

# La preparazione fisica nella pallavolo dal punto di vista dell'allenatore

Prof. Marco Mencarelli

Head Coach Squadra Nazionale PJ fem.

Head Coach UNET Yamamay Busto Arsizio

# Il salto / il piede

- La stabilità prestativa
  - Controllo motorio
  - Equilibrio esecutivo del gesto in situazione tecnica
    - Adattabilità situazionale
    - Tattica
  - Accelerazione dello stacco nel salto dinamico
  - Accelerazione del caricamento nel salto da fermi
- Significato del picco di prestazione
- Significato del differenziale salto da fermi / salto con rincorse

# La forza / il range articolare

- La forza nel range articolare completo
  - Forza per il controllo negli angoli chiusi
  - Forza per la reazione negli angoli specifici del movimento tecnico
- La forza massima
- Le espressioni specifiche di forza
  - Espressioni veloci ed esplosive
  - Espressioni reattive
- Significato della forza nel modello di prestazione

# Controllo del movimento

- Controllo delle direzioni di spinta e delle intensità di spinta
  - Esecuzione tecnica
  - Controllo equilibri in fase di volo
- Controllo disequilibrio nella ricaduta dal salto
  - Indice di buona esecuzione tecnica
  - Possibilità di combinazione con un movimento reattivo successivo
  - Forza eccentrica

# Equilibrio tonico – posturale

- Relazione segmenti corporei
- Asse corporeo
- Relazione agonisti – antagonisti nel movimento segmentario
- Relazione flessione – estensori degli arti inferiori e superiori
- Relazione flessione estensori del busto
- Relazione psoas – retto addominale
- I gradi fisiologici di libertà articolari
- Controllo del disequilibrio

# La condizione

- Stato di forma percepito dal giocatore
  - Percezione di efficacia nel movimento tecnico
  - Percezione di reattività
  - Percezione di velocità
  - Facilità di recupero

Domande?