



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado

19° Edizione

Stagione sportiva 2021/2022





BIBLIOGRAFIA

Fisiologia applicata alla Pallavolo

La contrazione muscolare

- Le fibre muscolari
- Unità motorie

I principi generali dell'allenamento

- La Supercompensazione

Tipologie di contrazione

- Isometrica
- Isotonica
- Isocinetica
- Pliometrica

I meccanismi energetici

- ATP e CP
- La Capacità e la Potenza
- Meccanismo Aerobico
- Meccanismo Anaerobico Lattacido
- Meccanismo Anaerobico Alattacido

Le capacità motorie

- Cap. condizionali
- Cap. coordinative
- La mobilità articolare

La forza muscolare

- Classificazione
- Metodologie

I parametri dell'allenamento

Esercizi

- A carico naturale
- Con sovraccarico
- Generali
- Speciali
- Specifici

Volume

- Serie
- Ripetizioni

Intensità

- Carico
- Velocità esecutiva

Densità

- La periodizzazione dell'allenamento



“Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento” di C. Mantovani – EDIZIONI SCUOLA DELLO SPORT

CAPITOLO PRIMO

Le competenze didattiche del tecnico sportivo

CAPITOLO SECONDO

La comunicazione efficace

CAPITOLO TERZO

La motivazione nelle attività sportive

CAPITOLO QUARTO

L'apprendimento delle abilità motorie

CAPITOLO QUINTO

La didattica: l'insegnamento delle tecniche

CAPITOLO SESTO

Il processo di osservazione nello sport

“L'allenamento Ottimale” di J. Weineck – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE PRIMA

LE BASI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 1

Teoria dell'allenamento/scienza dell'allenamento – Definizione dei concetti

CAPITOLO 2

Allenamento e allenabilità – Allenatore/coach – Definizione dei concetti

CAPITOLO 3

La capacità di prestazione sportiva – Le caratteristiche della personalità che determinano la prestazione dell'atleta e dell'allenatore

CAPITOLO 4

Lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva

CAPITOLO 5

I principi dell'allenamento sportivo

CAPITOLO 6

Pianificazione, organizzazione e analisi del processo di allenamento



CAPITOLO 7

Controllo dell'allenamento e valutazione funzionale (o diagnostica della prestazione)

CAPITOLO 8

Il processo d'allenamento a lungo termine

CAPITOLO 9

Allenamento e periodizzazione

CAPITOLO 10

L'importanza delle gare e della loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento

PARTE SECONDA

L'ALLENAMENTO DELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

CAPITOLO 16

L'allenamento della forza

CAPITOLO 18

L'allenamento della mobilità articolare

PARTE QUINTA

FATTORI CHE INFLUENZANO LA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA (TEMI SCELTI)

CAPITOLO 25

L'importanza del riscaldamento e del defaticamento nello sport

“Controllo motorio e apprendimento – La ricerca sul comportamento motorio” di R. A. Schmidt – T. Lee – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

INTRODUZIONE AL COMPORTAMENTO MOTORIO

CAPITOLO 4

Attenzione e prestazione

PARTE 2

CONTROLLO MOTORIO

CAPITOLO 7

Principi di velocità e accuratezza

CAPITOLO 8

Coordinazione

PARTE 3

Apprendimento motorio



CAPITOLO 11

Condizioni di allenamento

“Nuova guida agli esercizi di muscolazione – Approccio Anatomo-funzionale” di F. Delavier – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

Le braccia

CAPITOLO 2

Le spalle

CAPITOLO 3

I pettorali

CAPITOLO 4

La schiena

CAPITOLO 5

Le gambe

CAPITOLO 6

I glutei

CAPITOLO 7

Gli addominali

“Periodizzazione. Teoria e metodologia dell’allenamento” di T. O. Bompà – C. A. Buzzichelli – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

TEORIA DELL’ALLENAMENTO

CAPITOLO 1

Le basi dell’allenamento

Scopo dell’allenamento

Obiettivi dell’allenamento

Adattamenti

Ciclo della supercompensazione e adattamento

CAPITOLO 2

Principi dell’allenamento

Individualizzazione

Sviluppo del modello d’allenamento

Progressione del carico

Sequenza del carico di allenamento



CAPITOLO 4

Variabili dell'allenamento

Volume

Intensità

Relazione tra Volume e Intensità

PARTE 2

PERIODIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

CAPITOLO 5

Periodizzazione delle abilità biomotorie

Breve storia della periodizzazione

Terminologia della periodizzazione

Applicare la periodizzazione allo sviluppo delle abilità biomotorie

Integrazione delle abilità biomotorie: simultanea vs sequenziale

Periodizzazione della forza

Periodizzazione integrata

CAPITOLO 6

Pianificazione della sessione di allenamento

Importanza della pianificazione

Requisiti della pianificazione

Tipi di piani di allenamento

Sessione di allenamento

Ciclo giornaliero di allenamento

Modellare il piano delle sessioni di allenamento

Riepilogo dei concetti principali

CAPITOLO 7

Pianificare i cicli di allenamento

Il microciclo

Il macrociclo

CAPITOLO 8

Periodizzazione del piano annuale

Il piano annuale e le sue caratteristiche

Classificazione dei piani annuali

Grafico del piano annuale

Criteri per la compilazione di un piano annuale

CAPITOLO 9

Raggiungimento del picco di forma

Condizioni di allenamento per il picco

Il picco di forma

Definire il taper

Fase competitiva nel piano annuale

Identificazione del picco

Mantenimento del picco



CAPITOLO 10

Sviluppo di forza e potenza

La relazione tra le principali abilità biomotorie

La forza

Metodi di allenamento della forza

Manipolazione delle variabili di allenamento

Implementazione di un programma di allenamento per la forza

Periodizzazione della forza

“Fisiologia dell’esercizio fisico e dello sport” di J. H. Wilmore – D. L. Costill – CALZETTI & MARIUCCI

PARTE 1

I FONDAMENTI DEL MOVIMENTO

CAPITOLO 3

Adattamenti muscolari indotti dall’allenamento con sovraccarichi

Terminologia

L’allenamento con sovraccarichi e il miglioramento dell’efficienza muscolare

I meccanismi dell’aumento di forza

Il dolore muscolare

La progettazione di programma di allenamento con sovraccarichi

PARTE 5

OTTIMIZZARE LA PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 12

L’allenamento sportivo

Ottimizzare l’allenamento – un modello

Allenamento eccessivo

Overreaching (superarsi)

Overtraining

Allenamento dell’allenamento per raggiungere il picco prestativo (il cosiddetto “tapering”)

“Allenamento della forza e coordinazione. Un approccio integrativo” di F. Bosch – CALZETTI & MARIUCCI

CAPITOLO 1

I CONCETTI FONDAMENTALI DI FORZA E VELOCITA’

Allenamento tradizionale della forza specifica come conseguenza dell’approccio riduzionista

Allenamento della forza specifica e controllo motorio

CAPITOLO 2

ANATOMIA E FATTORI LIMITANTI DELLA PRODUZIONE DI FORZA

Influenze a livello muscolare

Transizione neuromuscolare

Circuiti a livello spinale

Influenze di origine centrale



CAPITOLO 4

PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO: FORZA IN CONTESTO E COORDINAZIONE

Adattamenti al lavoro di forza: l'approccio fisiologico

Controllo motorio e fattori limitanti della produzione di forza

CAPITOLO 5

SPECIFICITA' NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Specificità e transfer dell'allenamento

Limitazioni del transfer della forza e della potenza

Categorie della specificità

Pesi liberi versus macchine per la forza

Limitazioni della specificità dell'allenamento

Un esempio: azione degli ischiocrurali e specificità

CAPITOLO 6

IL SOVRACCARICO NELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Sovraccarico

Produzione della forza nel movimento sportivo

Leggi di Newton o leggi dell'apprendimento motorio?

La legge della variabilità come linea guida

CAPITOLO 7

L'ALLENAMENTO SPECIFICO DELLA FORZA NELLA PRATICA

Approccio basato sulla suddivisione "parte alta – parte bassa" del corpo e... approccio in contesto

Classificazione dell'allenamento della forza sulla base degli adattamenti

Approccio in termini coordinativi

Le slide trattate durante le lezioni che riguardano tutti gli argomenti proposti dai vari Docenti, verranno prese come argomento del colloquio orale finale del corso. Ogni corsista è tenuto pertanto ad esaminare approfonditamente il materiale presente al link <https://www.federvolley.it/materiale-tecnico>.

NB. Per tutti gli altri testi forniti in sede di Corso, non viene indicata alcuna tematica specifica come nella bibliografia soprariportata. Ogni corsista è tenuto però a considerare gli altri testi forniti come completamente delle tematiche affrontate.