



La preparazione fisica nel settore giovanile

Massimo Merazzi

Preparazione fisica per:

- LA PARTITA
- L'ALLENAMENTO (!)



Finalità della preparazione fisica nella pallavolo

- PRESTATIVE
- PREVENTIVE (!)



LAVORARE NEL SETTORE GIOVANILE:

→ COSTRUIRE UN GIOCATTORE
(UN ATLETA-GIOCATTORE)

COSA SERVE PER "FARE" UN GIOCATTORE?

- ASPETTI FISICI
- ASPETTI TECNICI
- ASPETTI TATTICI
- ASPETTI
PSICOLOGICI

ASPETTI FISICI:

- PARAMETRI ANTROPOMETRICI
- CAPACITA' CONDIZIONALI
(forza, velocità, resistenza)
- MOBILITA' ARTICOLARE
- CAPACITA' COORDINATIVE
(legame strettissimo col "pianeta" tecnica)



ASPETTI TECNICI E TATTICI:

COMPETENZA DEL TECNICO



ASPETTI PSICOLOGICI:

COMPETENZA DI ...?

...ma torniamo a...

GLI ASPETTI FISICI:

- PARAMETRI ANTROPOMETRICI
- **CAPACITA' CONDIZIONALI**
(forza, velocità, resistenza)
- **MOBILITA' ARTICOLARE**
- CAPACITA' COORDINATIVE
(legame strettissimo col "pianeta" tecnica)

La preparazione fisica nel settore giovanile dovrà curare:

- FORZA +++
- VELOCITA' ++
- RESISTENZA +
- MOBILITA' ARTICOLARE ++



La FORZA nella pallavolo
ha doppia finalità:

QUALITÀ

SICUREZZA

(pallavolista forte = pallavolista solido)

La FORZA
nella pallavolo giovanile
ha tripla finalità:

QUALITÀ

SICUREZZA

(pallavolista forte = pallavolista solido)

PRESUPPOSTO PER L'APPRENDIMENTO
DI TECNICA CORRETTA

FORZA → SVILUPPO:

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

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI È FONDAMENTALE

METODICHE

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

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

Esercitazioni per la VELOCITÀ nel settore giovanile:

I GIOCHI

(LE STAFFETTE!)



Esercitazioni per la **RESISTENZA**
nel settore giovanile:

I GIOCHI

(esercitazioni in forma di gara basate sulla corsa magari anche con la palla ma senza richieste tecniche eccessive)

MOBILITA' ARTICOLARE

10 STRETCHING

la cura delle C.C.

l'allungamento va fatto "a caldo"



Buon lavoro!

*Grazie per la
cortese attenzione.*

Massimo Merazzi