



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

**Tema: LA FORZA NELLA PALLAVOLO**

**Titolo: IL LAVORO PREVENTIVO COME  
PROPOSTA DI SVILUPPO DELLA FORZA IN  
GIOVANI ATLETE PALLAVOLISTE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

**CONCETTO GENERALE DI  
VALUTAZIONE**

**PROFILO DELL'ATLETA**



**MONITORAGGIO**

**STATO DI FORMA**

**(INDICATORI PRESTATIVI TECNICO-TATTICI)**



**PROFILO INDIVIDUALE  
DELL'ATLETA**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **VALUTAZIONE DELLA PROGRAMMAZIONE A BREVE E MEDIO TERMINE**

- **VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA**
- **VALUTAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE**
- **VALUTAZIONE DELLA TECNICA INDIVIDUALE**
- **VALUTAZIONE PRESTATIVA NEUROMUSCOLARE**
- **VALUTAZIONE RESTATIVA TECNICO TATTICA**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

## **VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA**

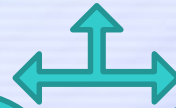
- **ALTEZZA**
- **PESO CORPOREO**
- **MASSIMA APERTURA ARTI SUPERIORI**
- **REACH 1 MANO**
- **REACH 2 MANI**
- **COMPOSIZIONE CORPOREA**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

## **VALUTAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE**

**...implicano contenuti differenti**



- **ASSETTO STATICO E DINAMICO DEI SEGMENTI CORPOREI**
- **GRADI DI LIBERTA' ARTICOLARE**
- **LIVELLI DI FORZA LEGATI AL ROM**

- **CONTROLLO DELLE POTENZIALITA' ARTICOLARI IN TERMINI DI FORZA**
- **PRECISIONE MOTORIA**
- **MOVIMENTO VELOCE E REATTIVO**
- **EQUILIBRIO STATICO-DINAMICO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

## **LA COMPONENTE POSTURALE**

- **MONITORAGGIO DEGLI STATI DI RETRAZIONE MUSCOLARE E LIMITAZIONE DEI GRADI DI MOBILITA' ARTICOLARE**
- **MONITORAGGIO DEGLI SQUILIBRI DI SVILUPPO MUSCOLARE**
- **MONITORAGGIO DI INDICI DI FATTORI DI RISCHIO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

## **LA COMPONENTE FUNZIONALE**

- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO ESECUTIVO DEL MOVIMENTO DI ACCOSCIATA ( FASE ECCENTRICA ) – vedi Squat Test Dr. Cuzzolin**
- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO DEI GRADI DI LIBERTA' ARTICOLARE DEL COMPLESSO DELLA SPALLA**
- **MONITORAGGIO DELLA STABILITA' DELL'ASSE CORPOREO**
- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO DEL DISEQUILIBRIO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

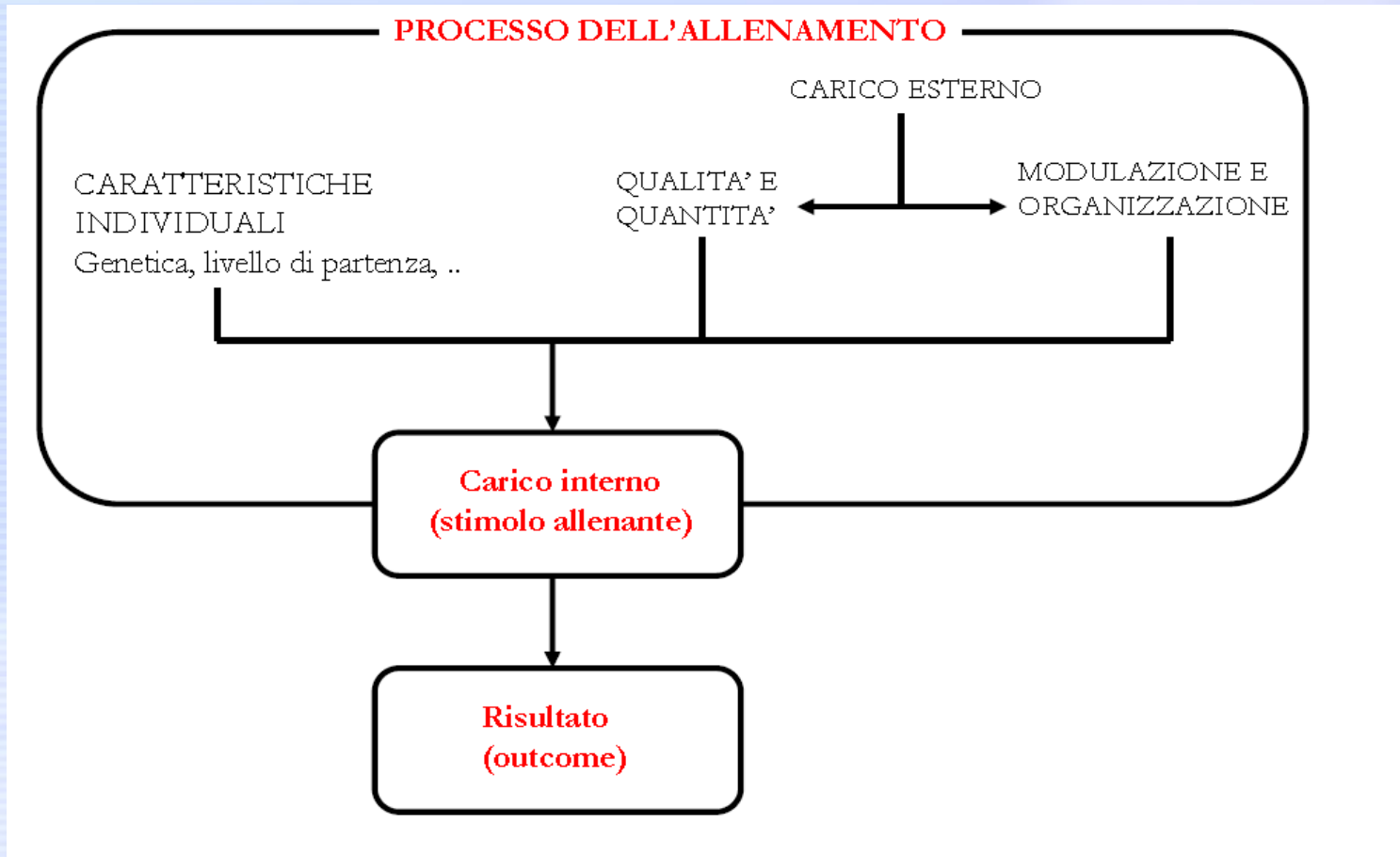
## **LA VALUTAZIONE PRESTATIVA**

- **SALTO IN LUNGO DA FERMO**
- **SALTO AL VERTEC NELLE SUE VARIANTI**
- **LANCIO DELLA PALLA MEDICA FRONTALE**
- **LANCIO DELLA PALLA MEDICA DORSALE**
- **SISTEMI PIU' EVOLUTI**



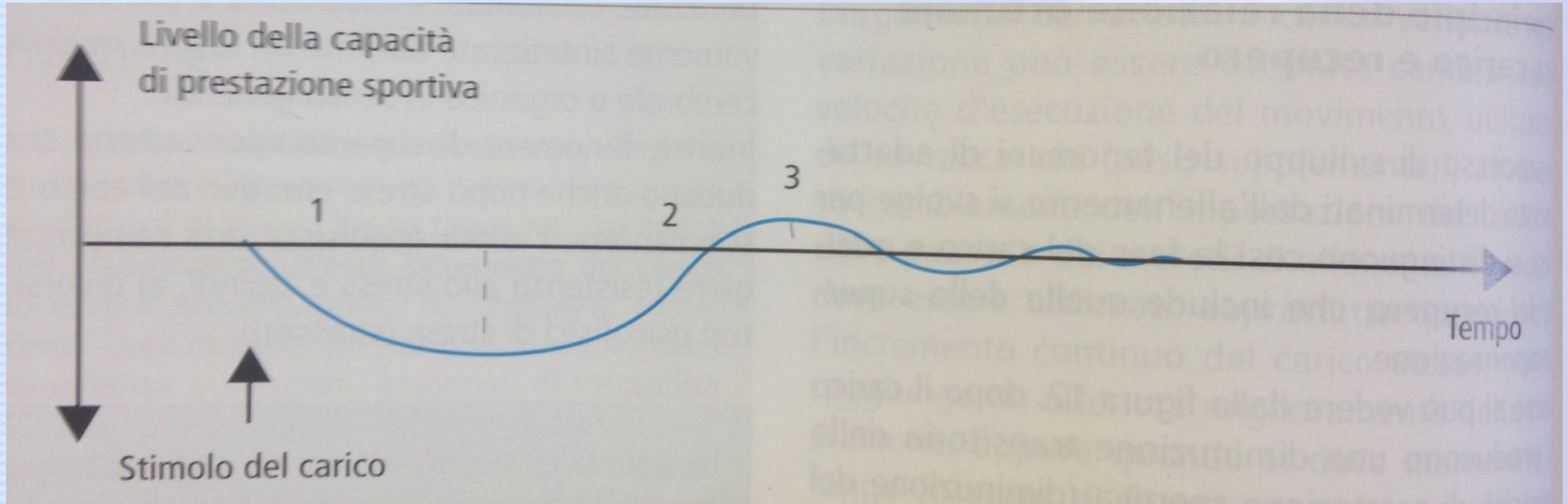


# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**FASE DI CAMBIAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE DOPO UNO STIMOLO DI LAVORO :**

- 1. FASE DELLA DIMINUZIONE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 2. FASE DEL RITORNO A LIVELLO INIZIALE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 3. FASE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE O DELL'AUMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

## *Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione*





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

**LA FORZA MUSCOLARE NORMALMENTE  
AUMENTA REGOLARMENTE DALL'INFANZIA  
FINO AI 13-14 ANNI MOMENTO IN CUI SI  
VERIFICA UN'IMPRESSIONANTE  
ACCELERAZIONE DELLA FORZA NEI  
MASCHI ED UNA STABILIZZAZIONE NELLE  
FEMMINE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **LA CRESCITA E LO SVILUPPO DI UN GIOVANE ATLETA**

**COMPRENDE MOLTI ASPETTI :**

- 1. DIMENSIONI FISICHE**
- 2. MATURITA' DELLE OSSA**
- 3. MATURITA' RIPRODUTTIVA**
- 4. MATURITA' EMOTIVA**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

**ETA' BIOLOGICA**

**ETA' CRONOLOGICA**

**LA PUBERTA' PUO' PRESENTARSI AD UNA  
ETA' COMPRESA TRA 8-13 ANNI PER LE  
RAGAZZE E TRA 9-15 ANNI NEI RAGAZZI, IN  
GENERE LE RGAZZE INIZIANO LA PUBERTA'  
CIRCA DUE ANNI PRIMA DEI RAGAZZI ...**



# ***FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO***

---

**NEL CORSO DEL PERIODO  
CARATTERIZZATO DA UN PICCO NELLA  
VELOCITA' DI CRESCITA IN ALTEZZA  
(SCATTO DI CRESCITA DELLA PUBERTA')  
I GIOVANI ATLETI POTREBBERO  
PRESENTARE UN RISCHIO MAGGIORE DI  
INFORTUNIO**



# ***FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO***

---

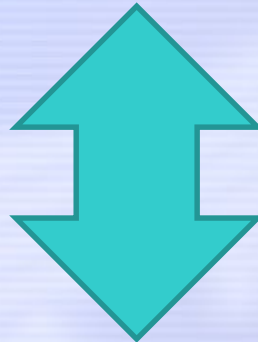
**IL PICCO NELLA MASSA MUSCOLARE SI VERIFICA  
TRA I 16 E I 20 ANNI NELLE RAGAZZE E TRA I 18 E I 25  
ANNI NEI RAGAZZI SE QUESTO NN VIENE  
INFLUENZATO CON SOVRACCARICHI, DALLA DIETA  
O ALTRI FATTORI**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

**IN MEDIA IL PICCO DELLA FORZA VIENE  
RAGGIUNTO A 20 ANNI NELLE DONNE NON  
ALLENATE E TRA I 20 E I 30 ANNI NEGLI  
UOMINI NON ALLENATI**



**SISTEMA NERVOSO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**IL PESO CHE UNA PERSONA E' IN  
GRADO DI SOLLEVARE E'  
PROBABILMENTE IL METODO PIU'  
TRADIZIONALE DI MISURAZIONE ....  
PURTROPPO!!!!**

**FORZA E CARICO NON  
SONO LA STESSA COSA!!**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

## Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione

### FORZA PERCHE'?



ROM ARTICOLARE – ANGOLI TECNICI

FRENATE

ACCELERAZIONI

BASE PER LA  
COSTRUZIONE DEL GESTO  
TECNICO

CAMBI DI DIREZIONE

ATTITUDINE ALLA  
POSTURA TECNICA

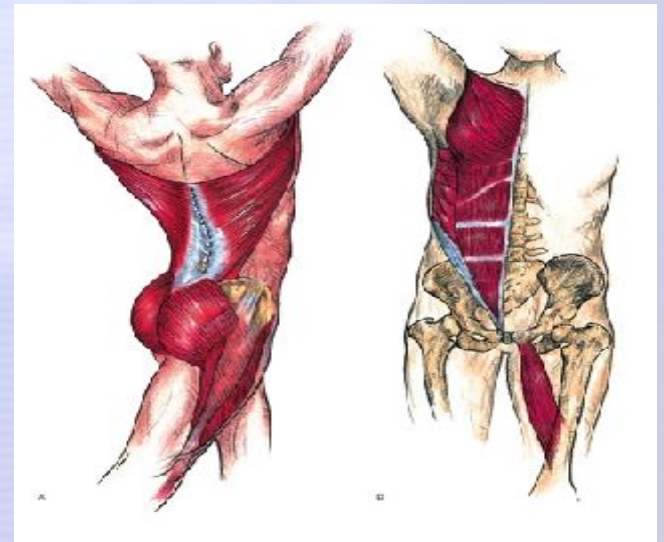


# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

## *Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica*

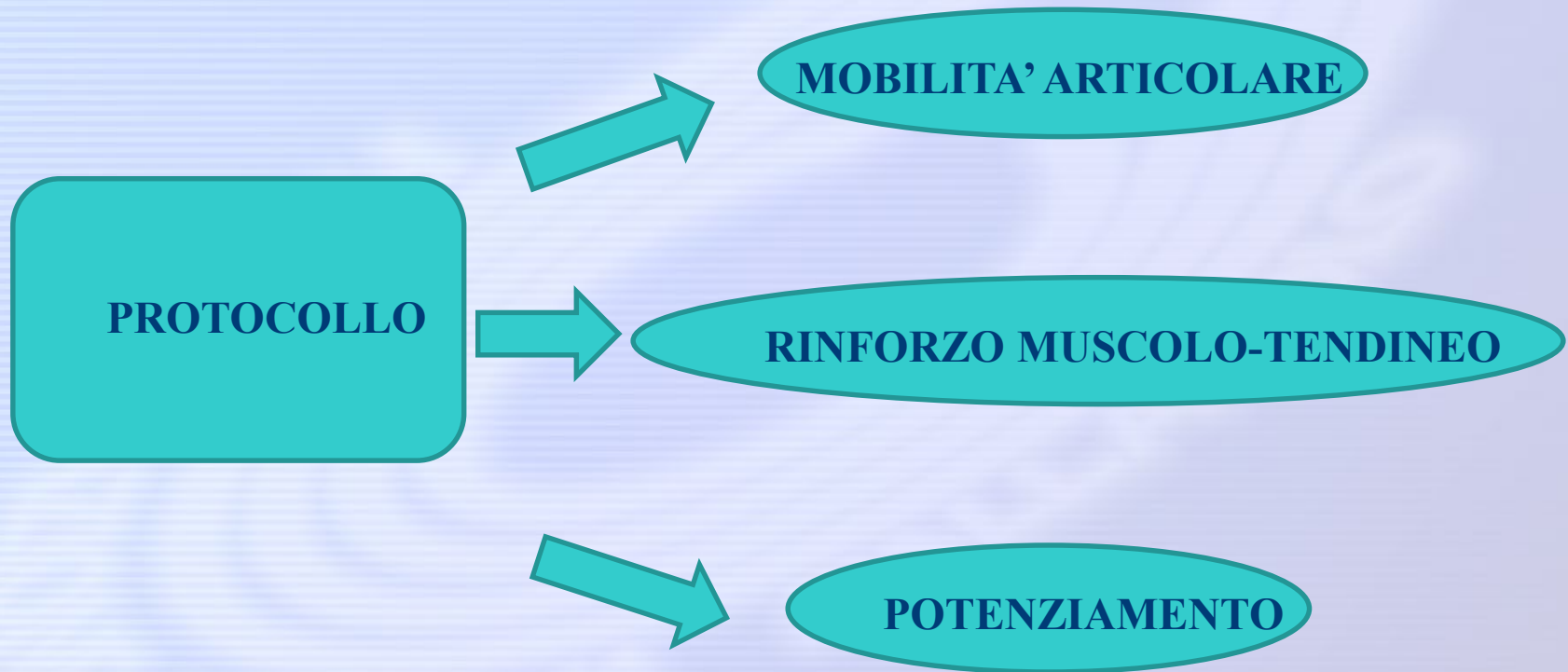
La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali

## LE CATENE MUSCOLARI





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



- **EQUILIBRIO**

- **ASSENZA DI DOLORE**



**FASCE**

- **COMFORT**



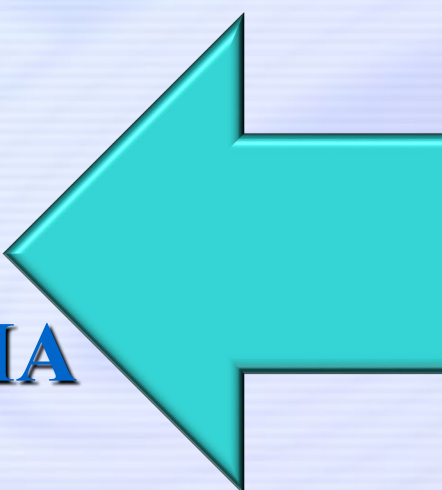
# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

■ **SPALLA**

■ **SCHIENA**

■ **GINOCCHIA**

■ **CAVIGLIA**

- 
- **Mobilità articolare;**
  - **(RI)equilibrio muscolare;**
  - **(RI)equilibrio funzionale;**
  - **Potenziamento muscolo-tendineo e articolare.**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

- **PROTOCOLLI SPALLE – SCAPOLE**
- **PROTOCOLLI CAVIGLIA**
- **PROTOCOLLI GINOCCHIA**
- **PROTOCOLLI COLONNA –SCHIENA**
- **(PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE)**
- **(PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO)**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

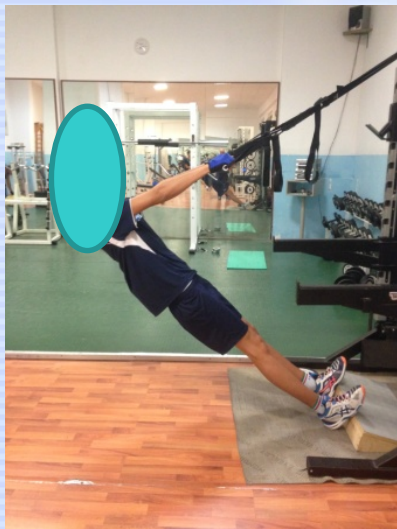
## **LA PREPARAZIONE FISICA NON E' SOLO LA SEDUTA PESI !!!**

- IL RISCALDAMENTO ALL'INTERNO  
DELLA SEDUTA PESI ?**
- COSA FACCIO COME RISCALDAMENTO ?**
- RISCALDAMENTO A CIRCUITO SULLE  
MACCHINE ??**
- LAVORO TECNICO COME  
PREPARAZIONE FISICA ?**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

## SPALLA





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



## GINOCCHIA





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

## CAVIGLIA





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**ANCHE**





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**COLONNA**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

- **PROTOCOLLI PREVENTIVI STANDARDIZZATI PER TUTTI**
- **PROTOCOLLI INDIVIDUALI**
- **RISCALDAMENTO GENERALE**
- **RISCALDAMENTO SPECIFICO DEL GIOCATORE DI PALLAVOLO**
- **PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE**
- **ESERCIZI DI TONO-TROFISMO MUSCOLARE IN SALA PESI**
- **PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO**
- **ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E DELLA RAPIDITA' ( PIEDI)**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 1**

- KABAT ALTO**
- EXTRAROTAZIONI 45°**
- 6 TEMPI**
- BINARIO**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 2**

- **KABAT BASSO**
- **EXTRAROTAZIONI 90°**
- **ARNOLD PRESS**
- **BINARIO MONOLATERALE ALTERNATO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 3**

- **(PRONO)MANI DIETRO LA NUCA – RETROP SCAPOLE**
- **FLY**
- **PULLEY CON ELASTICO**
- **EXTRAROTAZIONI 90° IN APPOGGIO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 4**

- **ARRESO**
- **ISOM BRACCIA TESE 45° (PRONO)**
- **RETROPOSIZIONI MANI SULLA LOMBARE (PRONO)**
- **TRX ROWING ALTO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO GINOCCHIA N. 1**

- SQUAT ISOM.**
- SQUAT ISOM MONOP.**
- SQUAT DINAMICO LENTO**
- AIR SQUAT**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO GINOCCHIA N. 2**

- SPLIT ISOM DX-SX**
- SPLIT ISOM 2 STAZIONI DX-SX**
- SPLIT DINAMICO DX-SX**
- SQUAT PROFONDO NO DOLORE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO GINOCCHIA N. 3**

- SQUAT SWBALL ISOM**
- SQUAT SWBALL DINAMICO**
- SQUAT ISOM STACCANDOSI AVANTI**
- SQUAT DINAMICO LIBERO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO GINOCCHIA N. 3**

- **ELEVAZIONI DA TERRA FRONT**
- **ELEVAZIONI DA TERRA IN EXTRA R**
- **ELEVAZIONI DA TERRA A «V»**
- **ABDUZIONI**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

---

## **PROTOCOLLO GINOCCHIA N. 4**

- **« SEDIA » ECC 1 GAMBA**
- **STEP DOWN ECC 1 GAMBA**
- **AFFONDI IN DIETRO CONTROLLATO**
- **BALZI ARRESTO**





**FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLAVOLO**

---

**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE ...**

---