



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: IL LAVORO**

**NEUROMUSCOLARE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **RESISTENZA**

**IN GENERALE PER RESISTENZA S'INTENDE LA CAPACITA' PSICOFISICA DELL'ATLETA DI OPPORSI ALL'AFFATICAMENTO ... LA RESISTENZA PSICHICA COMPRENDE LA CAPACITA' DELL'ATLETA DI RIUSCIRE A RESISTERE IL PIU' A LUNGO POSSIBILE AD UNO STIMOLO CHE LO INDURREBBE AD INTERROMPERE UNO SFORZO; LA RESISTENZA FISICA SI RIFERISCE ALLA CAPACITA' DELL'INTERO ORGANISMO , O DI SUOI SINGOLI SISTEMI PARZIALI , DI RESISTERE ALLA FATICA**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **RESISTENZA ALLA FORZA**

**LA CAPACITA' DI RESISTENZA ALLA  
FORZA PUO' ESSERE DEFINITA COME  
CAPACITA' DI OPPORSI ALLA FATICA IN  
CARICHI MAGGIORI DEL 30% DEL  
MASSIMO INDIVIDUALE DI FORZA  
ISOMETRICA**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## PROFILO DI UN SET

DURATA AZIONI (SEC)	%	TIPOLOGIA
1-3	25 %	errori
4-7	52 %	standard
8-19	22 %	multiple
Oltre 19 s	1 %	lunghe

FONTANI E ALL. 2000

## TEMPI EFFETTIVI DI GIOCO

MEDIA SET	4'06''	
MEDIA PARTITA	15'77''	
DURATA MEDIA SET	22'06''	

FONTANI E ALL. 2000



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

DURATA SET MEDIO	22'06''
DURATA PAUSA MEDIA TRA LE AZIONI	19''
DURATA TOTALE MEDIA TIME-OUT	6'06''
DURATA MEDIA PAUSE FINE SET	3'53''
GIOCO EFFETTIVO MEDIO SU 6 ROTAZIONI	4'06''

FONTANI E ALL. 2000



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **SVILUPPIAMO IL CONCETTO DI RESISTENZA ...**

- **LA FORZA RESISTENTE PRESUPPONE UN CARICO  $>50\%$  1RM  
E UNA VELOCITA' INFERIORE AGLI 800 mm/s**
- **LA RESISTENZA ALLA FORZA PRESUPPONE UN CARICO  $<$   
50% 1RM E UNA VELOCITA' SUPERIORE A 800/900 mm/s**
- **LA FORZA MASSIMA PRESUPPONE UNA VELOCITA' MINORE  
DI 500mm/s E CARICHI MAGGIORI DEL 70% 1RM**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**CHE TIPO DI RESISTENZA  
SERVE ALL'ATLETA  
PALLAVOLISTA?**

**CHE COSA DEVE ESSERE  
IN GRADO DI FARE IL  
GIOCATORE DI  
PALLAVOLO?**

1. **SPOSTAMENTI VELOCI**
2. **USCITA DAGLI ANGOLI ( CHIUSI )**
3. **RAPIDITA' NEGLI SPOSTAMENTI**
4. **BUONA REATTIVITA' DEI PIEDI**
5. **QUALITA' NEGLI SPOSTAMENTI**
6. **SALTI**
7. **RICADUTE**
8. **PICCOLI " CAMBI DI DIREZIONE"**
9. **INTERVENTI FIBRE VELOCI ANCHE  
NEI PICCOLI SPOSTAMENTI**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **VELOCITA'**

**•LE CAPACITA' E  
ABILITA'  
NECESSARIE  
PER  
RAGGIUNGERE  
ELEVATE  
VELOCITA' DI  
MOVIMENTO**

## **AGILITA'**

**•LE CAPACITA' E LE  
ABILITA' NECESSARIE  
PER CAMBIARE LA  
VELOCITA' O LE  
MODALITA' DI  
MOVIMENTO IN MODO  
ESPLOSIVO**

## **RESISTENZA**

**ALLA VELOCITA'  
L'ABILITA' DI MANTENERE  
VELOCITA' MASSIMALI DI  
MOVIMENTO O DI  
RAGGIUNGERE PIU'  
VOLTE ACCELERAZIONI E  
VELOCITA' MASSIMALI**





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## Allenamento funzionale ... a cosa ?



**Il quando ...**

**Il come ...**



**Il quanto ...**



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2017



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: IL LAVORO**

**NEUROMUSCOLARE**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

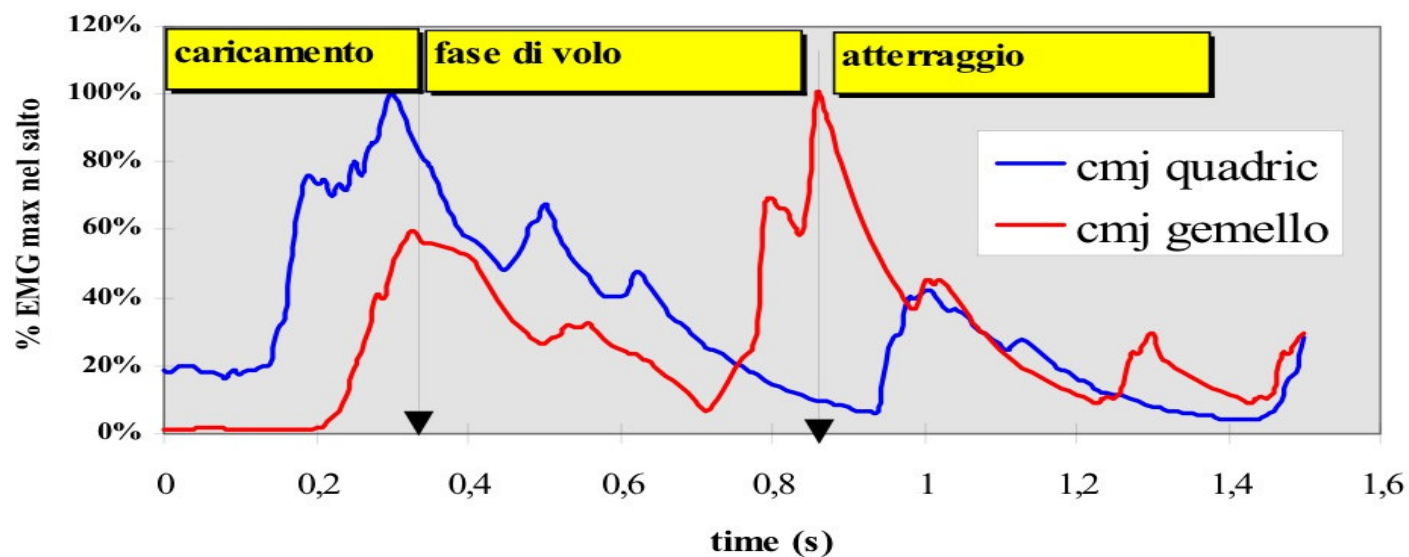


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



% dell'emg max durante il salto del quadricipite e del gemello



( da Colli, L'allenamento dei piedi nel giocatore di basket)



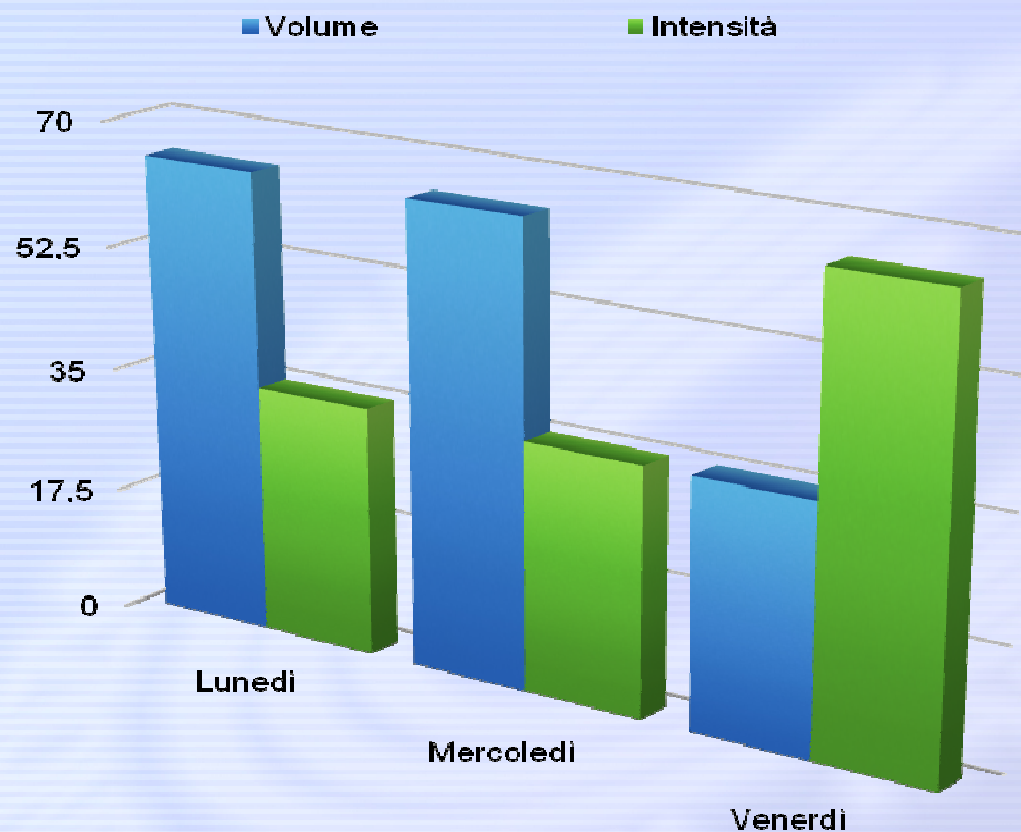
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**TRE SEDUTE  
PESI A  
SETTIMANA**



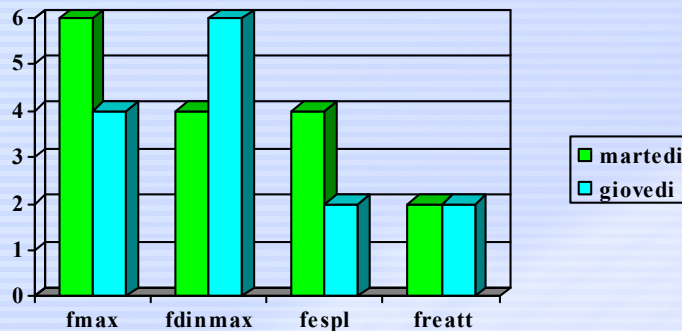
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

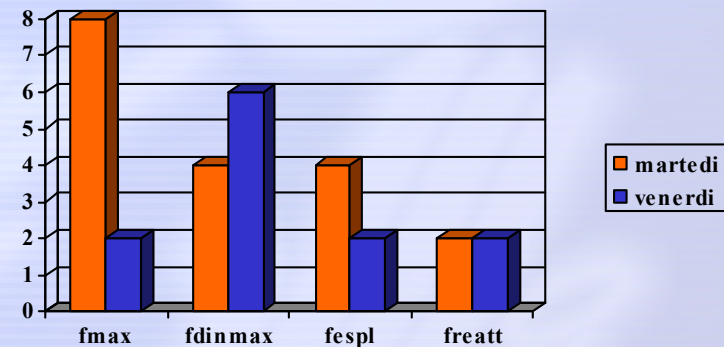


CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



*Sedute pesi martedì – giovedì (da R. Colli)*



*Sedute pesi martedì – venerdì (da R. Colli)*

*Con un lavoro più quantitativo il martedì è possibile fare la seconda seduta pesi il venerdì (Colli R.) “...anche perché il lavoro sulla forza esplosiva e reattiva fatto a ridosso di una partita può risultare molto utile per quanto riguarda la brillantezza degli atleti nelle 48 ore successive ...” (BY Terry Rosini).*



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

NOME	PESO [kg]	F max [kg]		F media [kg]		F media bilat	squilibrio %	P picco [W]		P picco bilat	Ppicco/P bilat	P media [W]		P media bilat	Pmedia/F bilat	velocità		ANGOLO					
		Sn	Dx	Sn	Dx			Sn	Dx			Sn	Dx			Sn	Dx		Sn	Dx	Sn	Dx	picco
A	71	72,5	80,9	62	67,4	<b>129,4</b>	<b>8,7</b>	1607,0	1762,0	<b>3369,0</b>	<b>47,5</b>	859,0	921,0	<b>1780,0</b>	<b>25,1</b>	3,1	<b>95,7</b>						
A	87	111,0	110,9	62,7	61,8	<b>124,5</b>	<b>-1,4</b>	2591,4	2568,1	<b>5159,5</b>	<b>59,3</b>	461,3	436,8	<b>898,1</b>	<b>10,3</b>	3,0	<b>104,6</b>						
B	91	104,2	105,1	76,8	78,6	<b>155,4</b>	<b>2,3</b>	2208,0	2192,7	<b>4400,7</b>	<b>48,4</b>	822,4	831,7	<b>1654,1</b>	<b>18,2</b>	3,0	<b>93,4</b>						
C	81	96,6	89,9	68,9	63,8	<b>132,7</b>	<b>-7,4</b>	2262,2	2040,8	<b>4303,0</b>	<b>53,1</b>	817,8	715,6	<b>1533,4</b>	<b>18,9</b>	2,7	<b>83,3</b>						
D	80	92,1	95,3	54,1	59,1	<b>113,2</b>	<b>9,2</b>	1999,4	2054,1	<b>4053,5</b>	<b>50,7</b>	414,3	439,9	<b>854,2</b>	<b>10,7</b>	2,9	<b>91,0</b>						
D	89,5	101,7	97,2	73,1	74,7	<b>147,8</b>	<b>2,2</b>	1973,1	1906,4	<b>3879,5</b>	<b>43,3</b>	1018,7	1009,7	<b>2028,4</b>	<b>22,7</b>	2,6	<b>97,4</b>						
E	86,5	86,2	88,6	56,6	60,1	<b>116,7</b>	<b>6,2</b>	1676,1	1823,6	<b>3499,7</b>	<b>40,5</b>	436,0	504,0	<b>940,0</b>	<b>10,9</b>	2,3	<b>82,9</b>						
L	76,5	92,4	95,7	76,1	78,6	<b>154,7</b>	<b>3,3</b>	2151,0	2225,9	<b>4376,9</b>	<b>57,2</b>	948,3	982,6	<b>1930,9</b>	<b>25,2</b>	2,9	<b>91,2</b>						
L	73	79,8	77,7	62,6	57,2	<b>119,8</b>	<b>-8,6</b>	1644,2	1600,0	<b>3244,2</b>	<b>44,4</b>	673,8	640,8	<b>1314,6</b>	<b>18,0</b>	2,8	<b>83,5</b>						
M	90,3	103,1	105,7	72,3	70,6	<b>142,9</b>	<b>-2,4</b>	2260,6	2284,1	<b>4544,7</b>	<b>50,3</b>	655	633,5	<b>1288,5</b>	<b>14,3</b>	2,7	<b>94,4</b>						
N	76,5	98,6	95,2	51	50,4	<b>101,4</b>	<b>-1,2</b>	2526,9	2447,8	<b>4974,7</b>	<b>65,0</b>	368,3	353,3	<b>721,6</b>	<b>9,4</b>	3,1	<b>82,2</b>						
R	91,5	113,7	115,1	91,6	90,0	<b>181,6</b>	<b>-1,7</b>	2501,6	2367,2	<b>4868,8</b>	<b>53,2</b>	1355,4	1302,4	<b>2657,8</b>	<b>29,0</b>	2,9	<b>104,0</b>						
<b>MEDIA</b>	<b>82,8</b>	<b>96,0</b>	<b>96,4</b>	<b>67,3</b>	<b>67,7</b>	<b>135,0</b>		<b>2116,8</b>	<b>2106,1</b>	<b>4222,9</b>	<b>51,1</b>	<b>735,9</b>	<b>730,9</b>	<b>1466,8</b>	<b>17,7</b>	<b>2,8</b>							
sd	7,4	12,2	11,4	11,5	11,2	22,4		344,4	294,4	631,1	7,0	294,3	285,6	577,9	6,7	0,2							

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

CMJ_MF																		
NOME	PESO [kg]	F max [kg]		F media [kg]		F media	squilibrio	P picco [W]			Ppicco/P	P media [W]			P media	Pmedia/P	velocità	ANGOLO
		Sn	Dx	Sn	Dx	bilat	%	Sn	Dx	bilat	bilat	Sn	Dx	bilat	bilat	picco		
ALLESCI	71	71,2	80,9	62	67,4	129,4	8,7	1607,0	1762,0	3369,0	47,5	859,0	921,1	1780,1	25,1	3,06	78,0	
AURELIO	87	112,2	111,4	83,7	72,5	156,2	-13,4	2595,6	2586,8	5182,4	59,6	807,9	750,0	1557,9	17,9	2,89	104,4	
BIGLINO	91	123,2	111,5	81,6	78,9	160,5	-3,3	2281,0	2289,2	4570,2	50,2	1139,8	1135,1	2274,9	25,0	2,74	88,3	
ANESCI	81	95,6	91,1	72,9	68,7	141,6	-5,8	2032,0	1821,5	3853,5	47,6	1096,0	1000,8	2096,8	25,9	2,67	67,0	
LLA VOL	80	98,1	121,4	75,4	88,9	164,3	17,9	2149,7	2427,2	4576,9	57,2	1229,9	1429,0	2658,9	33,2	3,27	76,6	
DI COSTI	89,5	91,3	97,1	71,6	76,4	148	6,7	2129,2	2228,5	4357,7	48,7	968,2	1022,9	1991,1	22,2	2,61	88,4	
SPOSITI	86,5	93,1	70,2	70,2	83,5	153,7	18,9	1958,7	1012,0	2970,7	34,3	1012,0	1269,1	2281,1	26,4	2,79	83,4	
LEONE	76,5	100,9	104,5	80,4	82,6	163	2,7	2259,0	2387,7	4646,7	60,7	1282,8	1317,1	2599,9	34,0	2,97	86,1	
LEONI	73	98,7	93,4	74,3	71,9	146,2	-3,2	1781,9	1733,9	3515,8	48,2	1038,2	1015,3	2053,5	28,1	2,84	89,1	
MILAN	90,3	102,4	102,0	78,1	75,9	154	-2,8	2502,8	2365,9	4868,7	53,9	898,6	851,7	1750,3	19,4	2,99	86,0	
NTOTILA	76,5	103,4	105,7	73,3	77,6	150,9	5,9	2256,4	2333,6	4590,0	60,0	1190,2	1271,5	2461,7	32,2	3,00	64,1	
AFFAEL	91,5	124,4	119,7	93	90,8	183,8	-2,4	2358,4	2267,8	4626,2	50,6	1356,7	1314,4	2671,1	29,2	2,71	87,2	
OMANIZ	87	113	88	77	88	165	14,3	1940,0	1701,0	3641,0	41,9	967,0	856,0	1823,0	21,0	3,26	84,2	
MEDIA	83,1	102,1	99,8	76,4	78,7	155,1		2142,4	2070,5	4213,0	50,8	1065,1	1088,8	2153,9	26,1	2,9		
sd	7,2	14,1	15,0	7,5	7,6	13,2		278,6	436,8	667,7	7,6	168,5	215,6	371,3	5,2	0,2		

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

CMJ_BL													CMJ_BL				
NOME	PESO [kg]	F max [kg]		F media [kg]		F media bilat	squilibrio %	P picco [W]		P picco bilat	Ppicco/P bilat	P media [W]			Pmedia/F bilat	velocità picco	ANGOLO
		Sn	Dx	Sn	Dx			Sn	Dx			bilat	Sn	Dx			
A	71	94,1	105,3	72,9	81,1	154,0	11,2	2638,2	2842,2	5480,4	77,2	1189,9	1233,6	2423,5	34,1	3,57	94,2
A	87	130,5	125,7	95	88,1	183,1	-7,3	3762,3	3408,7	7171,0	82,4	1248,9	1109,4	2358,3	27,1	4,10	93,2
B	91	115,9	118	88,5	88,5	177,0	0,0	2955,2	2990,5	5945,7	65,3	1062,2	1073,5	2135,7	23,5	3,41	87,2
C	81	98,9	90,6	71	66,4	137,4	-6,5	2642,4	2591,4	5233,8	64,6	1030,5	968,6	1999,1	24,7	3,39	59,7
D	80	99,4	110,8	79,7	90,6	170,3	13,7	2726,3	2910,9	5637,2	70,5	1097,1	1191,5	2288,6	28,6	3,61	78,6
D	89,5	114,1	118,8	85	83,9	168,9	0,9	2987,4	2985,2	5972,6	66,7	1278,9	1202,9	2481,8	27,7	3,22	101,9
E	86,5	102,0	109,2	70,9	84,3	155,2	18,9	2670,9	3057,3	5728,2	66,2	906,1	1152,7	2058,8	23,8	3,21	90,1
L	76,5	99,2	107,3	79,3	87,4	166,7	10,2	2794,9	3066,8	5861,7	76,6	1092,7	1192,5	2285,2	29,9	3,44	83,9
L	73	96,2	92,5	76,3	74,3	150,6	-2,6	2532,1	2543,3	5075,4	69,5	940,9	963,3	1904,2	26,1	3,20	87,0
M	90,3	113,8	114,2	84,1	77,5	161,6	-7,8	2761,2	2759,7	5520,9	61,1	1444	1327,7	2771,7	30,7	3,08	93,2
N	76,5	107,3	108,5	81,9	77,2	159,1	-5,7	3316,2	3251,7	6567,9	85,9	1214,6	1101,9	2316,5	30,3	3,86	56,1
R	91,5	122	121,8	95,3	95,3	190,6	0,0	3260,4	3160,2	6420,6	70,2	1249,3	1196,2	2445,5	26,7	3,51	87,8
R	87	106,3	95,3	77,4	72,5	149,9	-6,3	2593,9	2450,3	5044,2	58,0	879,9	866,3	1746,2	20,1	2,89	85,7
MEDIA	83,1	107,7	109,1	81,3	82,1	163,4		2895,5	2924,5	5884,6	71,4	1125,8	1121,5	2289,1	27,8	3,4	
sd	7,2	11,0	11,1	8	8,2	14,7		357,5	282,6	594,0	7,6	164,6	127,3	238,7	3,1	0,3	

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

- Gli uomini hanno maggiore potenza muscolare nelle gambe, espressa in kg, rispetto alle donne, quando il carico da spostare è basso. La differenza scompare quando si usano carichi elevati ( Bosco e coll 1995);
- I livelli di testosterone sono di circa 10 volte inferiori nel sesso femminile ( Laubach 1976 riportato da Bompa);
- La forza max è determinante nelle donne. Infatti la correlazione tra  $F_{max}$  e  $F_{espl}$  è elevata (più degli uomini) ( Hakkinen);
- Salto verticale: nella donna c'è il 25% di differenziale tra il salto da fermo e quello in corsa, nell'uomo la differenza è del 18% ( Colli R.);
- Tempi d'appoggio più brevi nella donna (330 millisec. / 360 millisec.)(Colli R.)

*Matteo Russo*



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	<b>CARICO</b>	<b>FORZA</b>
FORZA MAX	70-100%	> 85%
FORZA DMAX	30%-70%	70%-85%
FORZA ESPL	CARICO NATURALE	60%
FORZA REAT	CARICO NATURALE	150-500%



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	<b>DURATA</b>	<b>VELOCITA'</b>
FORZA MAX	700-800 ms	< 0,6 m/s
FORZA DMAX	400-700 ms	0,6 -1 m/s
FORZA ESPL	200-400 ms	1 m/s
FORZA REAT	< 200 ms	



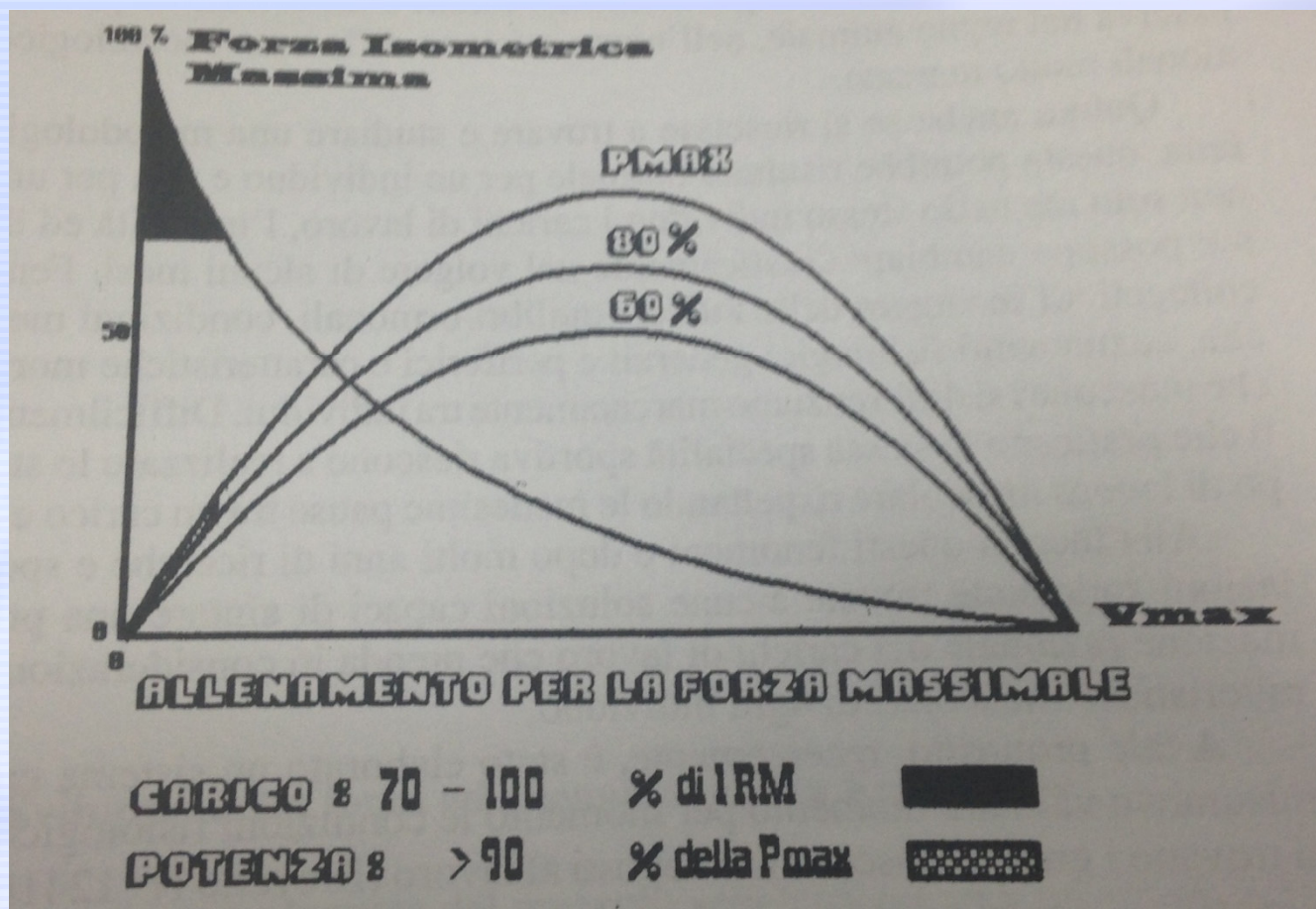
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





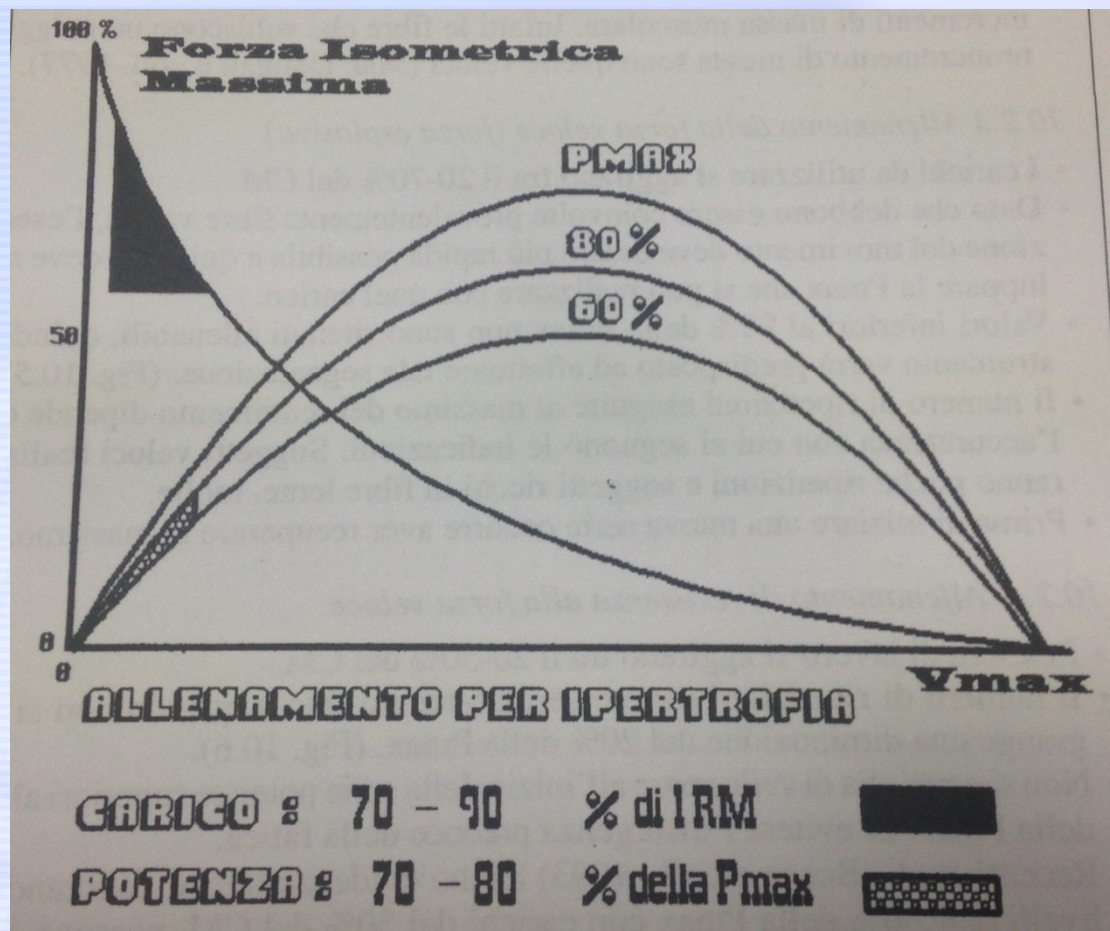
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





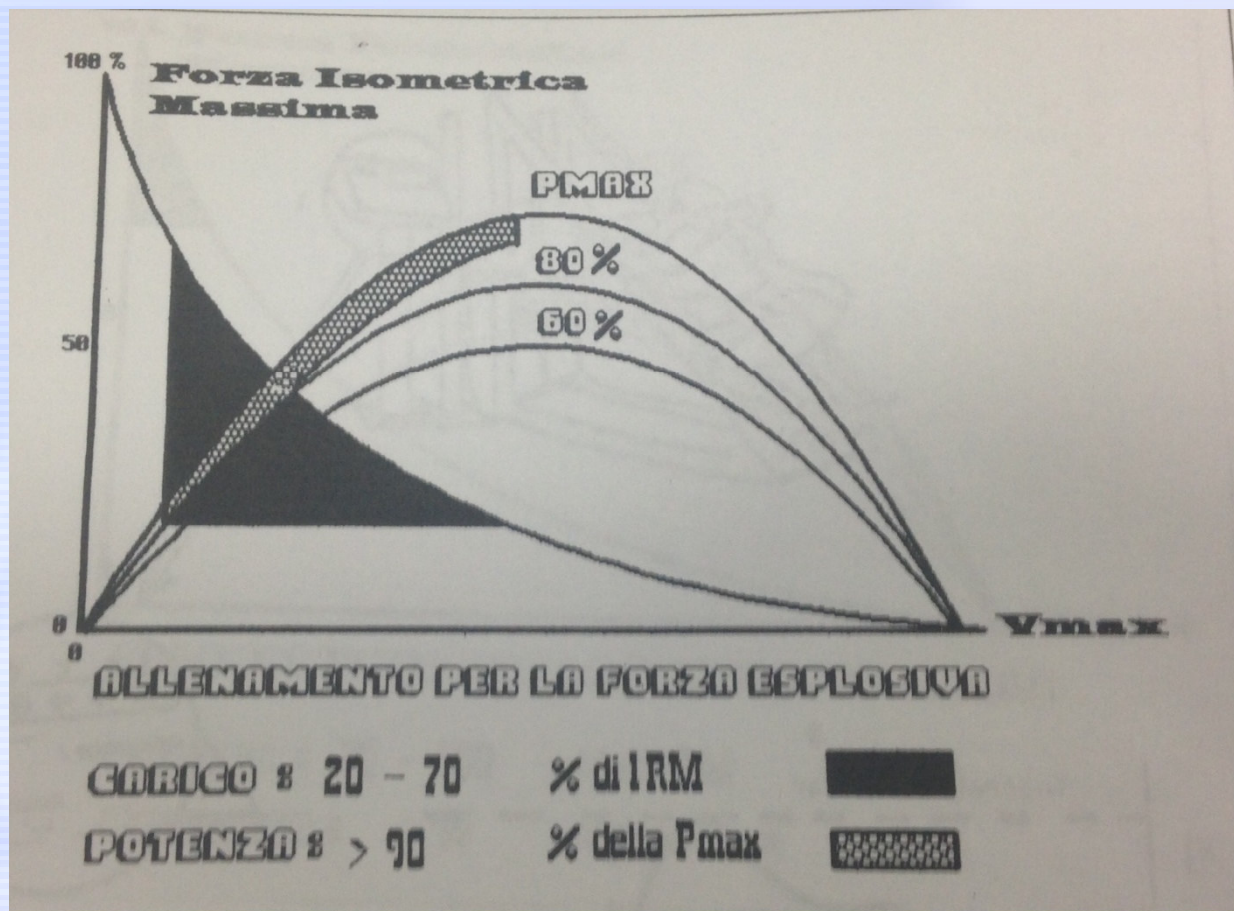
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





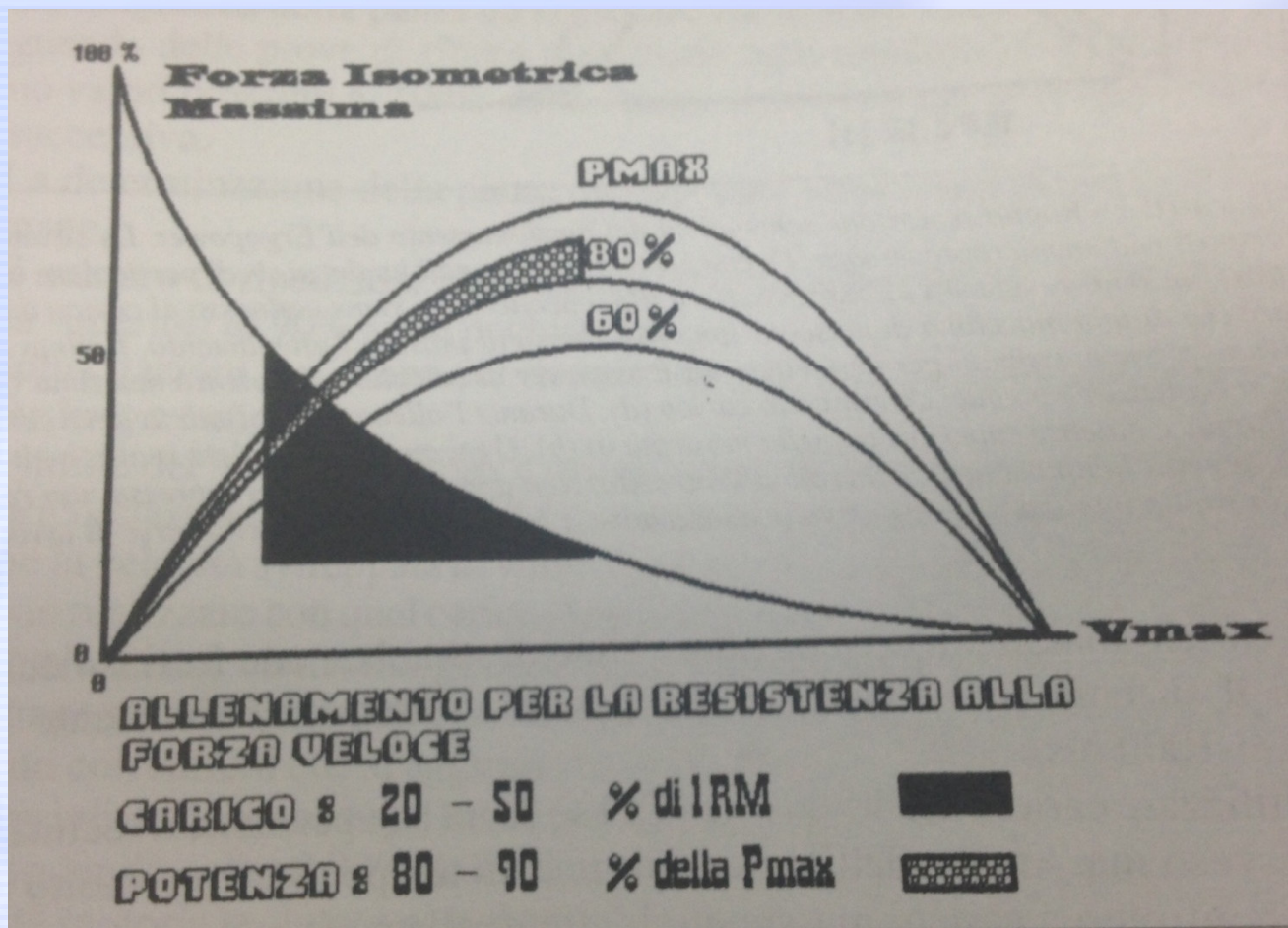
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





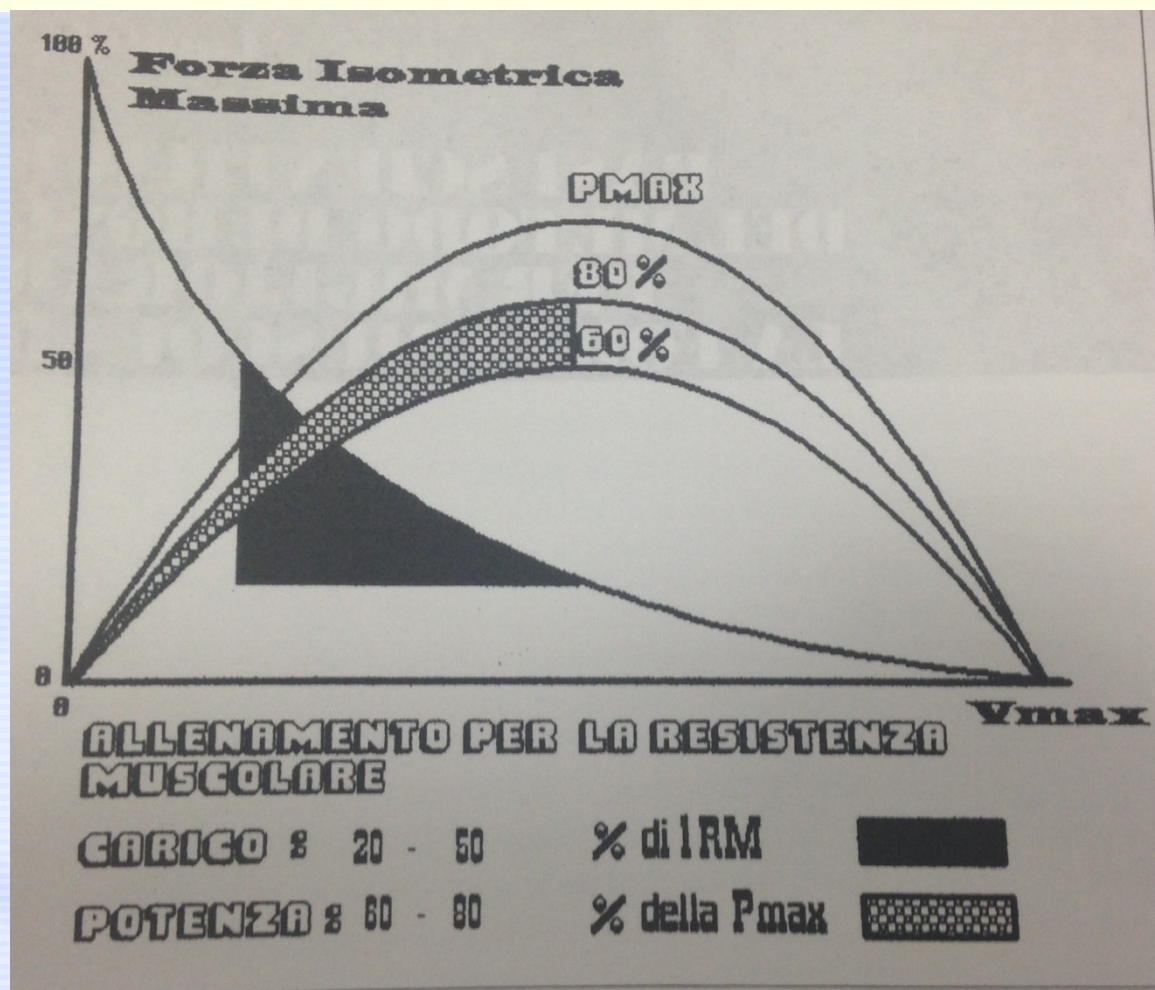
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI







# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

<i>METODI</i>	<i>RIPETIZIONI</i>	<i>SERIE</i>	<i>RECUPERO</i>	<i>VANTAGGI</i>	<i>SVANTAGGI</i>
<i>Carichi massimi</i>	<i>Da 1 a 3</i>	<i>Da 4 a 7</i>	<i>7 min</i>	<i>Azione sui fattori nervosi, sincronizzazione nel caso di lavoro su organismo riposato</i>	<i>Grandi sovraccarichi, recupero lungo tra le serie, da utilizzare solo con atleti ben allenati alla forza.</i>
<i>Carichi ripetuti</i>	<i>Da 5 a 7</i>	<i>Da 6 a 16</i>	<i>5 min</i>	<i>Carichi meno elevati, azione prevalente sulla massa muscolare, recuperi più brevi</i>	<i>Messa i meccanismi nervosi si effettuano in condizioni sfavorevoli, ripetizioni efficaci su organismo stanco</i>
<i>Carichi dinamici</i>	<i>Da 6 a 15</i>	<i>Da 10 a 30</i>	<i>3 min</i>	<i>Azione su fattori nervosi, azione sull'espressione rapida della forza</i>	<i>Azione scarsa sulla forza massima</i>

**ZACIORSKIJ**

**Matteo Russo**

**Corso Preparatori Fisici 2017**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

*in collaborazione con*



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

# **SCELTA DEGLI ESERCIZI ...**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: LAVORO DI**

**COSTRUZIONE MUSCOLARE**



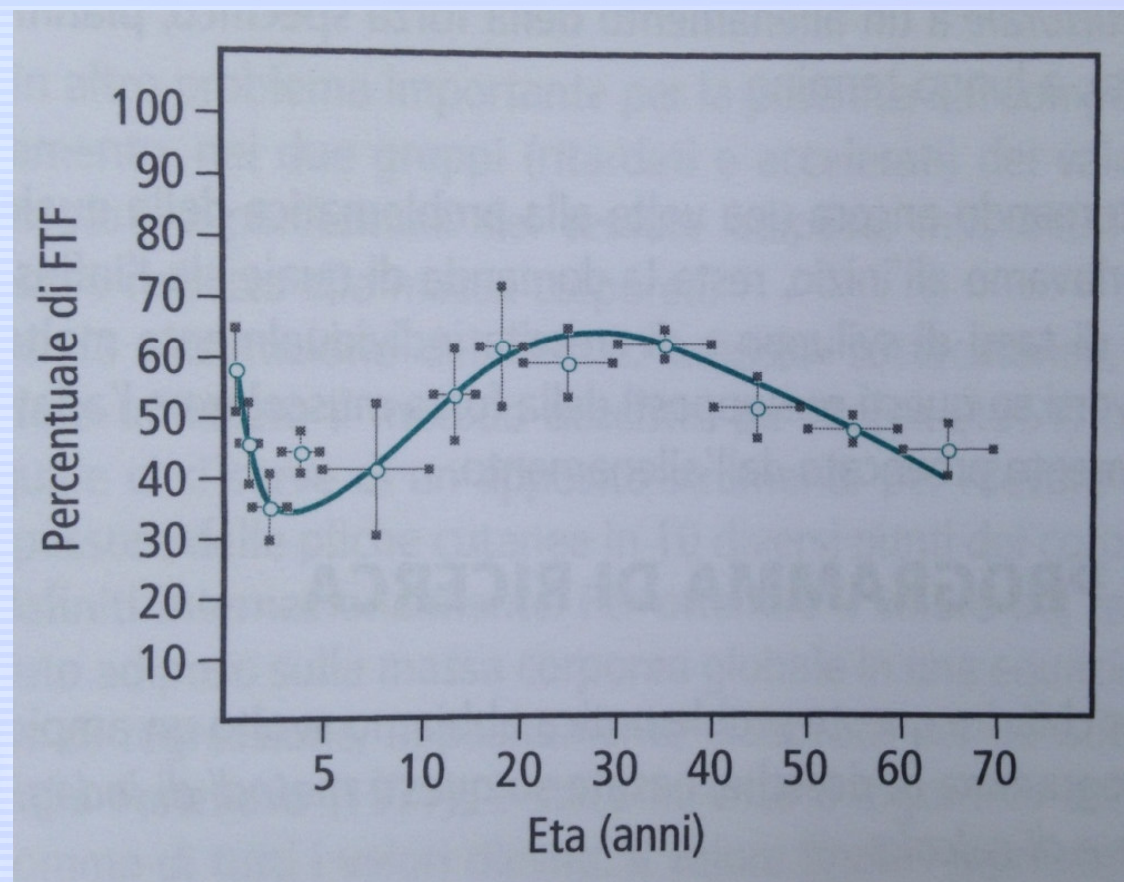
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**Illustrazione dei  
cambiamenti  
dovuti all'età nella  
distribuzione di  
fibre FT nel  
muscolo estensore  
della coscia (  
valori secondo  
Bolte et al. 1981)**



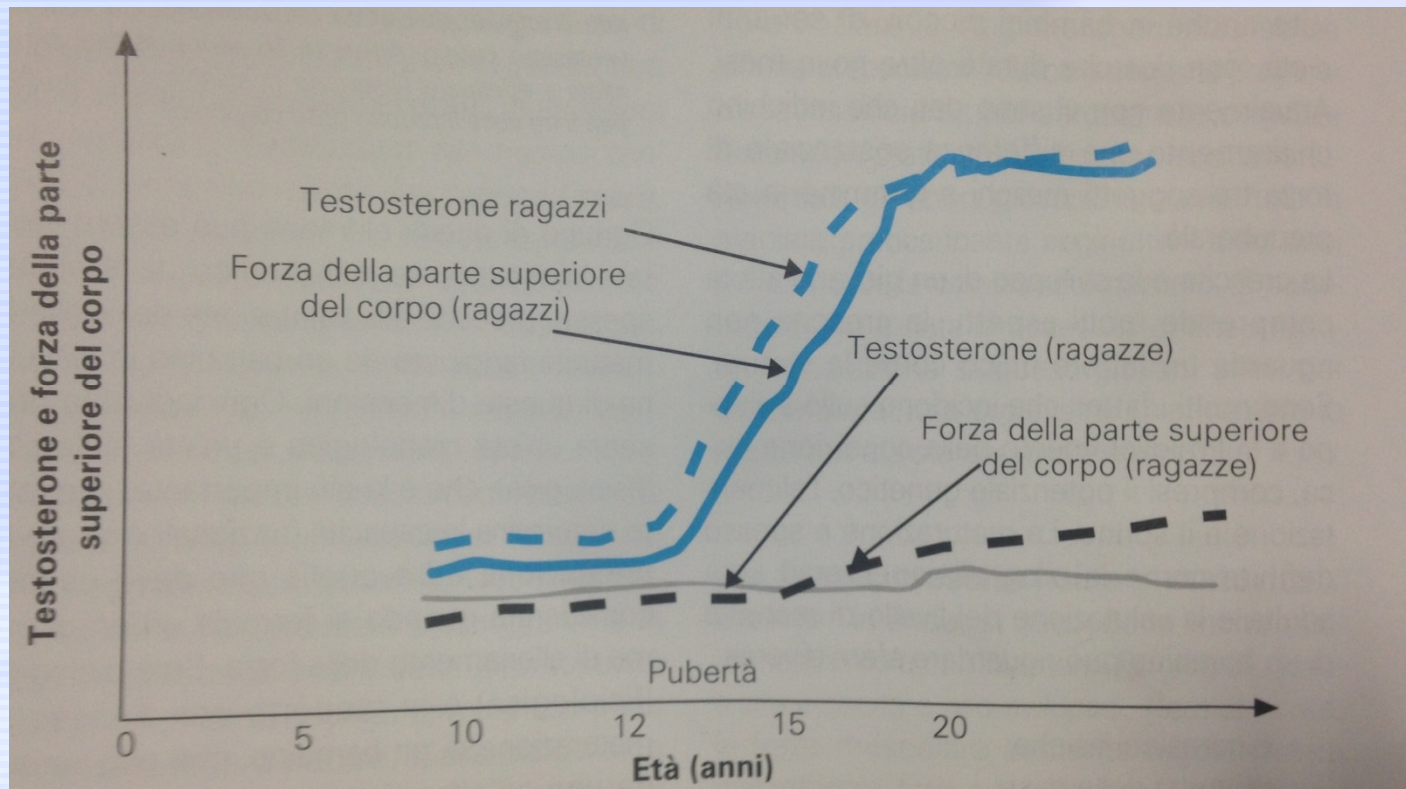
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**RAPPORTO TEORICO TRA CONCENTRAZIONE DI TESTOSTERONE IN  
CONDIZIONI DI RIPOSO E FORZA DELLA PARTE SUPERIORE DEL  
CORPO IN RAGAZZI E RAGAZZE**

*Matteo Russo*

**Corso Preparatori fisici 2017**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**SE IL BAMBINO E' IN GRADO DI PARTECIPARE  
AD UNA ATTIVITA' SPORTIVA E' ANCHE IN  
GRADO DI SVOLGERE UN CERTO TIPO DI  
ALLENAMENTO DELLA FORZA ... SEBBENE NON  
VI E' UN'ETA' MINIMA PER INIZIARE IL BAMBINO  
DEVE ESSERE PRONTO EMOTIVAMENTE E  
MENTALMENTE ...**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**L'ALLENAMENTO INTENSO NON E'  
ADATTO A TUTTI I GIOVANI ATLETI ...  
INFATTI L'ABBANDONO DELL'ATTIVITA'  
(BURNOUT) E' UN FENOMENO COMUNE  
NELLO SPORT GIOVANILE..**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**SE GLI ATLETI SONO SUFFICIENTEMENTE MATURI  
PER PRATICARE UNA DISCIPLINA SPORTIVA  
DBONO ANCHE CAPIRE CHE LO SVILUPPO DELLA  
CONDIZIONE FISICA E' NECESSARIO PER  
AFFRONTARE LE DIFFICOLTA' DELLO SPORT CHE  
PRATICANO ...**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**ANCORA OGGI, MOLTI GIOVANI SI TROVANO  
A INIZIARE LA STAGIONE AGONISTICA SENZA  
ALCUNA PREPARAZIONE FISICA O CON UNA  
PREPARAZIONE FISICA INSUFFICIENTE PER  
AFFRONTARE LE ESIGENZE DELLO SPORT  
PRATICATO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**MALGRADO IL MITO SECONDO IL QUALE  
L'ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI  
OSTACOLEREBBE LA CRESCITA STRUTTURALE DEI  
BAMBINI , LE OSSERVAZIONI RECENTI INDICANO  
CHE SI TRATTA DI UNA FALSA CREDENZA E CHE UN  
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON I  
SOVRACCARICHI NON INFLUISCE NEGATIVAMENTE  
SUI PATTERN DI ACCRESCIMENTO DEI GIOVANI.**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

- **CRESCITA** SI RIFERISCE AD UN AUMENTO DELLE DIMENSIONI CORPOREE O IN UN PARTE DEL CORPO SPECIFICA
- **SVILUPPO** DESCRIVE LA PROGRESSIONE NATURALE DALLA VITA PRENATALE ALLA VITA ADULTA
- **MATURAZIONE** SI RIFERISCE AL PROCESSO PER CUI SI DIVENTA MATURI E L'ORGANISMO DIVENTA PIENAMENTE FUNZIONALE
- **PUBERTA'** SI RIFERISCE AD UN PERIODO DI TEMPO IN CUI SI SVILUPPANO LE CARATTERISTICHE SESSUALI SECONDARIE E SI DIVENTA ADULTI. NEL CORSO DELLA PUBERTA' SI VERIFICANO DEI CAMBIAMENTI NELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **RAGAZZE**

**MENARCA**

**RAPPRESENTA IL**

**SEGNALE DELLA**

**MATURAZIONE**

**SESSUALE**

## **RAGAZZI**

**COMPARSA DI**

**PELI PUBICI,**

**DELLA BARBA E**

**L'ISPESSIMENTO**

**DELLA VOCE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

*in collaborazione con*



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

*Matteo Russo*

**Corso Preparatori fisici 2016**





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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 collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**LE CARTILAGINI DI ACCRESCIMENTO NEI BAMBINI  
SI TROVA NELL'EPIFISI , SULLA SUPERFICIE  
DELL'ARTICOLAZIONE E NEI PUNTI DI INSERZIONE  
APOFISARIE. UN DANNO ALLA CARTILAGINE DI  
ACCRESCIMENTO PUO' COMPROMETTERE LA  
CRESCITA E LO SVILUPPO DELL'OSSO  
INTERESSATO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

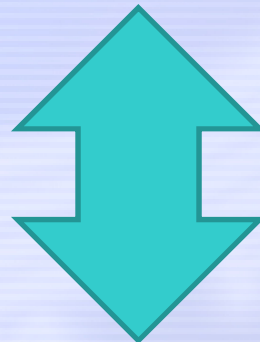
in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**



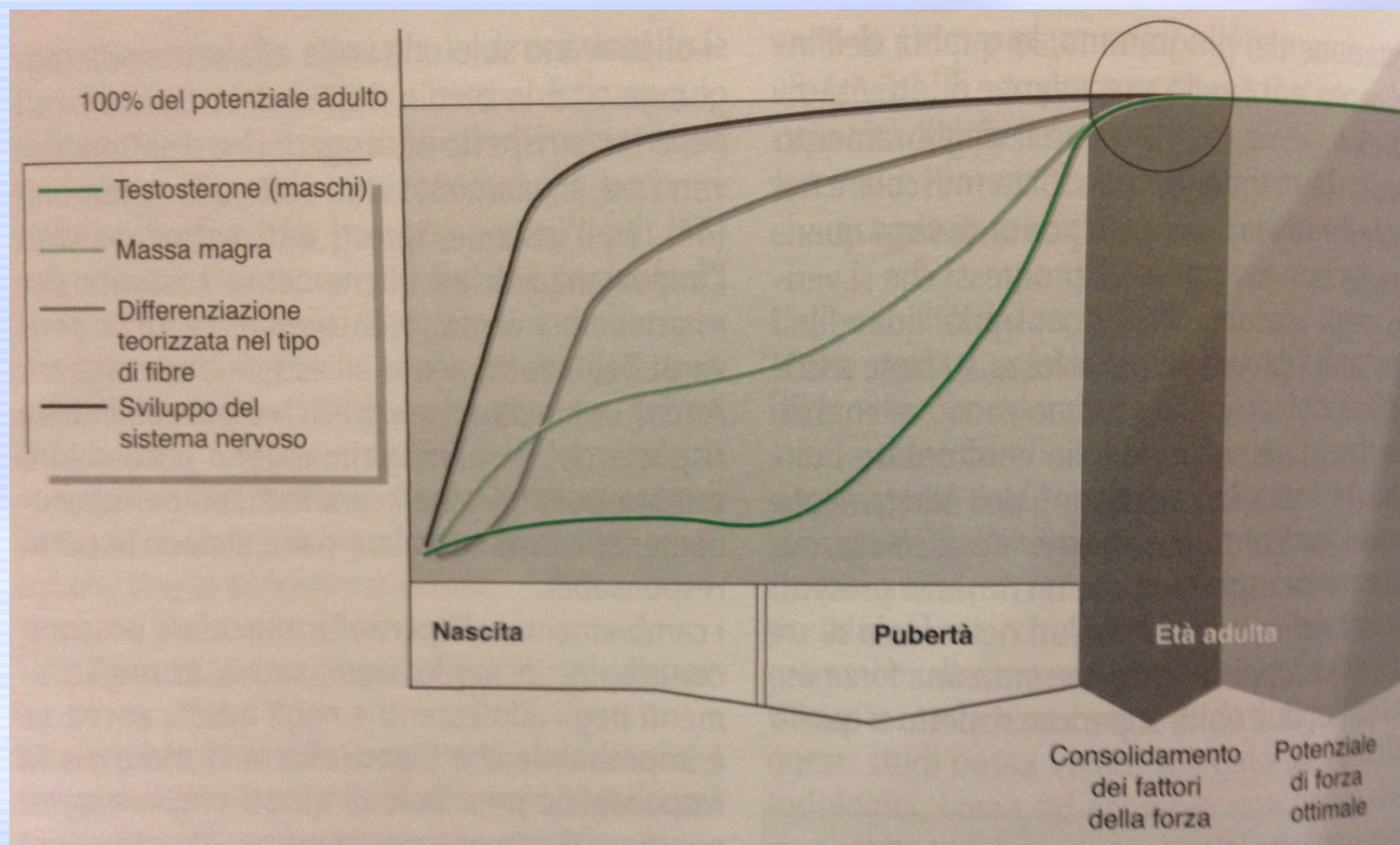
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

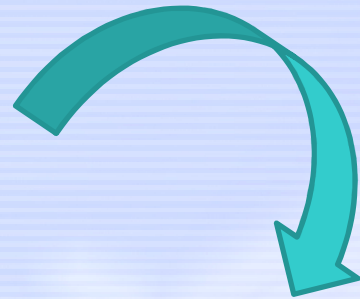
in collaborazione con



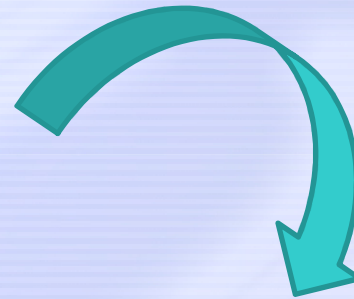
**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

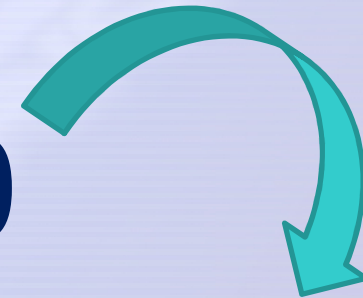
15-16



17-18



19-20



> 21

**ETA'**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **ESERCIZI DURATA???? ..PUNTO DI PARTENZA**

- **POCHI**
- **SEMPLICI**
- **POLIARTICOLARI**
- **FUNZIONALI ALLO SPORT**
- **NON ESERCIZI FUNZIONALI CLASSICI**
- **IN CONDIZIONI DI EQUILIBRIO**
- **IN DISEQUILIBRIO SU SUPERFICI STABILI**



**FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLAVOLO**

*in collaborazione con*



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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