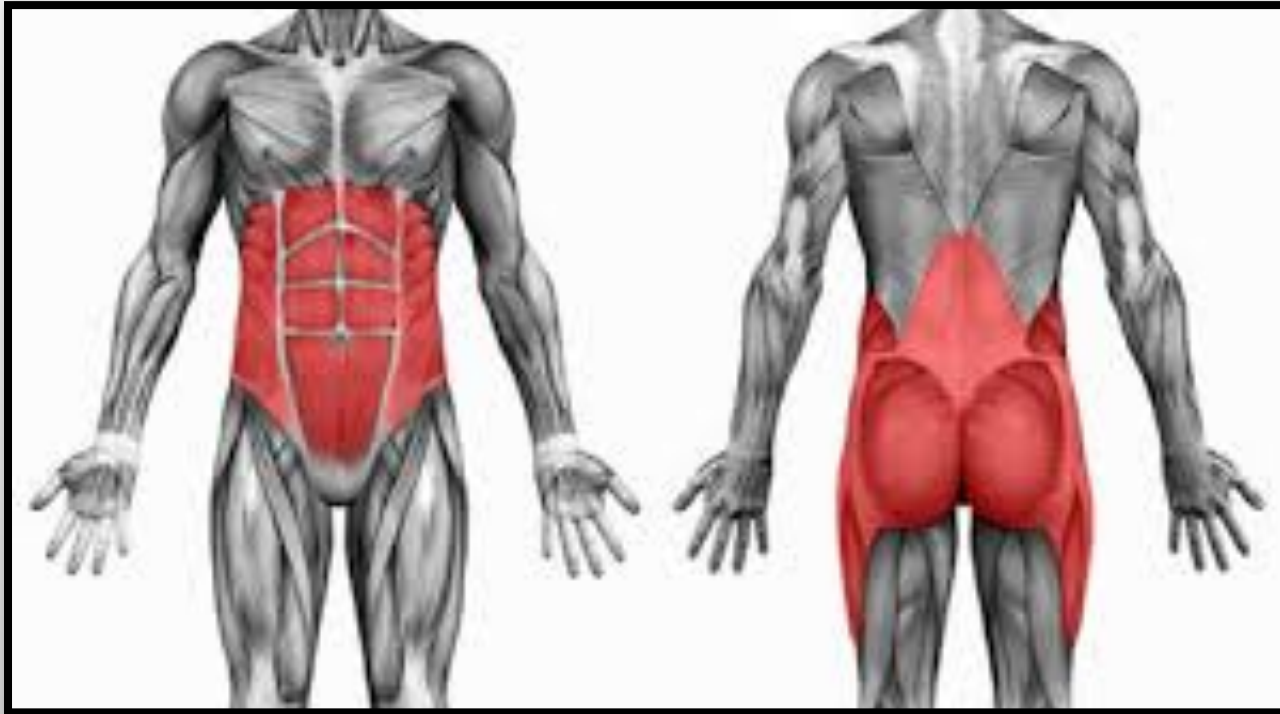




# ***Allenamento del CORE nella pallavolo***

# ANATOMIA DEL CORE



# **La contrazione muscolare**

## **Contrazioni dinamiche**

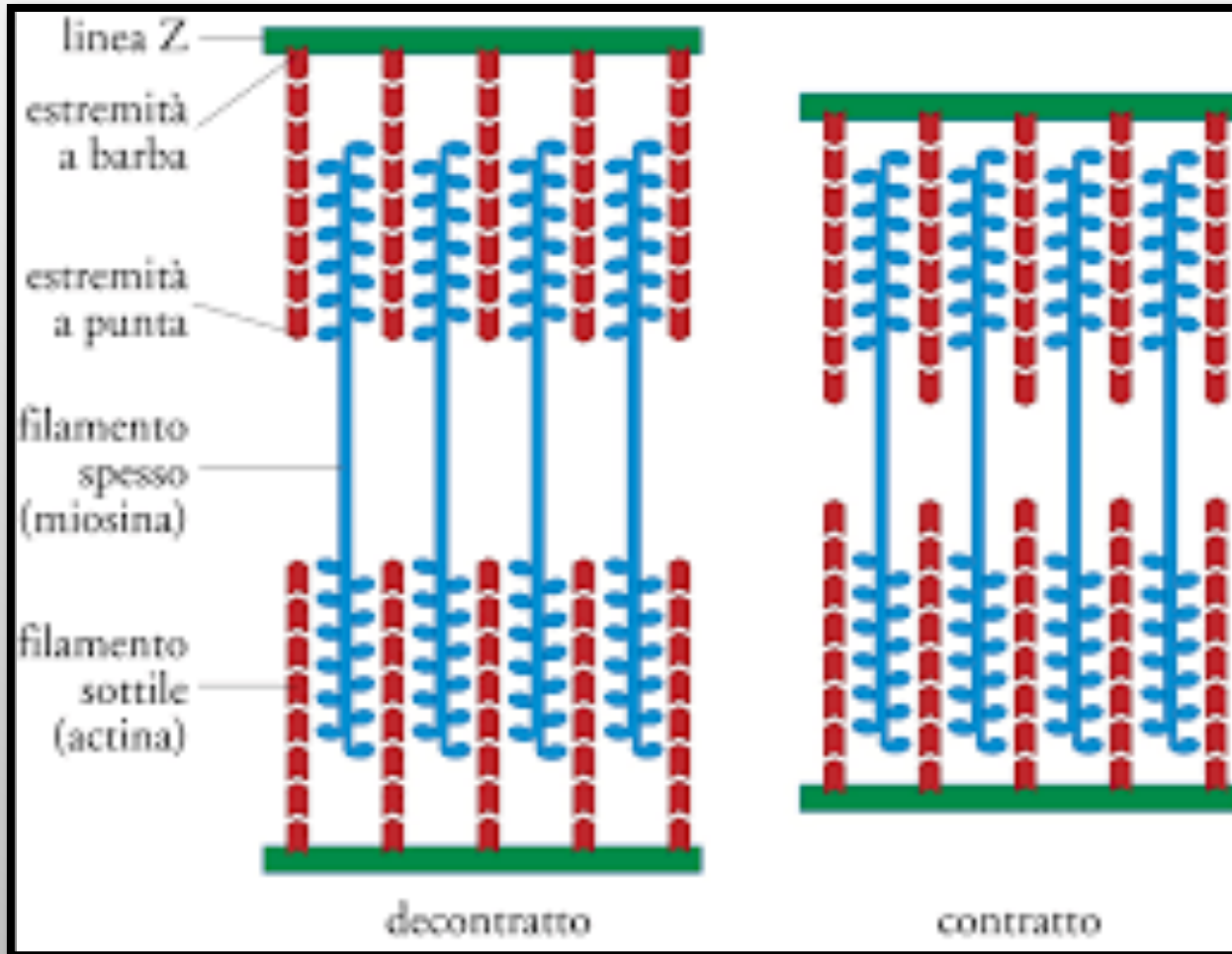
- Isotoniche (tensione costante)
- Isocinetiche (velocità costante)
- Auxotoniche (aumento progressivo della tensione relativo all' accorciamento del muscolo; come con gli elastici).
- Pliometriche

## **Contrazioni statiche**

### Isometriche

Avvengono a lunghezza muscolare costante, quindi la contrazione del muscolo non sposta il carico ( $V=0$ ).

# SARCOMERO



# CATENA ANTERIORE CORSA LUNGA



# CATENA ANTERIORE CORSA LUNGA

**Frontale**



**Diagonale**



# AMMORTIZZAZIONE CON OPERATORE



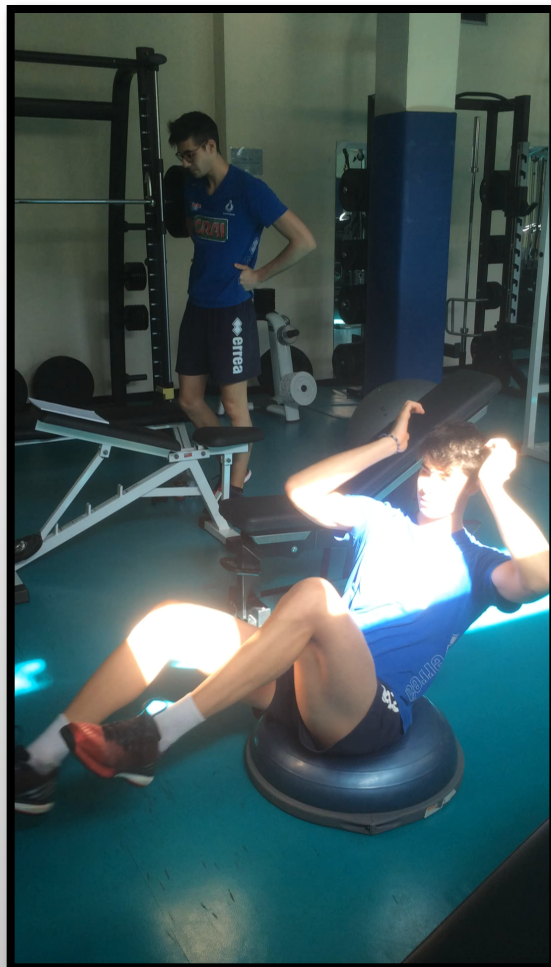
Fabrizio Ceci-Corso allenatori FIPAV

# AMMORTIZZAZIONE A COPPIA





# TWIST SU BOSU



# CATENE CINETICHE DIAGONALI

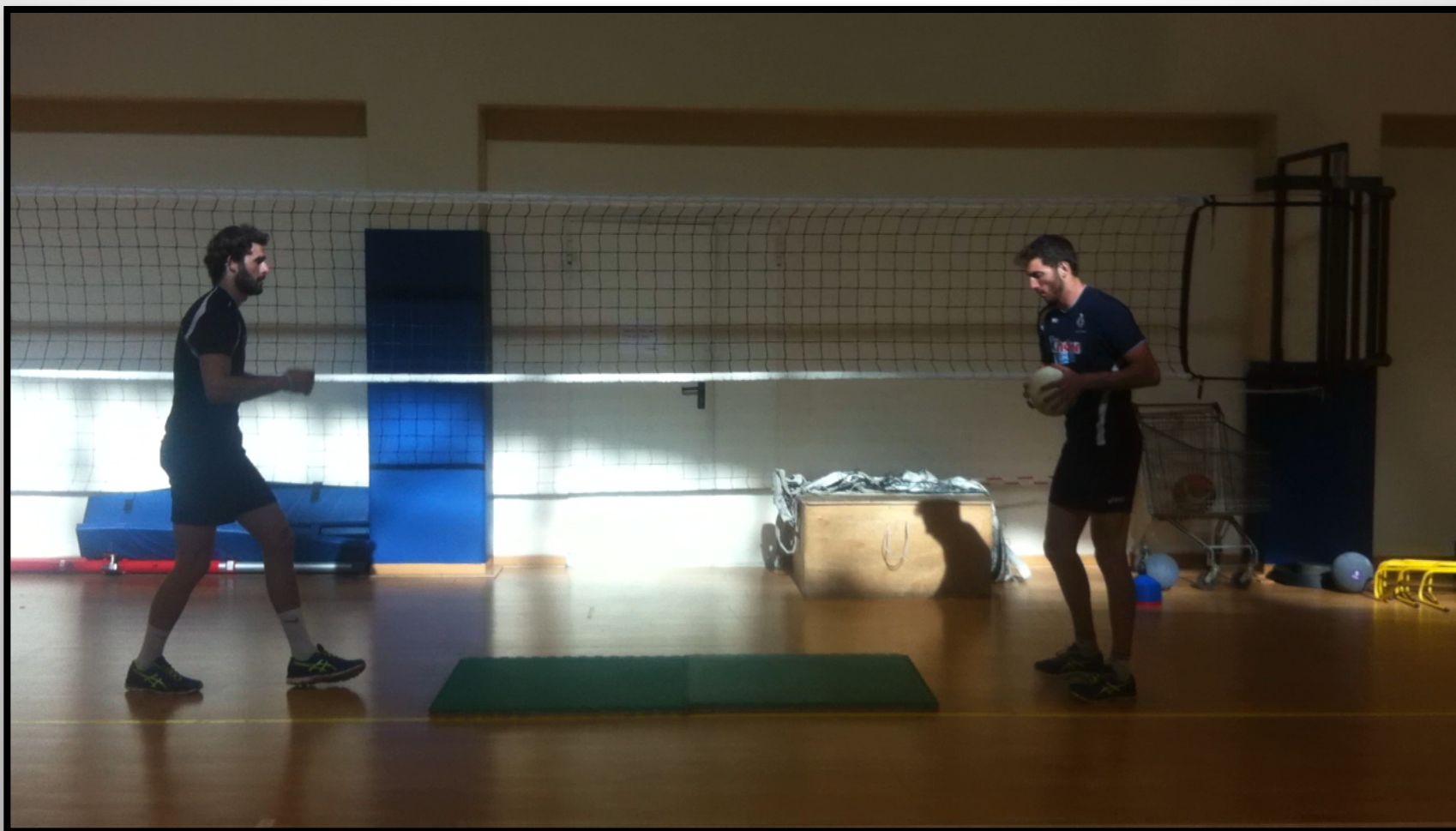
## ANTERIORE



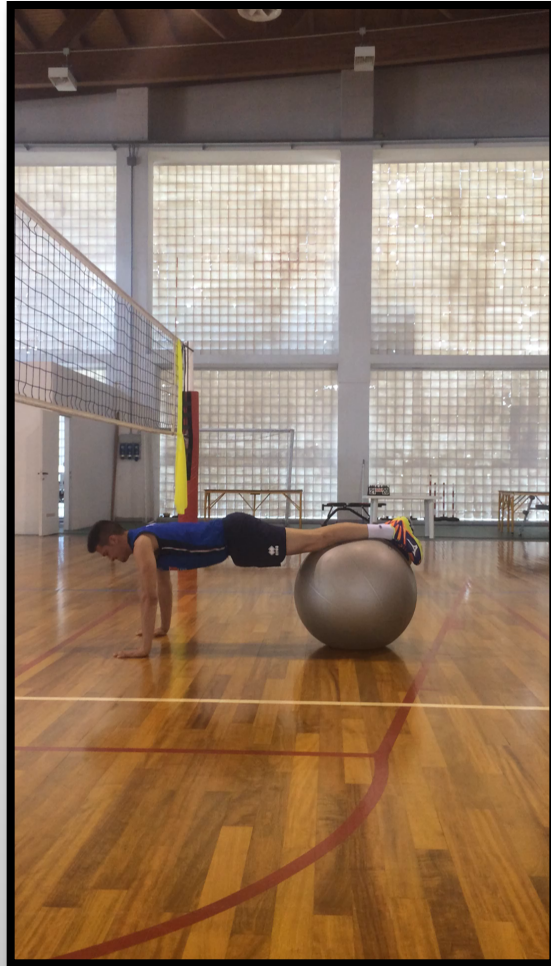
## POSTERIORE



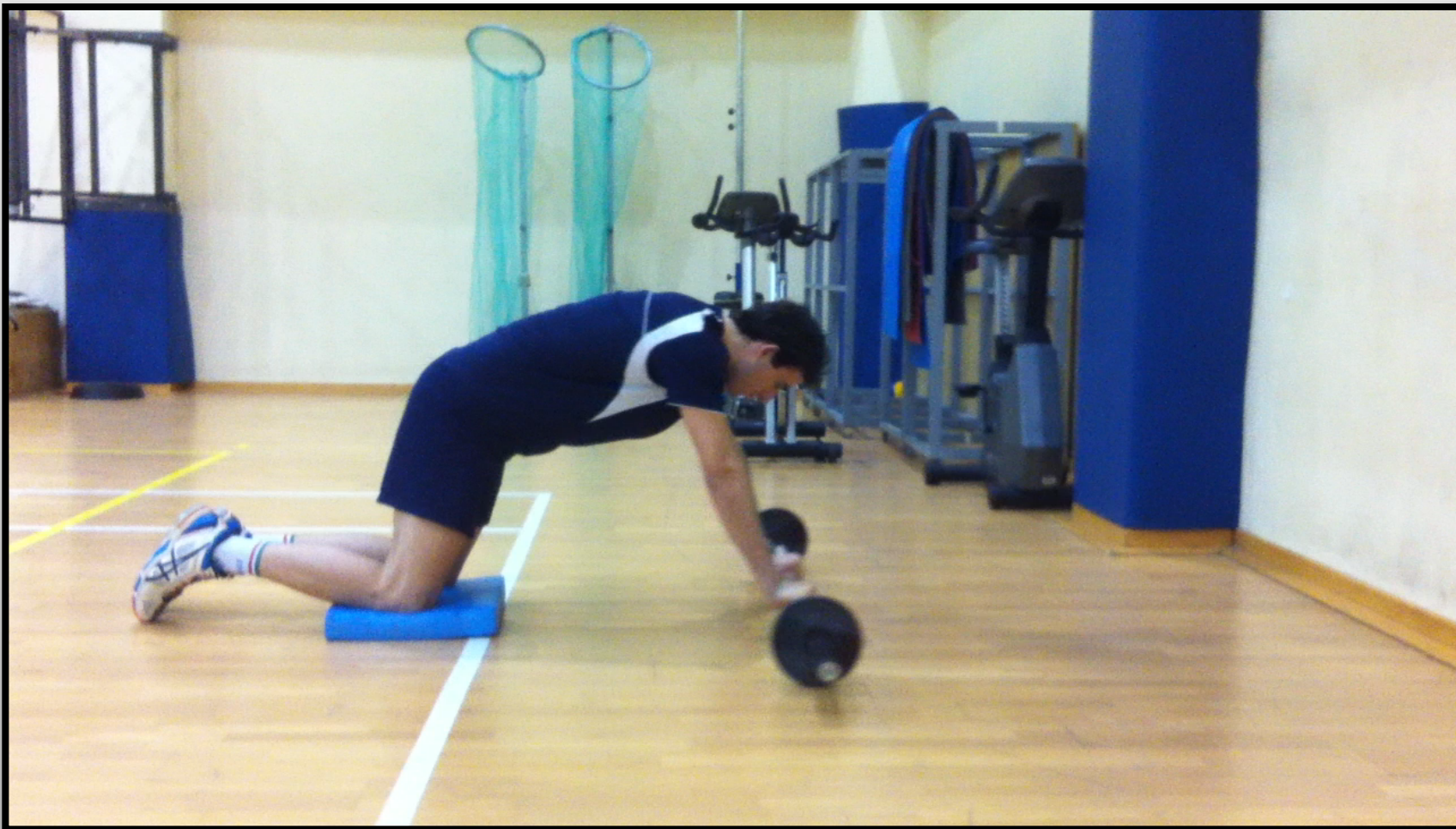
# BALL SLAM A COPPIA



# PIEGAMENTO E RACCOLTA



# SCIVOLAMENTO PRONO



# ESTENSIONI MONO SU PANCA





## SCHEDA N°7 NAZ. JM

1) SPINTE P.I. = 3S X 8R	1) BULGARO = 3S X 8R
2) LANCI P.M. = 3S X 4R	2) SALTI SUL PLINTO = 3S X 4R
3) FLY = 3S X 8R KG 4-6	
1) TRAZIONI ALLA SBARRA = 3S X MAX (8) R	1) ADD. LAT. SU SWISSBALL = 3S X 10R KG 5 (una serie alla fine di ogni stazione)
2) EXTRA E SPINTA P.I. = 2S X 10R KG 2,5	

GLI ESERCIZI IN ROSSO SONO DA ESEGUIRE IN SUPERSERIE, QUELLI IN VERDE NEL RECUPERO

1) ATLETA \_\_\_\_\_ SPINTE \_\_\_\_\_ BULGARO \_\_\_\_\_

2) ATLETA \_\_\_\_\_ SPINTE \_\_\_\_\_ BULGARO \_\_\_\_\_

3) ATLETA \_\_\_\_\_ SPINTE \_\_\_\_\_ BULGARO \_\_\_\_\_

4) ATLETA \_\_\_\_\_ SPINTE \_\_\_\_\_ BULGARO \_\_\_\_\_