- Per L' ALLENAMENTO



Finalità della preparazione fisica nella pallavolo

- PRESTATIVE
- PREVENTIVE



La FORZA nella pallavolo
doppia finalità:

QUALITÀ

SICUREZZA

(pallavolista forte = pallavolista solido)



LA FORZA

- DEFINIZIONE
- CLASSIFICAZIONI



I "meccanismi" della forza

- Fattori strutturali
- Fattori nervosi
- Fattori legati allo stiramento

I regimi di contrazione

- Concentrico
- Eccentrico
- Statico o Isometrico
- Pliometrico

Lo sviluppo della forza

- Carichi elevati
- Basso numero di ripetizioni
- Recuperi lunghi
- Esercizi base
- Tecnica corretta!



Esercizi

Arti Inferiori

Esercizi Base (squat, affondi)

Esercizi complementari



Esercizi

Busto e Arti Superiori

Esercizi Base (spinte, trazioni)

Esercizi complementari

Esercizi
"Corsetto Addomino Lombare"



LA GIRATA

L'INSTABILITÀ



L'allenamento della Forza nella Pallavolo di Alto Livello - *Aspetti pratici* -

La forza deve essere allenata
due volte la settimana
(almeno)



Prima seduta settimanale

- Caratteristiche
- Serie, ripetizioni, carichi e recuperi

<i>Atleta:</i>			<i>Data:</i>	<i>Data:</i>
Riscaldamento				
BRACCIA Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
-Petto: Spinte	1'30"	3x12		
-Dorso: Pulley	1'30"	4x12		
- Spalle: Spinte	1'30"	3x12		
-Dorso: Trazioni	1'30"	4x12		
GAMBE Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
- Squat o Pressa	1'30"	3x12		
- Affondi (in avanzamento)	1'30"	4 x 12SX+12DX		
ADDOMINALI	<1'	3 x "n"		
LOMBARI	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				



Seconda seduta settimanale

- Caratteristiche
- Serie, ripetizioni, carichi e recuperi

<i>Atleta:</i>			<i>Data:</i>	<i>Data:</i>
Riscaldamento				
BRACCIA Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
-Petto: Spinte	3'	3x6		
-Dorso: Pulley	3'	3x6		
- Spalle: Spinte	3'	3x6		
-Dorso: Trazioni	3'	3x6		
GAMBE Esercizi	Recupero	Serie/ripetizioni	carico	carico
- Squat o Pressa	3'	4x6		
- Affondi (in avanzamento)	3'	4 x 6SX+6DX		
ADDOMINALI	<1'	3 x "n"		
LOMBARI	1'	3x12		
Fase finale: Stretching				

VELOCITÀ

forza → forza esplosiva e veloce → velocità

forza → prestazione e prevenzione

velocità → “solo” prestazione



Velocità nella pallavolo:

VELOCITÀ DI SPOSTAMENTO
(nello spazio)

VELOCITÀ “DI BRACCIO”



esercitazioni
per lo sviluppo della VELOCITÀ

necessità di
VELOCITÀ FUNZIONALE

la velocità
nell'allenamento della pallavolo



RESISTENZA

necessari anzitutto alcuni “chiarimenti”

il pallavolista DEVE correre

non parliamo di corsa di lunga durata e/o
a ritmo uniforme



IL METODO INTERMITTENTE

- lavoro muscolare qualitativo
- lavoro organico "da pallavolo"
(in grado di allenare il recupero)
- praticità assoluta
(cronometro e campo di pallavolo)



Buon lavoro!

*Grazie per la
cortese attenzione.*

Massimo Merazzi