



**SPORT
E SALUTE**
SCUOLA DELLO SPORT

Corso Nazionale di FORMAZIONE per
ESPERTI in PREPARAZIONE FISICA nella PALLAVOLO
16°EDIZIONE S.A. 22/23

LA PREPARAZIONE FISICA NEL SETTORE GIOVANILE

- GUIDA PRATICA -



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione

1



... HO POCO TEMPO...

... NON HO GRANDI SPAZI...

... HO POCHI ATTREZZI...

... IN ALLENAMENTO
DEVONO PERFORMARE ...

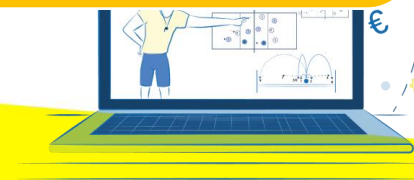


COME FARE PREPARAZIONE FISICA IN UN SETTORE GIOVANILE?

RISPARMIARE TEMPO

SCEGLIERE CIÓ CHE É
FONDAMENTALE

PROPOSTA PRATICA



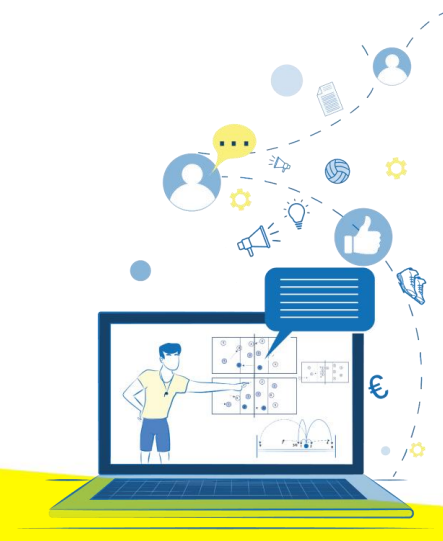
RISPARMIARE TEMPO



Il lavoro di sviluppo fisico non deve togliere tempo alla componente tecnica!

- Scegliere gli esercizi migliori
- Se possibile combinarli tra loro

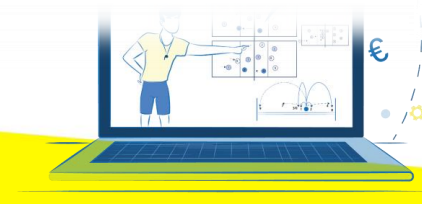
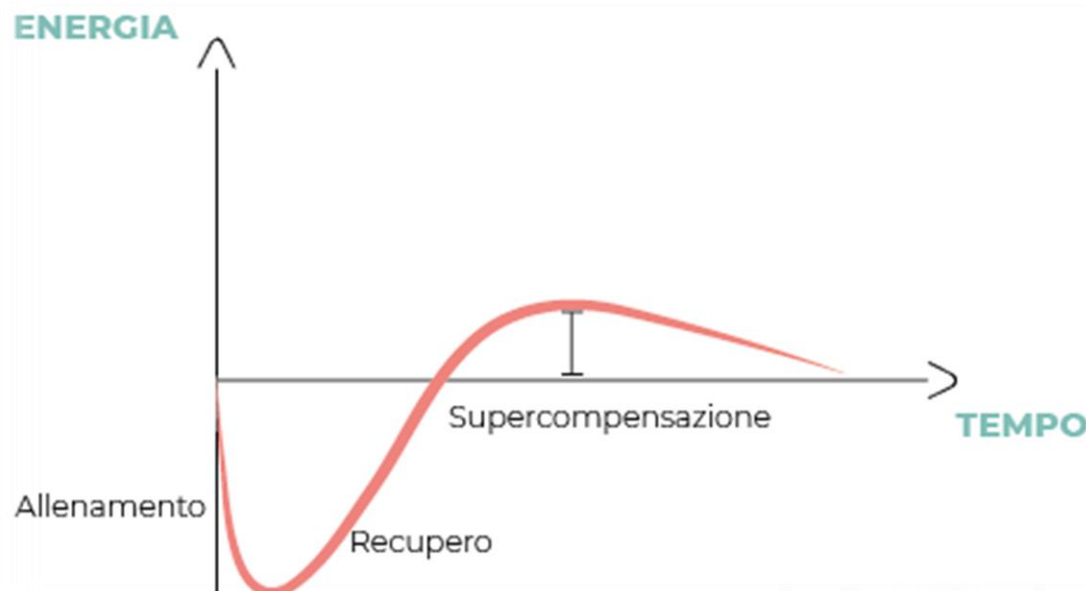
Sono ottimi quegli esercizi che sviluppano più capacità soprattutto quelli che puntano contemporaneamente ad un miglioramento tecnico.



SCEGLIERE CIÓ CHE É FONDAMENTALE

Il corpo umano
risponde alla legge
***stimolo ed
adattamento***

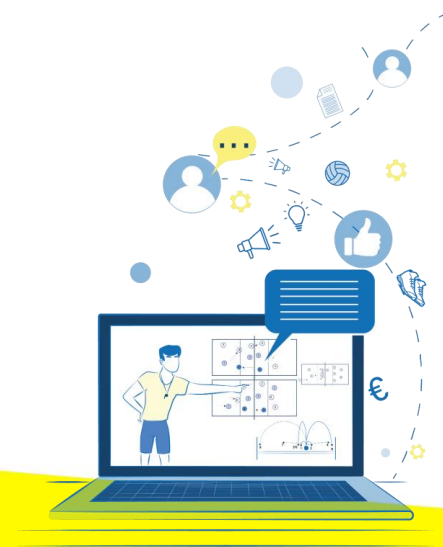
***Non bisogna fare un po' di
tutto!***



PROPOSTA PRATICA

Utilizzare pochi attrezzi
Spazi ridotti
Poco tempo

**DIVENTARE MAESTRI
NEL SCEGLIERE!**



Quando ?

NEL RISCALDAMENTO: protocolli rapidi, efficaci e rivolti a favorire l'allenamento tecnico

SEDUTA DI PREPARAZIONE FISICA: può essere proposta prima o dopo l'allenamento tecnico. Deve sviluppare componenti massimali. Non siamo qui a fare fitness!

A CASA IN AUTOGESTIONE: eventuali carenze fisiche di forza, stabilità o di mobilità articolare possono essere svolte a casa dagli atleti. Diamo i *“compiti a casa”*!

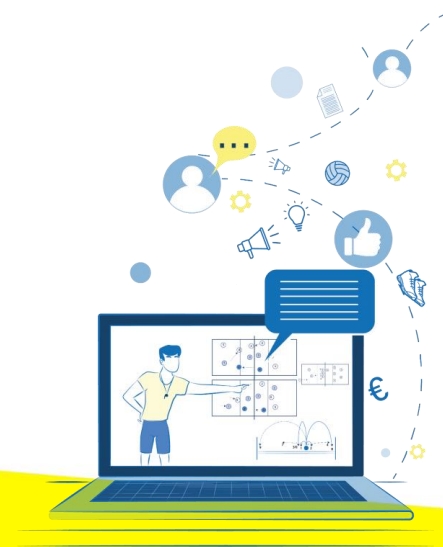
IL RISCALDAMENTO

- ATTIVARE IN PROGRESSIONE I GIOCATORI
- ATTIVARE GLI ANGOLI APERTI FINO AI PIÙ CHIUSI
- FAR PREVENZIONE
- FAR POTENZIAMENTO CHE NON NECESSITA DI ATTREZZI
- ALLENARE LE COMPONENTI DELLA PALLAVOLO A SECCO



COSA NON PUÒ MAI MANCARE:

- Allungamento attivo della catena posteriore e anteriore
- Prevenzione spalle
- Piegamenti
- Core: addominali e lombari
- Tecniche di pallavolo:
 - Affondi frontali e in diagonale con Bagher
 - Affondi Lateralali con bagher
 - Squat Completo con Bagher
 - Rullata
 - Tuffo
 - Muro con rincorsa di contra - attacco
 - Spostamenti a Muro
 - Spostamenti di Difesa e Ricezione



Suggerimenti pratici

Creare tre versioni di riscaldamento da alternare tra loro, che siano strutturati con una progressione di intensità.

Se possibile svolgere il riscaldamento nei corridoi o spazi attigui alla palestra per non perdere tempo.

Utilizzando le bacchette di PVC si può effettuare un'attivazione che allena le tecniche della pesistica.



SEDUTA DI PREPARAZIONE FISICA

La seduta di preparazione fisica serve a sviluppare forza e potenza, ed è composta dagli esercizi che non possono essere svolti durante il riscaldamento.

Gli esercizi devono avere componenti massimali.
Non bisogna perdere tempo per fare fitness!!

La scelta degli esercizi deve portare a sovraccaricare il meno possibile le articolazioni. Si può ottenere molto a corpo libero e con piccoli attrezzi!



CLASSIFICAZIONE DELLA FORZA:

FORZA MASSIMA: Un esercizio del quale posso fare solo una modesta quantità di RTM (ripetizioni tecniche massime).

FORZA SUB MASSIMALE: Un esercizio massimale che non viene portato ad esaurimento.

POTENZA: rispetta la legge Forza x Velocità. La velocità deve essere massimale. Ha la componente pliometrica, con pre stiramento del muscolo.

LA FORZA ESPLOSIVA: sono esercizi di potenza senza prestiramento.
(ES. girata con partenza dai blocchi)

LA FORZA VELOCE: si verifica quando si riesce ad esprimere la massima velocità possibile con l'angolo più favorevole e senza carico.

(ES. salto al vertec).

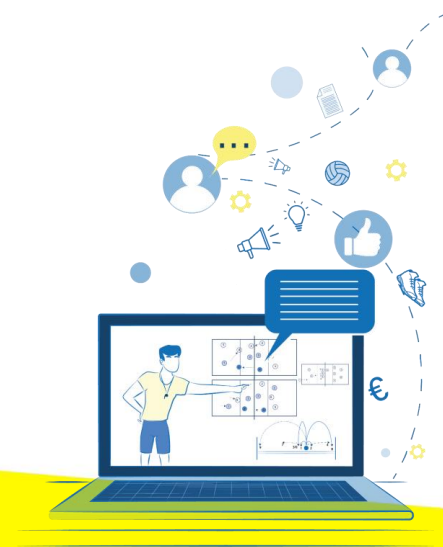


GLI ESERCIZI DI FORZA DELLA SEDUTA DI POTENZIAMENTO

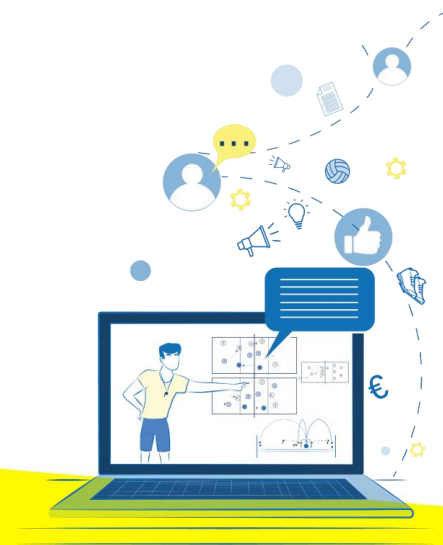
- Squat profondo con braccia a strappo (utilizzato come riscaldamento)
- Front Squat Completo
- Squat Spagnolo (cinturone e piano inclinato)
- Quadrabar
- Squat Monopodalico al plinto

- Addominali Obliqui Tergicristalli
- Rotazioni con la carrucola

- Lombari Panca Romana con rotazioni
- Lombari Panca Romana con rematore

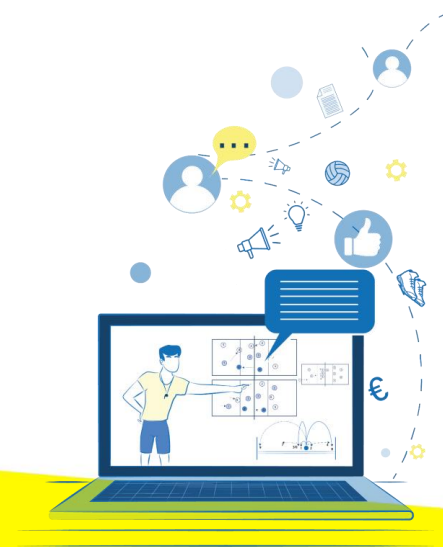


- Press Militare e Push Press.
- Lat Machine 90° da iperestensione.
- Piegamento braccia da posizione inginocchiata con Serratus finale.
- Piegamenti braccia su un rialzo.
- Rematore con TRX o Bilanciere fisso.
- Pullover braccia piegate e tese.
- Iperestensione delle spalle da prono.
- Tricipiti da posizione seduta.



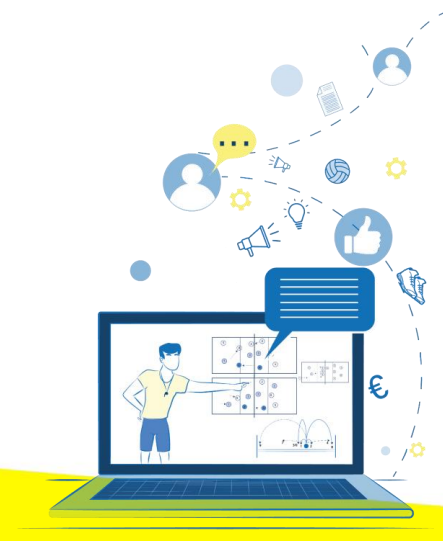
GLI ESERCIZI DI POTENZA DELLA SEDUTA DI POTENZIAMENTO

- Salti zavorrati monopodalici
- Salti zavorrati bipodalici
- Salita rapida scale
- Strappo
- Slancio
- Girata



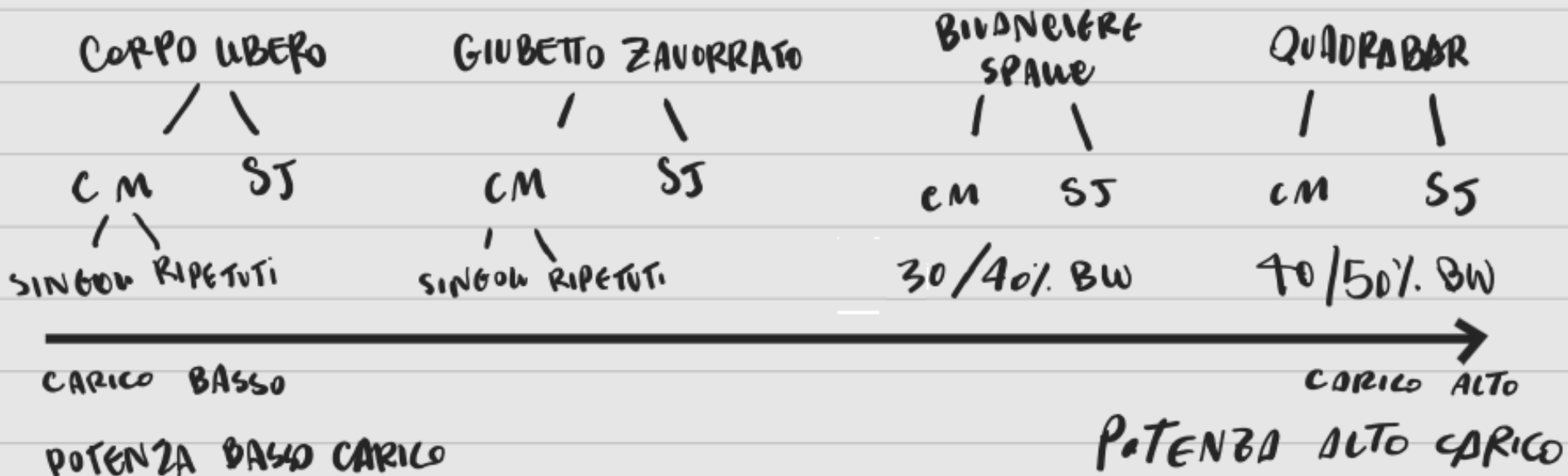
- Palla Medica:

- Schiacciata da in piedi
- Schiacciata da posizione inginocchiata
- Schiacciata da in piedi con le braccia tese
- Lancio in dietro con le braccia tese
- Schiacciata con rotazione di 90°
- Lancio del peso
- Rincorsa e lancio dritto sopra la rete saltando
- Rincorsa e lancio verso destra sopra la rete saltando
- Rincorsa e lancio verso sinistra sopra la rete saltando



DA DOVE PARTO ?

SALTI BIPODANCI



SALTI MONOPODALICI

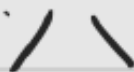
SALTI "FORBICE"
(CON CAMBIO GAMBA)
CM.



SINGOLI RIPETUTI

CON ZAVORRA

SALTI "1 GAMBA VANTI"
(NO CAMBIO GAMBA)
CM.



SINGOLI RIPETUTI

CON ZAVORRA

SALTI DA INGINOCHIATO
(NO CM.)

CON ZAVORRA

AVUMENTO CARICO

