

Phisio Milano

La preparazione atletica nel beach volley

Gianpaolo Boschetti paolo@phisiohp.com

Phisio Milano

Men Winners La preparazione atletica nel beach volley

Gold
 BRA CERUTTI Alison
 OSCAR
 SCHMIDT Bruno

Silver
 ITA LUPO Daniele
 NICOLAI Paolo

Bronze
 NED BROUWER Alexander
 MEEUWSEN Robert

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

la stagione nazionale ed internazionale

Tour mondiale

Campionato italiano

Analisi degli impegni agonistici

La tipologia di impegno da un punto di vista metabolico

Analisi della durata delle partite

Analisi della durata degli scambi

difensore

marcatore

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

marcatore

In funzione delle caratteristiche personali di caricamento

In funzione della tipologia di movimento

Analisi della tecnica

In funzione degli angoli di lavoro

difensore

Il difensore è spesso anche l'attaccante perfetto

Posizione di attesa: angolo sotto i 90° di gioco

Volantista, con grandi accelerazioni nel breve

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 torneo FIVB 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 stagioni si deve programmare

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 competizione di 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

FIBA BEACH VOLLEYBALL OPEN
 FIBA 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 là 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 allenamento metabolico
- Eccessivo affaticamento neurologico
- Eccessivo affaticamento muscolare
- Per non rendere necessario un tempo di recupero molto lungo

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Le partite “Corrientes”

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-Álvares 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] Figalek-Prudel POL [6] 2-1 (21-18, 19-21, 15-11) 0:54
 66 25-May 13:45 1 Evandro-Vitor Felipe BRA [28] Pedro-Bruno BRA [4] 0-2 (10-21, 19-21) 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 Ingrassia M.-Ingrassia P. ITA [26] Ricardo-Álvares Filho BRA [12] 0-2 (18-21, 19-21) 0:44
 62 25-May 09:50 3 Brouwer-Meeuwissen NED [14] Figalek-Prudel POL [6] 1-2 (21-18, 16-21, 7-15) 0:50
 61 25-May 09:50 2 Nicolai-Lupo ITA [3] Erdmann-Matysek GER [5] 2-1 (17-21, 21-16, 16-14) 0:52
 60 25-May 09:00 1 Gabathuler-Wengert 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] Spjilens-Varenhorst NED [11] 2-1 (15-21, 21-16, 15-10) 0:50
 58 25-May 09:00 3 Doppler-Harst ALT [16] Smedins, J.-Samoilovs LAT [9] 0-2 (18-21, 27-29) 0:47
 57 25-May 09:00 2 Kufa, R.-Hadziva 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 allenata con esercitazioni tecniche.
- Dando all'allenamento 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 tanto come valutazione che come allenamento.
- In indoor avendo una superficie stabile e costante è possibile con facilità misurare le differenze prestantive collegate all'allenamento, questo nel Beach Volley è molto più difficile

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Ripetute sugli 8 metri a tempo



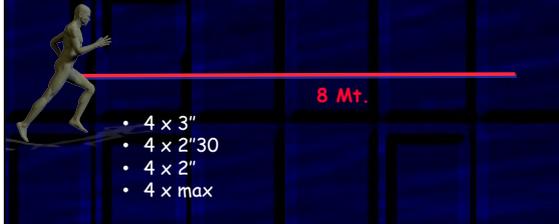
8 Mt.

Gianpaolo Boschetti

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

8 Mt.

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

Anche il lavoro a circuito è estremamente funzionale

Il lavoro a circuito consente di combinare un lavoro metabolico ad un condizionamento fisico specifico

- Come supporto al lavoro metabolico
- Come supporto al lavoro di potenziamento in sala pesi

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Circuito total body iniziale con attenzione alla prevenzione



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Circuito total body su 5 stazioni

1. Stella con accelerazione e cambio di direzione
2. Scaletta con attenzione alla rapidità degli appoggi
3. Balzi su bosu con attenzione alla stabilità
4. Trx trazioni e piegamenti alternati
5. Planc frontali e laterali

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Circuito total body su 5 stazioni



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Circuito total body su 5 stazioni

1. Tempi di lavoro cadenzati su 10"
2. 10 lavoro e 10 riposo
3. 10 lavoro agonista 10 lavoro antagonista
4. 10 per cambio stazioni

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Variante con navetta



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 allenata con esercitazioni tecniche.
- Dando all'allenamento tecnico una connotazione più o meno metabolica in funzione del periodo e degli obiettivi

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Mix di aspetti fisici e tecnici mirato alla reattività



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Aspetti che con metodiche e modalità differenti sono utilizzabili anche nell'indoor connotandole in funzione dei ruoli



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Analisi dei fondamentali



Analisi della tecnica
In funzione degli angoli di lavoro

- marcatore
 - In funzione alle caratteristiche personali di caricamento
 - In funzione della tipologia di movimento
- difensore
 - Il difensore è spesso anche l'attaccante preferito
 - Velocista, con grandi accelerazioni nel breve

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa



Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa



London 2012

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

La difesa



Gianpaolo Boschetti



Phisio Milano

Il muro

Posizione di attesa e propriocezione

Componente esplosiva elevazione

Fase aerea

Simile a quella degli schiacciatori

Fondamentale la "lettura" per il posizionamento

Con precaricamento INDIVIDUALE

Tempismo

Lucidità

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L
a
t
t
a
c
c
o

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

L'attacco

Numero di attacchi

Componente esplosiva elevazione

Fase aerea

Attacco da ricezione o su schema

Attacco dadifesa

Recupero della posizione

Tipologie di rincorsa

Tempismo

Lucidità

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Fondamentale da un punto di vista tattico e tecnico

Nel maschile in particolare come nell'indoor può essere assimilata ad un colpo d'attacco

La battuta

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) velocità 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 considerati 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

Test di valutazione

Test prelativi strumentali
 Test prelativi "da campo"

Utali a valutare la prestazione oggettiva dell'atleta

Test analitici

Utali a valutare le problematiche presenti o che potrebbero verificarsi

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Rincorsa d'attacco

Salo #	Tcont [s]	Tvolo [s]	Altezza [cm]	Potenza [W]	Ritmo [p/s]
001	—	0.588	42.4	—	—
002	1.072	5.951	—	—	—
002	0.297	0.569	42.5	25.17	1.01
003	1.764	4.950	—	—	—
003	0.375	0.594	43.3	36.90	1.03
Medie	0.396	0.580	42.7	36.04	1.02
Std	0.016	0.003	0.5	1.22	0.01

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Squat jump

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

Salti a tempo

30"
45"
1'

Gianpaolo Boschetti

Phisio Milano

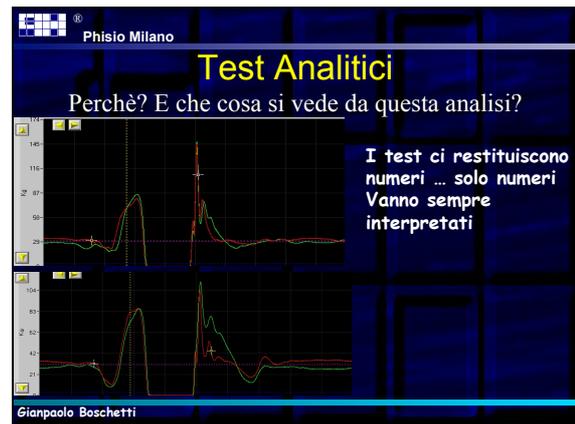
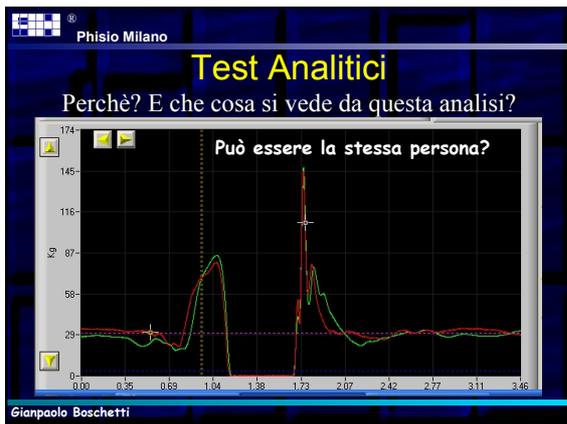
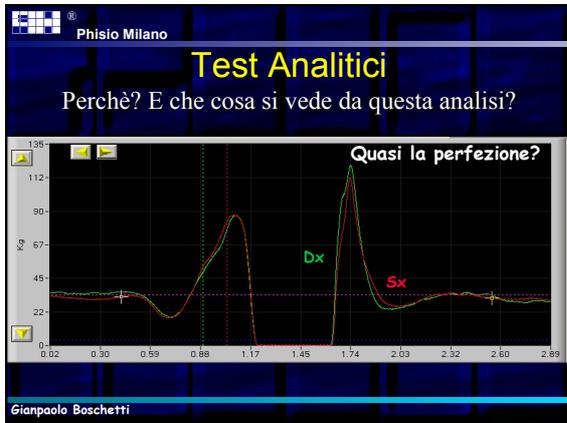
Test Analitici

Questa tipologia di test è utile per vedere:

- Asimmetrie nella fase di
 - spinta
 - Atterraggio
 - Bilanciamento
- Utali 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 di valutazione

- I test di valutazione hanno una doppia 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