



CORSO DI AGGIORNAMENTO

LA PALLAVOLO TRA UNA STAGIONE AGONISTICA E L'ALTRA: SVILUPPO DEL LAVORO FISICO E TECNICO

Massimo Merazzi



Periodizzazione Stagione Sportiva:

- INIZIO STAGIONE
- FASE AGONISTICA
- PERIODO DI
TRANSIZIONE



INIZIO STAGIONE:

- “AVVIAMENTO”
(una-due settimane)
- FASE “DI CARICO” O “DI COSTRUZIONE FISICA”
(cinque-sei settimane)



FASE AGONISTICA:

- RAGGIUNGIMENTO E MANTENIMENTO DELLA MASSIMA CONDIZIONE FISICA POSSIBILE "COSTANTE"
- "GRANDE PERIODO": LA REGULAR SEASON
- EVENTUALE "PICCOLO PERIODO": I PLAY-OFF



PERIODO DI TRANSIZIONE:

- Negli sport di squadra questo periodo coincide con la pausa fra la stagione appena conclusa e quella che dovrà cominciare
- Ha durata variabile (da settimane a mesi)
- Da finalizzarsi su “Mantenimento” e “CRESCITA (!)”



“CALENDARIO” - “STRUTTURA” del PERIODO DI TRANSIZIONE:

- Fine Stagione Agonistica
- Riposo (una-due settimane)
- **PERIODO DI TRANSIZIONE**
- Riposo (una settimana)
- Inizio nuova stagione...



PERIODO DI TRANSIZIONE:

- **Stabilire OBIETTIVI**
- **Lavorare per...**



STABILIRE OBIETTIVI:

- **Analisi situazione di partenza in particolare del “MATERIALE UMANO” sul quale andiamo a lavorare**



ATLETI “EVOLUTI”:

- **Mantenimento**
- **CRESCITA (se possibile...)**



ATLETI "GIOVANI":

- **CRESCITA!**
- **IN ASSOLUTO!**



ATLETI “SANI” O “CON PROBLEMATICHE”:

- **PREVENZIONE PROBLEMATICHE**
- **RISOLUZIONE PROBLEMATICHE
(+ PREVENZIONE)**



UOMINI o DONNE:

- Il discorso da fare in merito alla FORZA è leggermente diverso....



Buon lavoro!

*Grazie per la
cortese attenzione.*