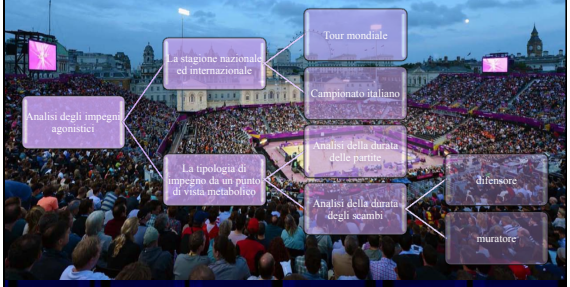
Phisio Milano

La preparazione atletica nel beach volley

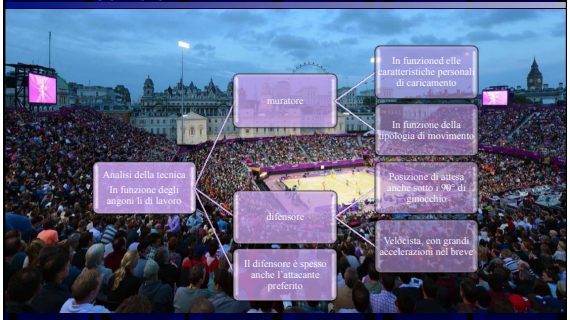
Gianpaolo Boschetti
paolo@phisiohp.com

Phisio Milano



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il beach volley: la storia

- La versione olimpica si dice sia nata negli anni 30 a Santa Monica
- 1947 primo torneo ufficiale senza montepremi "Saenez-Harris"
- Anni '50 primi veri e propri circuiti
- 1987 primo orneoFIVB ad Ipanema (Bra) Sinjin Smith e Randy Stoklos
- 17 Luglio 1984 esordio italiano a Cervia
- 23.28 luglio 1996 esordio olimpico ad Atlanta ori: Karch Kiraly (già oro indoor '84 '88) - Kent Steffes e Jackie Silva - Sandra Pires
- Da allora è una delle discipline olimpiche con il maggior audience

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La programmazione di una stagione

Che tipologia di stagione si deve programmare

FIVB BEACH VOLLEYBALL U19 WORLD CHAMPIONSHIPS PORTO, PORTUGAL 2013
FIVB BEACH VOLLEYBALL U21 WORLD CHAMPIONSHIPS UMAG, CROATIA 2013
FIVB BEACH VOLLEYBALL U23 WORLD CHAMPIONSHIPS MYSLOWICE, POLAND 2013
FIVB BEACH VOLLEYBALL WORLD TOUR
FIVB BEACH VOLLEYBALL open
campionato italiano BEACH VOLLEY MASTER

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il campionato italiano

Qualifiche → Pool→ Draw

Day 1: qualifiche 2 + partite

Day 2: pool 2 partite

Day 3: draw 2 partite

Day 3: semifinale e finale 2 partite

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Piano di lavoro fisico in torneo "campionato italiano"

Tutto il lavoro fisico si svolge lontano dalle competizioni

Nessun lavoro fisico a parte
- Attivazione la mattina in funzione della prima competizionedi giornata
- Defaticamento e allungamento dopo le competizioni

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

23 - 27 April M China

23 - 27 April	M	China
30 April - 4 May	M	China
22 - 26 May	M	Argentina
29 May - 2 June	M	Brazil
5 - 9 June	M	Poland
11 - 16 June	M	Netherlands
18 - 23 June	M	Italy
19 - 23 June	M	Croatia
2 - 7 July	M	Poland
10 - 14 July	M	Portugal
10 - 14 July	M	Switzerland
22 - 27 July	M	USA
24 - 28 July	M	Russia
6 - 10 August	M	Germany
21 - 25 August	M	Russia
4 - 8 September	M	India
25 - 29 September	M	Uganda
2 - 6 October	M	China
9 - 13 October	M	Brazil
11 - 15 December	M	South Africa

9 MESI DI GARE

FIVB BEACH VOLLEYBALL open

FIVB BEACH VOLLEYBALL WORLD TOUR

11 - 15 December M South Africa

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il torneo

- Una analisi che è necessario affrontare è legata alla tipologia di torneo per il quale si stanno preparando gli atleti.
- Al di la del livello a cui ci si confronta
- In funzione della tipologia delle competizioni e dell'organizzazione del torneo

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Piano di lavoro fisico in torneo

Finalità:
- risveglio muscolare dopo il viaggio
- richiamo di forza
- Mantenimento del livello prestativo in vista dei successivi impegni internazionali

Non deve accadere:
- Eccessivo affaticamento metabolico → No ad allenaemnto metabolico
- Eccessivo affaticamento neurologico
- Eccessivo affaticamento muscolare
- Per non rendere necessario un tempo di recupero molto lungo

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Le partite "Correntes"

Tipologie di partite e durata degli incontri

DRAW

Final 1st Place					
72 26-May 19:00	1	**Smedins, J.-Samoilovs LAT [9]**	Gibb-Patterson USA [7]	**2-0** (21-16, 21-19)	0:39
Final 3rd Place					
71 26-May 17:30	1	Pedro-Bruno BRA [4]	**Nicolai-Lupo ITA [3]**	**0-2** (13-21, 21-23)	0:38
Semi-finals					
70 26-May 15:30	1	Nicolai-Lupo ITA [3]	**Gibb-Patterson USA [7]**	**1-2** (21-19, 20-22, 15-17)	0:55
69 26-May 14:30	1	**Smedins, J.-Samoilovs LAT [9]**	Pedro-Bruno BRA [4]	**2-1** (14-21, 21-17, 15-11)	0:51
Round 3					
68 25-May 18:00	1	Ricardo-Álvaro Filho BRA [12]	**Gibb-Patterson USA [7]**	**0-2** (17-21, 13-21)	0:36
67 25-May 17:00	1	**Nicolai-Lupo ITA [3]**	Fijalek-Prudel POL [6]	**2-1** (21-18, 18-21, 15-11)	0:54
66 25-May 13:45	1	Evandro-Vitor Felipe BRA [28]	**Pedro-Bruno BRA [4]**	**0-2** (10-21, 18-21)	0:38
65 25-May 12:45	1	Dollinger-Windscheif GER [13]	**Smedins, J.-Samoilovs LAT [9]**	**0-2** (9-21, 13-21)	0:31
Round 2					
64 25-May 09:50	1	**Gibb-Patterson USA [7]**	Alison-Emanuel BRA [2]	**2-1** (24-22, 16-21, 15-12)	0:54
63 25-May 09:50	4	Ingrosso M.-Ingrosso P. ITA [26]	**Ricardo-Álvaro Filho BRA [12]**	**0-2** (18-21, 19-21)	0:44
62 25-May 09:50	3	Brouwer-Meeuwsen NED [14]	**Fijalek-Prudel POL [6]**	**1-2** (21-18, 16-21, 7-15)	0:50
61 25-May 09:50	2	**Nicolai-Lupo ITA [3]**	Erdmann-Matysik GER [5]	**2-1** (17-21, 21-16, 16-14)	0:52
60 25-May 09:00	1	Gabathuler-Weingart SUI [25]	**Pedro-Bruno BRA [4]**	**0-2** (18-21, 24-26)	0:44
59 25-May 09:00	4	**Evandro-Vitor Felipe BRA [28]**	Spijkers-Varenhorst NED [11]	**2-1** (16-21, 21-18, 15-10)	0:50
58 25-May 09:00	3	Doppler-Horst AUT [16]	**Smedins, J.-Samoilovs LAT [9]**	**0-2** (18-21, 27-29)	0:47
57 25-May 09:00	2	Kufa, R.-Hadrava CZE [32]	**Dollinger-Windscheif GER [13]**	**0-2** (12-21, 17-21)	0:32

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Allenamento aerobico e metabolico, in particolare lattacido, e lavoro sulle soglie

- Analogamente alle scelte che si fanno in indoor, la componente metabolica viene prevalentemente allenato con esercitazioni tecniche.
- Dando all'allenento tecnico una connotazione più o meno metabolica in funzione del periodo e degli obiettivi

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

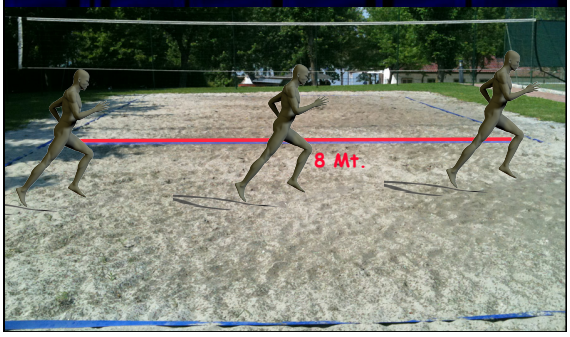
Il navetta o lo jo jo

- Lavoro metabolico ben noto, utilizzabile tato come valutazione che come allenamento.
- In indoor avendo una superficie stabile e costante è possibile con facilità misurare le differenze prestative collegate all'allenamento, questo nel Beach Volley è molto più difficile

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Ripetute sugli 8 metri a tempo

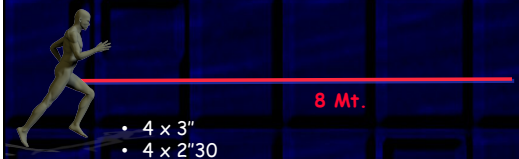


Phisio Milano

Ripetute sugli 8 metri a tempo

Sul fondo di gara, quindi su sabbia.

Organizzate in serie con blocchi a velocità progressiva



- 4 x 3"
- 4 x 2"30
- 4 x 2"
- 4 x max

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Lavoro in acqua

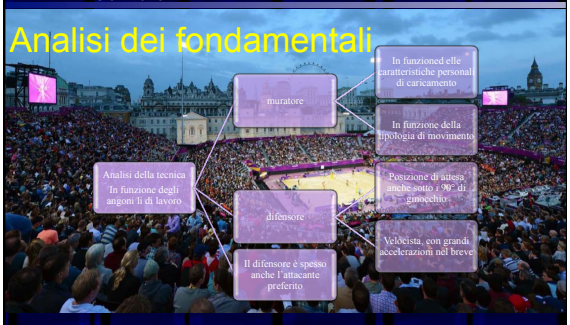
Esattamente come per l'indoor si può scegliere di utilizzare il lavoro in acqua

- Come supporto al lavoro metabolico
- Come defaticamento e lavoro di scarico durante il periodo di competizione

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

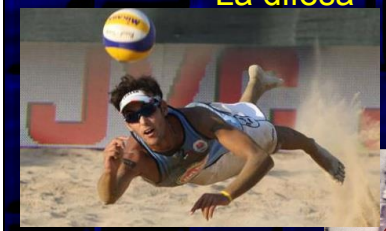
Analisi dei fondamentali



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

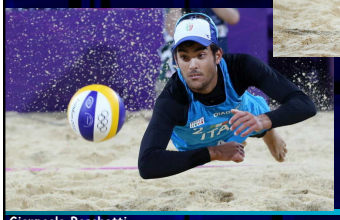
La difesa



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il muro

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il muro

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il muro

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Il muro

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

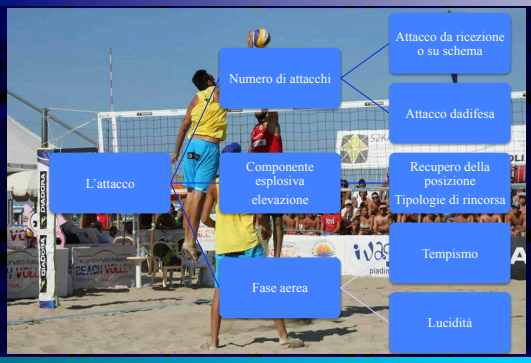
Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La battuta

Fondamentale da un punto di vista tattico e tecnico
Nel maschile in particolare come nell'indoor può essere assimilata ad un colpo d'attacco

Da un punto di preparazione fisica NON RICHIEDE particolare attenzione, solo se viene analizzata in maniera isolata

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

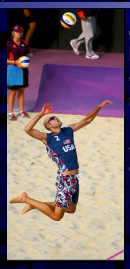
La battuta

Ma se la battuta al salto forzata, come spesso accade è a carico del muratore, sommare rincorsa per la battuta … anche 4 passi … salto massimale

8 metri di corsa
Salto massimale
…
E poi lo scambio continua
Per x punti per y set per z partite al giorno per giorni

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano



Questi giocatori hanno bisogno di un allenamento alla resistenza specifica molto importante

Sia dal punti di vista fisico analitico che fisico-tecnico

Gianpaolo Boschetti

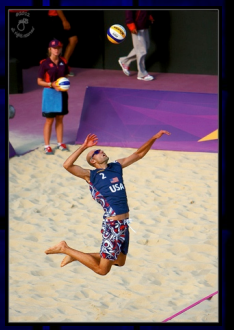
Phisio Milano

La battuta

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La battuta



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La battuta

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Lavoro in sala pesi

- Come conseguenza della gestualità tecnica e delle caratteristiche individuali dei giocatori

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

"riscaldamento" e resistenza alla forza

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Leg ext come stabilizzazione

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Peso (carico) velocita e spostamento → forza lavoro e potenza espressa

- Dalla fisica conosciamo alcune grandezze fondamentali di cui si deve avere la padronanza ogni volta che si lavora con i sovraccarichi
- Peso → sovraccarico
- Spostamento → distanza per la quale si muove il sovraccarico
- Forza
- Lavoro meccanico
- Potenza

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

I carichi di lavoro

- Normalmente I parametri che vengono sonsiderati sono
  - Carico (sovraccarico) → peso
  - Serie
  - Ripetizioni
  - Pausa
  - Ma c'è molto di più che ci può aiutare o disturbare nella pianificazione del lavoro

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

I carichi

- In primis ritengo che si debba parlare di
- CARICO ESTERNO
  - Rappresentato da quanto si può misurare e si misura con le grandezze fisiche
- CARICO INTERNO
  - Rappresentato dalla reale fatica muscolare e sistemica che si ottiene con l'esercizio

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

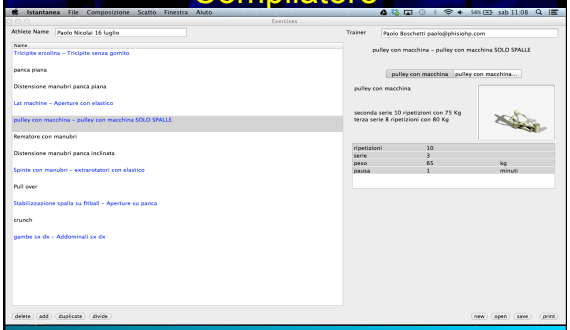
Le sequenze degli esercizi

- In un piano di lavoro un elemento fondamentale da tenere in considerazione è la sequenza degli esercizi, e quindi l'organizzazione razionale e sequenziale della scheda di lavoro.

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

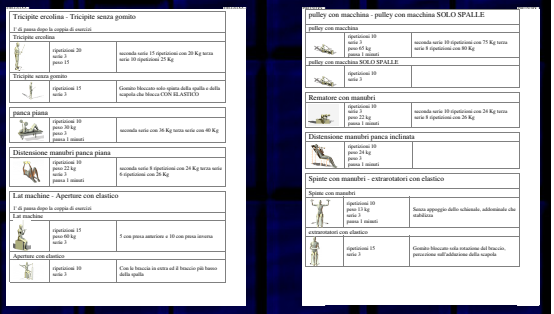
Compilatore



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Scheda braccia



Gianpaolo Boschetti

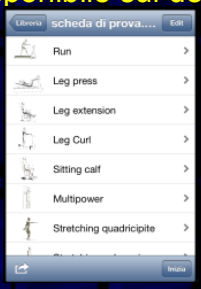
Phisio Milano

App per mobile device

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

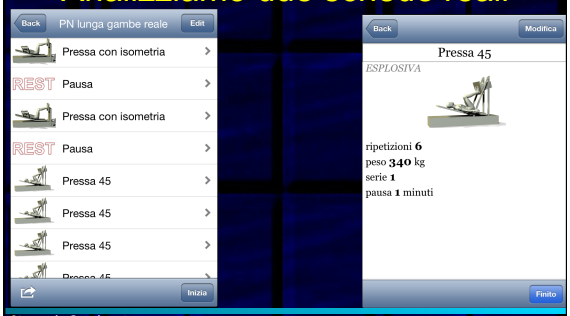
Il piani di lavoro direttamente disponibile sul device



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Analizziamo due schede reali



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Analizziamo due schede reali

FEEDBACK:
-immediato per essere certi che la memoria sia "fresca"
Semplice per favorire la compilazione
Essenziale per raccogliere abbastanza dati da essere utile
Parziamente automatizzato …

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test di valutazione

Test prestativi strumentali

Test prestativi "da campo"

Utili a valutare la prestazione oggettiva dell'atleta

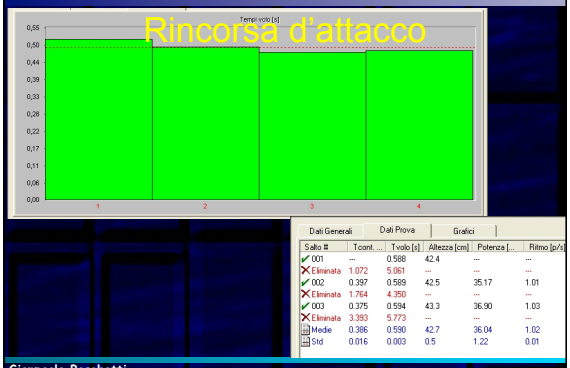
Test analitici

Utili a valutare le problematiche presenti o che potrebbero verificarsi

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

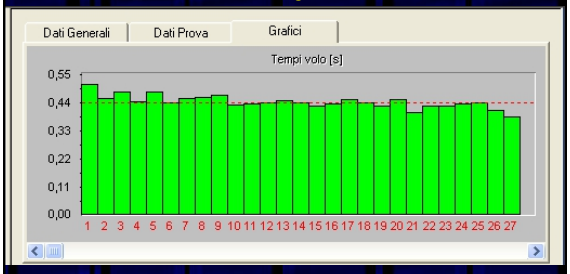
Rincorsa d'attacco



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Squat jump



Gianpaolo Boschetti

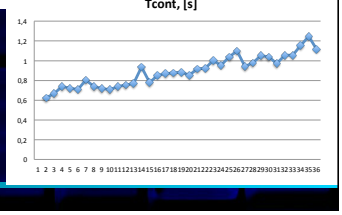
Phisio Milano

Salti a tempo

30"

45"

1'



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test Analitici

Questa tipologia di test è utile per vedere:

- Asimmetrie nella fase di
  - spinta
  - Atterraggio
  - Bilanciamento
- Utili sia in fase di analisi iniziale che durante la stagione
  - Per prevenire infortuni
  - Per valutare il recupero
  - Per valutare le patologie

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

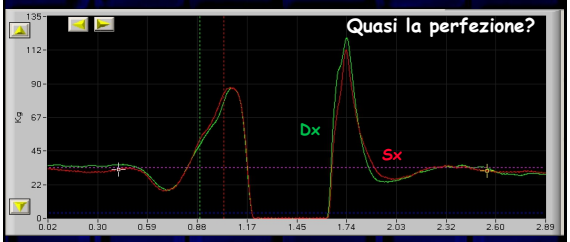
Test Analitici

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test Analitici

Perchè? E che cosa si vede da questa analisi?

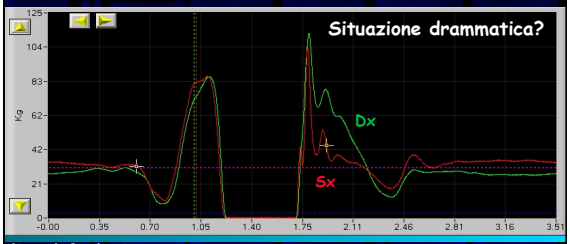


Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test Analitici

Perchè? E che cosa si vede da questa analisi?



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test Analitici

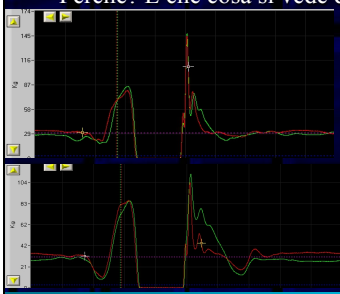
Perchè? E che cosa si vede da questa analisi?

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test Analitici

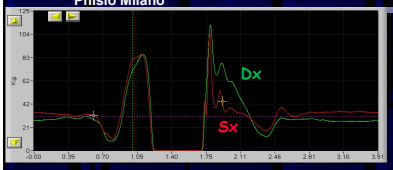
Perchè? E che cosa si vede da questa analisi?



I test ci restituiscono numeri … solo numeri
Vanno sempre interpretati

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano



Test Analitici

squilibrio

Intervento di LCA non ancora perfettamente recuperato … basta saperlo e …
Intervenire tempestivamente e correttamente in sinergia con i fisio
Tenere monitorata l'evoluzione della situazione

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Test di valutazione

- I test di valutazione hanno una dopia valenza
  - Valutare lo stato attuale degli atleti in termini assoluti
  - Valutare la variazione delle prestazione al fine di VALUTARE IL LAVORO DI CONDIZIONAMENTO FISICO EFFETTUATO

Gianpaolo Boschetti