



**Corso Preparatori Fisici della Pallavolo
Milano
11 settembre 2019**



Apprendimento delle tecniche di sollevamento pesi e delle relative esercitazioni didattiche e complementari

La corretta tecnica

La progressione didattica

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



L'uso dei sovraccarichi è
ormai convenzione nella
preparazione fisica di
tutti gli sport

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



a volte si perde di vista
quale deve essere
l'obiettivo dell'uso dei
sovraccarichi



a volte si pensa che
basta sollevare un carico
per essere certi di
allenare un atleta per una
determinata prestazione



Fondamentale, per non incorrere
in infortuni e/o sovraccarichi
strutturali, è l'analisi funzionale
dell'atleta che sottoponiamo
all'allenamento

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



**Il passaggio successivo è
capire lo scopo per il
quale ci si allena con i
sovraccarichi**

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



E quindi numero di serie, numero di ripetizioni, tempo di recupero, velocità di esecuzione, come abbinare gli esercizi, quando fare le sedute di allenamento con i sovraccarichi, sistemi metabolici utilizzati.....

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Potremmo fare una
dissertazione sull'allenamento
delle varie tipologie di forza....

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Massima: capacità di sviluppare la forza che permette di sollevare un carico massimale che non consente di modulare la velocità di esecuzione

Dinamica Massima: serve per il superamento di una resistenza sub massimale ($<70\%$ 1RM) con una contrazione con massima accelerazione

Esplosiva: è la capacità di sviluppare alti gradienti di forza in tempi brevi

Reattiva: è la capacità di assorbire l'energia dovuta alla corsa o a una caduta, che viene restituita nella successiva contrazione

Bosco, modif. da collaboratori

Massimale: massima forza che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere come contrazione volontaria

Esplosiva: capacità del sistema neuromuscolare di superare resistenza basse con elevata capacità di contrazione

Esplosiva Elastica: di tipo reattivo che la muscolatura immagazzina ogni qual volta subisce, prima di contrarsi, uno stiramento.

Resistente: è la capacità del muscolo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza di durata.

Verchoshanskij ed al.



...per poi accorgerci
che non è così
importante!



Gli esercizi

Squat

Girata

Girata dalla sospensione

Slancio

Strappo

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



back squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Alcune osservazioni:

valutazione funzionale per comprendere se l'atleta è in grado di svolgere correttamente l'esercizio

Controllo della corretta esecuzione anche se l'atleta ha una «anzianità di servizio»

Modalità di arrivo alla posizione finale dell'esercizio

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

front squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



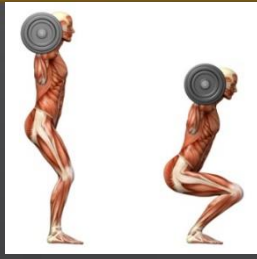
squat

come fare squat

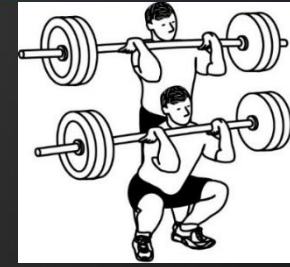
perché fare squat

con quale angolo fare squat

con quale velocità fare squat



come fare squat



piedi: ampiezza spalle e leggermente extraruotati

busto: eretto con sguardo rivolto in avanti

bilanciere: o appoggiato sui trapezi (back squat) o appoggiato su deltoidi (front squat)

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

back squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



come fare squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Perché fare squat



questo esercizio ci permette di svolgere un lavoro muscolare che coinvolge tutto il corpo e vari aspetti del movimento:
coordinazione, propriocettività,
postura

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Con quale angolo fare squat



Questo aspetto genera spesso confusione.

Si deve distinguere l'aspetto sport specifico da quello dell'allenamento fisico.

Fondamentale è la tecnica di esecuzione



Con quale velocità fare squat



qui si deve distinguere l'effetto della contrazione eccentrica e di quella concentrica.

Altro motivo che guida la scelta è relativo al momento della preparazione e l'obiettivo dell'uso dello squat

Variazioni dello squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



osservazioni sullo squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

osservazioni sullo squat



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Lo slancio girata + spinta



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Girata



la girata è
una parte
dell'esercizio
dello slancio
della
pesistica
olimpica.



Girata



si compone di 4 periodi
stacco-tirata-incastro-conclusivo
e 8 fasi
preparatoria-stacco-caricamento-
tirata-aerea-incastro-risalita-
conclusiva

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Girata



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Girata



Alcuni aspetti
importanti ed utili
della girata:

Utilizzo della catena
cinetica posteriore

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Importanza dell'utilizzo della
catena cinetica posteriore

Equilibrio tra la parte anteriore e
posteriore del corpo quale
prevenzione degli infortuni

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA





Girata



**Alcuni aspetti importanti
ed utili della girata:**

**Capacità di mantenimento
dell'equilibrio anche nei
rapporti tra baricentri**

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Girata



Alcuni aspetti importanti ed utili della girata:

Globale coinvolgimento
muscolare con esercitazione di
coordinazione intra ed inter
muscolare

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Girata



Alcuni aspetti importanti
ed utili della girata:

Utilizzo della partenza
dalla sospensione per
lavorare ad angoli più
aperti

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Girata dalla sospensione o appoggi



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

Girata dalla sospensione o appoggi



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



spinta



nella spinta il bilanciere
viene portato dall'appoggio
sui deltoidi in alto



spinta



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



spinta



la spinta può essere
effettuata con apertura
sagittale o frontale



spinta



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



spinta



con la spinta si allena la
capacità, attraverso un
movimento eccentrico
concentrico, di dare impulso
ad un bilanciere



spinta



anche in questo caso abbiamo 4 periodi
preparatorio, della spinta, dell'incastro,
conclusivo

e 7 fasi

preparatoria, caricamento, spinta, aerea,
incastro, rientro, conclusiva

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



strappo



Lo strappo è il primo esercizio delle competizioni di pesistica olimpica



strappo



Prevede il sollevamento del bilanciere da terra fin sopra la testa con un unico movimento eseguito in velocità

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



strappo



CATALYST ATHLETICS

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



strappo



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



strappo



Si compone di 4 periodi
stacco, tirata, incastro, conclusivo
e 8 fasi
preparatoria, stacco, caricamento,
tirata, aerea, incastro, risalita,
conclusiva

strappo



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

strappo



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



alcune osservazioni

Nello stacco si deve mantenere, nella prima fase, l'angolo tra il busto ed il pavimento



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



alcune osservazioni lo stacco



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA

alcune osservazioni lo stacco



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



alcune osservazioni lo stacco



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



alcune osservazioni lo stacco



Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Perché utilizzare questi esercizi



Gli esercizi della pesistica si adattano a qualsiasi sport sia con lo strappo e lo slancio che con gli esercizi ausiliari

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Perché utilizzare questi esercizi



hanno un grande effetto
sulla forza senza dover
lavorare sulla ipertrofia



Perché utilizzare questi esercizi



allenano gli aspetti proprioceettivi

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Perché utilizzare questi esercizi



**Allenano e incrementano la
flessibilità e la mobilità in
maniera dinamica**

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Perché utilizzare questi esercizi



migliorano la agilità, cioè
l'abilità di diminuire i tempi
di transizione tra un
movimento ed il successivo



Perché utilizzare questi esercizi



migliorano la precisione
dei movimenti e della
capacità di controllare
un movimento



Perché utilizzare questi esercizi



migliorano la precisione dei
movimenti e della capacità
di controllare un
movimento



Perché utilizzare questi esercizi



migliorano le capacità di equilibrio

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Come utilizzare questi esercizi



Questi esercizi possono essere utilizzati in qualunque fase dell'anno, sia in periodo preparatorio che in periodo agonistico

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Come utilizzare questi esercizi



**Molti atleti si sono avvicinati
alla pesistica trovandone un
grande beneficio**

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Come utilizzare questi esercizi



**Il tutto senza mai scordare
la preparazione del tecnico
che insegna e le capacità
funzionali dell'atleta**

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Come utilizzare questi esercizi



Alla esecuzione degli esercizi si arriva dopo eventuali periodi preparatori nei quali si migliora la funzionalità dell'atleta

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA



Corso Preparatori Fisici della Pallavolo

Milano, 11 settembre 2019



grazie per l'attenzione



@carlovaralda
carlo varalda
prof. carlo varalda phd
carlovaralda@gmail.com
www.carlovaralda.it

Carlo Varalda PhD CSCS*D NSCA