

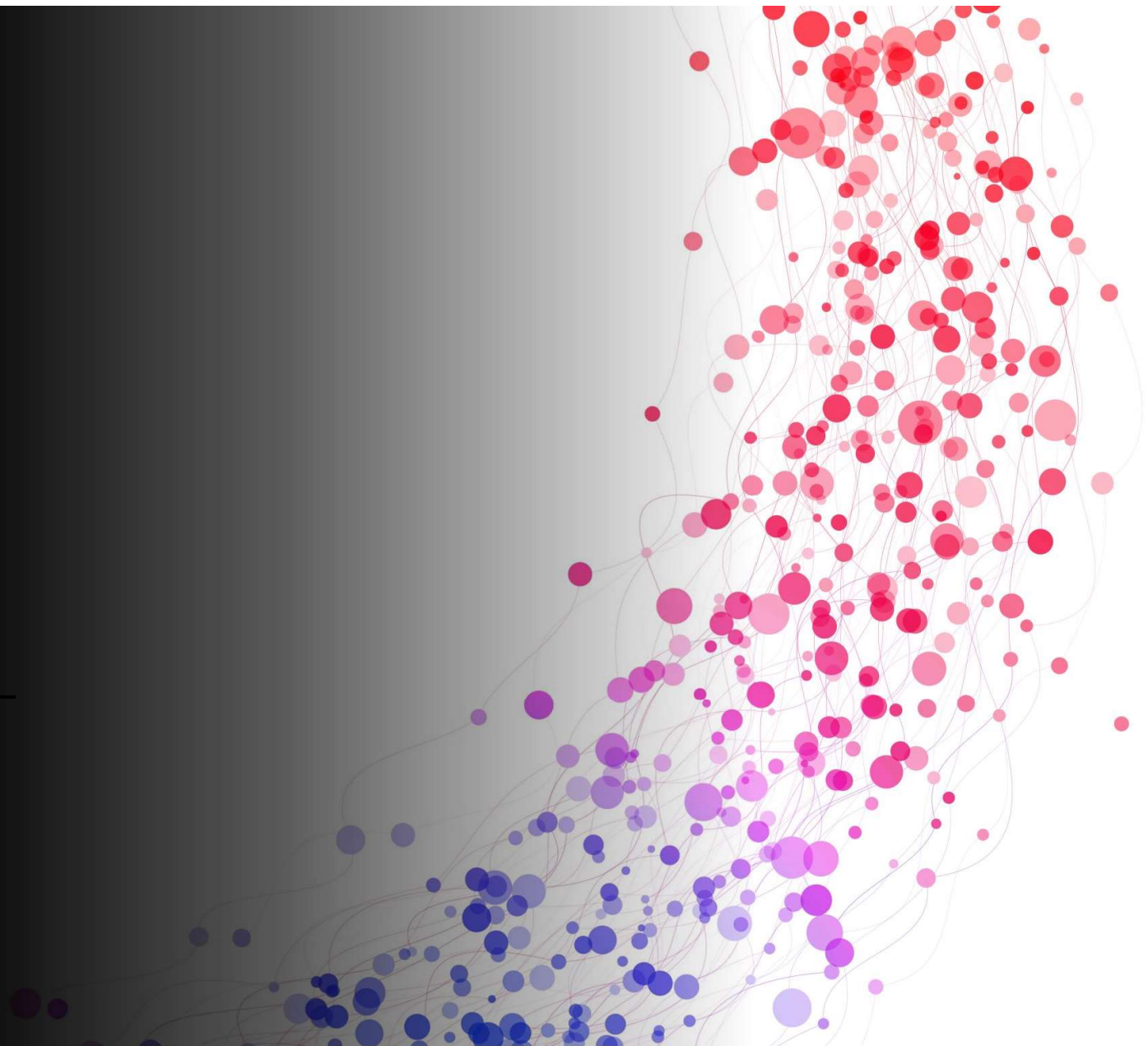


Preparazione fisica e monitoraggio del lavoro nelle squadre giovanili

Milano 5 agosto 2023

Nazionale di pallavolo femminile under 17

Centoni Nadia



Monitoraggio: come, quando e perché...



3-4 salti con rincorsa al vertec



2 volte per stage, una entro le prime tre sedute e una l'ultimo giorno di allenamento



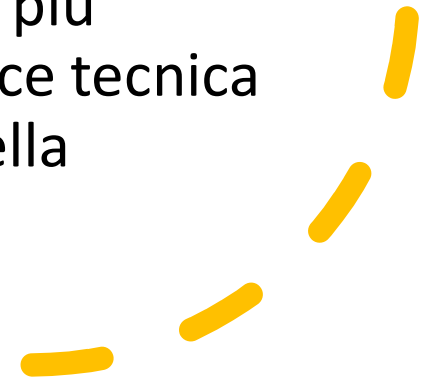
Salto con rincorsa=modello prestativo di riferimento, test semplice e veloce, motivante, parametro di forza coordinativa.

giovanile vs seniores

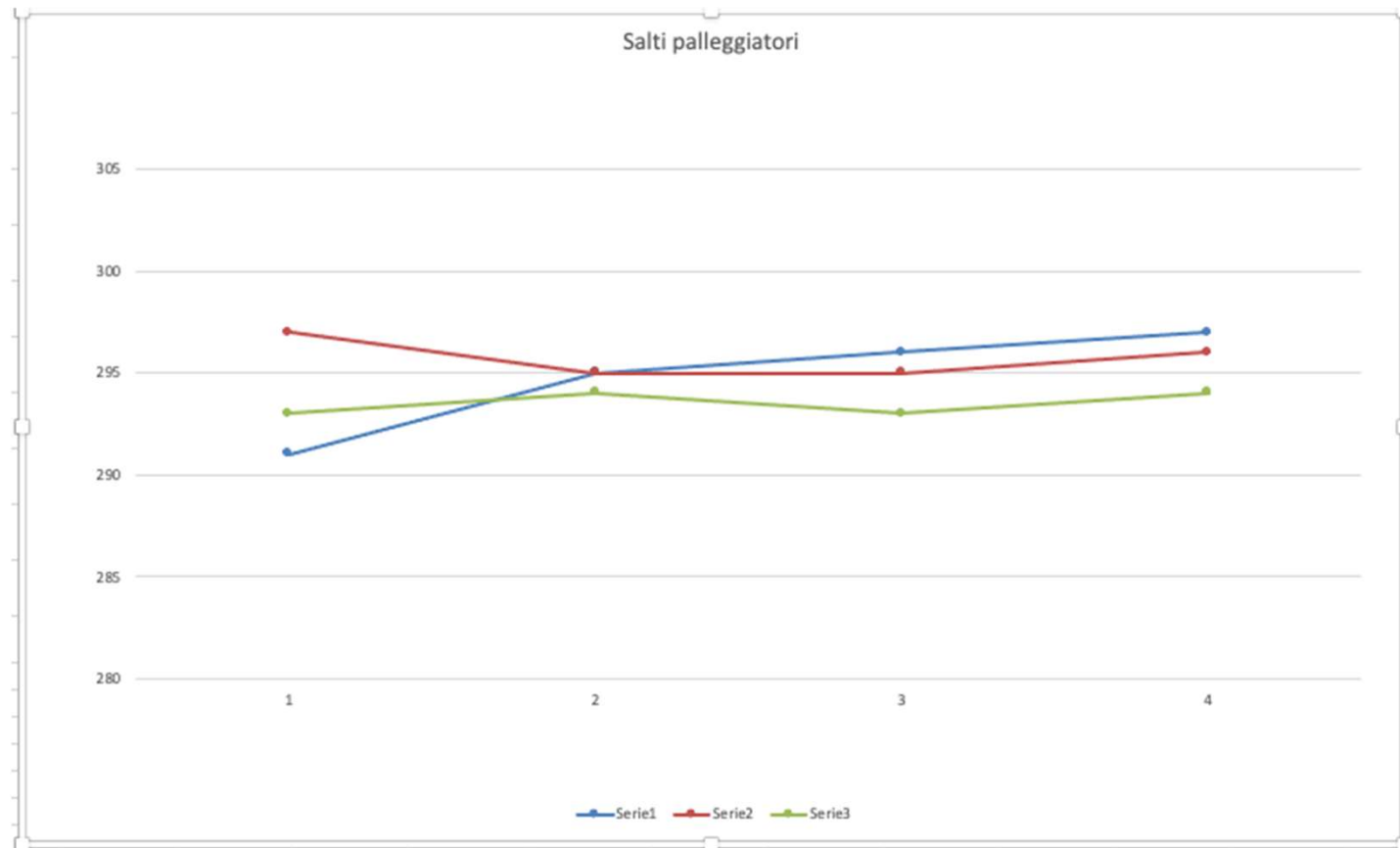
- Nel **settore giovanile** testare, monitorare, «sperimentare» data ancora dalla duttilità dell'età e dalla non massima specializzazione; fase di crescita e sviluppo.
- CRESCITA NON OMOGENEA e non lineare ma pur sempre in evoluzione

VS

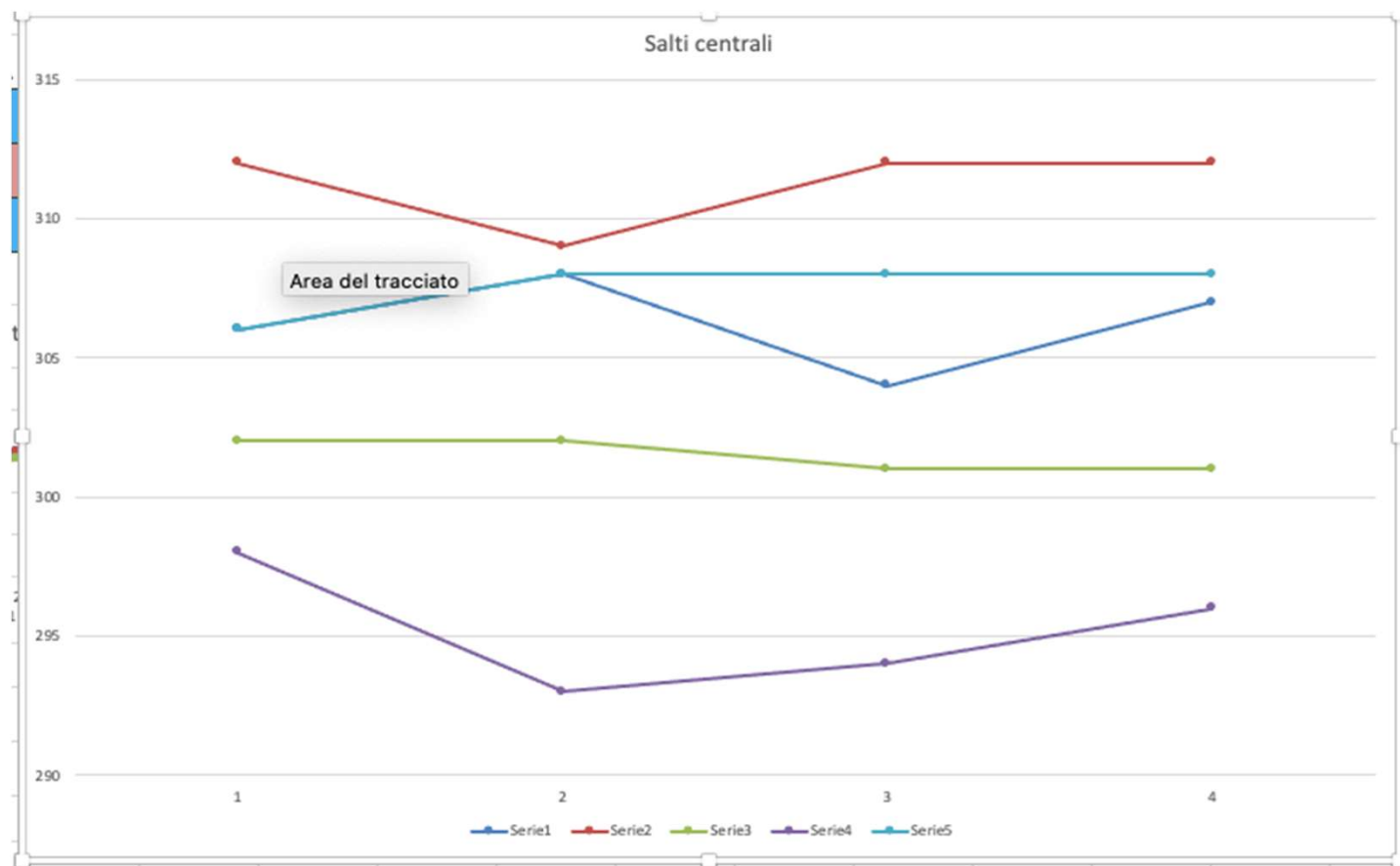
- Nel **settore seniors** si ricerca di più l'ottimizzazione della performance tecnica dettata da una stabilizzazione della performance fisica.



Salti palleggiatrici

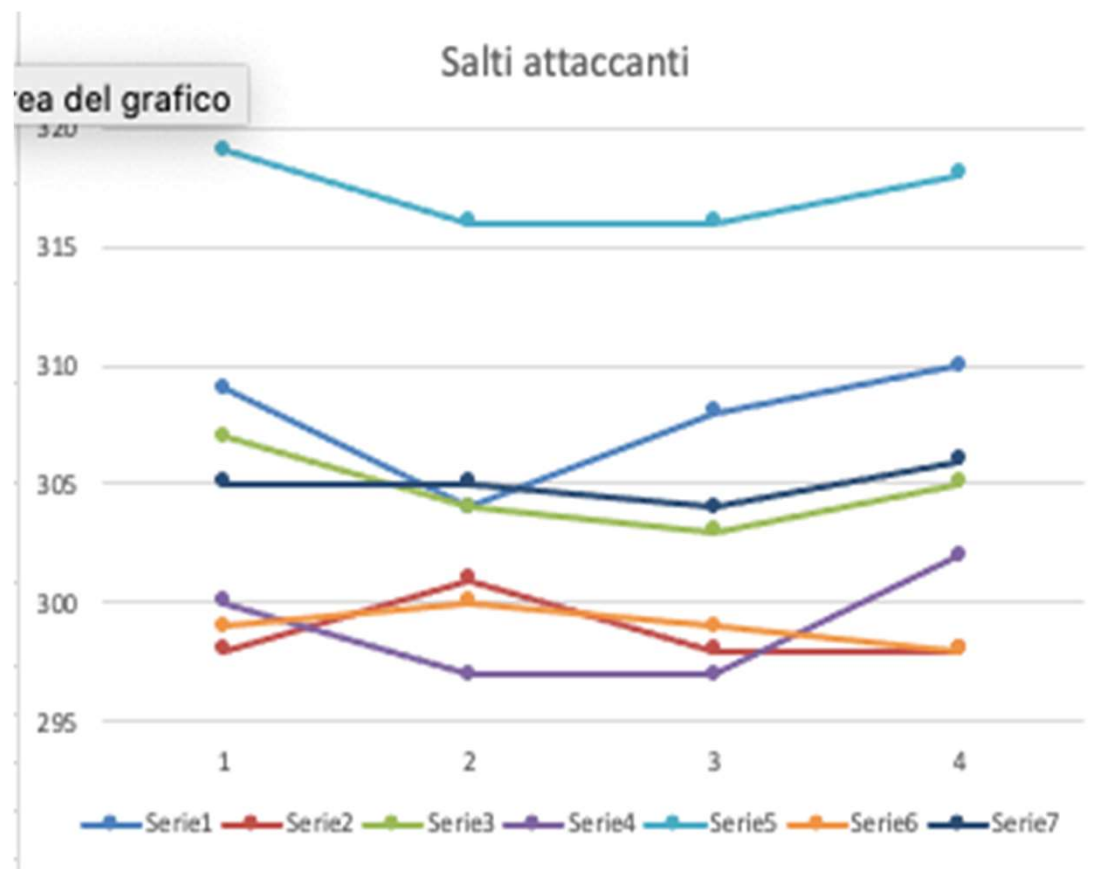


Salti centrali

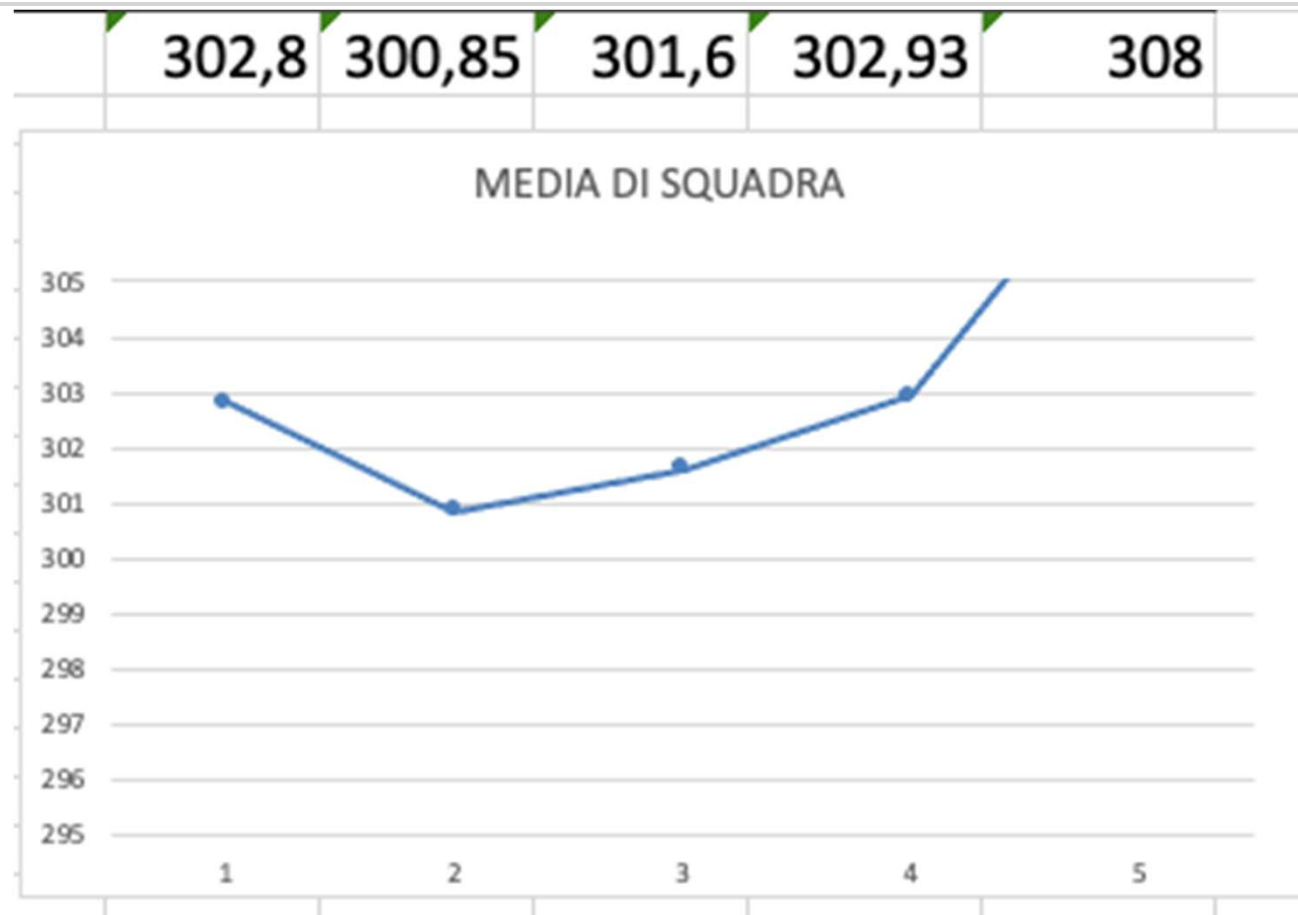


Salti attaccanti

1	2	3	4
309	304	308	310
298	301	298	298
307	304	303	305
300	297	297	302
319	316	316	318
299	300	299	298
305	305	304	306



Media di squadra



Periodo analizzato dal 12/06 al 05/07/2023,
4 prove, 11 sedute pesi e 29 allenamenti
(18 atlete)

Palleggiatrici da -1 a +6cm

Centrali da -1 a +2cm

Attaccanti da -3 a +2cm

media di squadra +0,13cm



Strutturazione dell'allenamento fisico:

prima parte lavoro strutturale (ipertrofia) x 7 sedute, graduale passaggio a lavoro con pesi per forza dinamica fino a lavoro di esplosività nelle ultime 3 sedute del secondo collegiale con stabilizzazione dei carichi.

Forza Strutturale → forza dinamica → superserie → pliometria

Lavoro fisico & lavoro tecnico



Lavoro strutturale agisce su un aumento ipertrofico: volume e tempi di contrazioni lunghi → stato di affaticamento generale importante con possibili difficoltà di controllo durante l'allenamento tecnico



Lavoro di forza dinamica tende a stabilizzare ciò che è stato appreso e permette miglior controllo motorio e tecnico



Lavoro in superserie inserisce sulla base del lavoro fisico conosciuto componenti di forza esplosiva con gesti simil tecnici per aumentarne il controllo e l'esplosività sul campo



Pliometria con salti e accelerazioni alla massima velocità per aumentare la «performance» e poco affaticante

tonnellaggio settimanale gambe

REP	KG	TL part	TL part	TL
squat 1x10, 2x8,3x6	20,30,40			1400
split squat 3x8	6+6			288
deadlift 3x6	6+6			216
squat 4x6	40			960
affondi in arretr 3x6	20			360
stacchi gambe tese 3x6	10+10			360
squat 1x10, 2x8,3x6	200	680	720	1600
affondi in arretr 3x8	20,25			600
leg curl 3x8	6			144
squat 4x8,8,6,6	30,40,50			1160
affondi 3x8	4			192
deadlift monop 3x6	8+8			288
squat 1x10,1x6,3x8	20,25,35			1190
split squat 3x6	8+8			288
leg curl 3x10	3			90
				9136

BASSANO 5 SEDUTE

REP	KG	TL part	TL part	TL
chest press 3x8,6,6	20,25			460
rematore 3x8	12			288
lat machine 4x8	40			1280
chest fly 3x8	4+4			192
rematore 3x8	12			288
pulley 4x8	30			960
chest press cavi 4x8	20			640
rematore 3x8	14			336
trazioni trx 4x6	half b.w.			840
chest press 3x8,6,6	20,25			460
rematore 3x8	14			336
lat machine 4x8	40			1280
chest fly 3x8	4+4			192
pull over 3x6	12			216
pulley 3x8	30			720
trazioni trx 3x6	half b.w.			630
				9118

tonnellaggio settimanale gambe

REP	KG	TL part	TL part	TL
squat 1x10, 1x8,3x6	30,40,50			1520
step up 3x8	6+6			288
leg curl 3x8	10			240
squat 1x6,1x6, 3x4	30, 40, 55			1080
step up 3x6	10+10			360
deadlift bip 3x6	12+12			432
squat 1x6, 1x6, 1x5, 2x4	180	490	480	1150
split squat 3x6	8+8			288
leg curl 4x10	6			240
super serie squat 1x6,3x6	30, 55			1170
step up 3x6	8+8			288
squat 1x6,3x6	30,55			1170
step up 3x6	8+8			288
squat 1x6,3x6	30,55			1170
step up 3x6	10+10			360
leg curl 4x8	6			192
				10236

TELESE T. 6 SEDUTE

REP	KG	TL part	TL part	TL
chest press 3x8	20,25			460
rematore 3x8	12			288
lat machine 1x8, 3x6	40	320	810	1130
chest fly 3x8	4+4			192
pull over 3x8	14			336
pulley 4x8	30			960
chest press 3x8	25,3			680
rematore 3x8	16			384
trazioni trx 4x6	half b.w.			840
super serie chest fly 3x8	5+5			336
pull over 3x8	14			336
lat machine 3x8	40			960
chest press 3x8	25,3			680
pull over 3x8	14			336
rematore 3x8	12			288
chest press 3x8	30			720
pull over 3x8	14			336
trazioni trx 4x6	half b.w.			630
				9892

U17
Volleyball European
Championship

11.07.23 – 23.07.23
Vrnjačka banja, Serbia



Grazie per l'attenzione