Il preparatore fisico e la prevenzione degli infortuni

Massimo Merazzi

La Pallavolo

Capacità condizionale primaria nella pallavolo:

LA FORZA

La Pallavolo

LA FORZA NELLA PALLAVOLO HA DOPPIA FINALITÁ:

Qualità

(prestazione)

Sicurezza

(prevenzione: giocatore forte = giocatore solido)

La Pallavolo

PREVENZIONE =

- Propriocettiva
- Stabilizzazione asse corporeo
- Equilibrio agonista antagonista
- Allungamento catene cinetiche

+

Sviluppo della FORZA

La Pallavolo

Gli "Anelli Deboli":

- Ginocchia
- Schiena
- Spalla

La Pallavolo

Le GINOCCHIA

- Gli Stress
- La Protezione

La Pallavolo

La SCHIENA

- Gli Stress
- La Protezione

La Pallavolo

La SPALLA

- Gli Stress
- La Protezione

La Pallavolo

L'importanza della preparazione fisica nei giovani

La Pallavolo

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI È FONDAMENTALE

METODICHE:
a corpo libero,
a carico naturale,
con piccoli attrezzi,
con piccoli sovraccarichi

- ESERCIZI ARTI INFERIORI accosciate, affondi
- ESERCIZI BUSTO ed ARTI SUPERIORI piegamenti, trazioni
- CORSETTO ADDOMINO-LOMBARE

La Pallavolo

Durante la stagione sportiva:

- **FORZA** due volte alla settimana
- Cura del riscaldamento
- Attenzione agli "anelli deboli"
  (spalla, schiena, ginocchia, caviglie*)
- Le 5 "attività imprescindibili"

  (squat, spinta e trazione, addominali e lombo-dorsali, corsa e sue varianti, stretching)

La Pallavolo

Buon lavoro!

Grazie per la cortese attenzione.

Massimo Merazzi

La Pallavolo