



I concetti essenziali sulla preparazione fisica nella pallavolo giovanile

PROF. MARCO MENCARELLI

Gli obiettivi fondamentali

- ▶ Facilitare l'apprendimento delle tecniche pallavolistiche qualificandone l'utilizzo in situazione di gioco
 - ▶ Aspetti generali
 - ▶ Movimento di accosciata
 - ▶ Libertà articolare della spalla
 - ▶ Stabilità statica e dinamica dell'asse corporeo
 - ▶ Aspetti specifici
 - ▶ Mobilità articolare della caviglia e delle anche
 - ▶ Rapporto ampiezza e velocità di movimento
- ▶ Strutturare il fisico e le posture del giocatore e prevenire le possibili patologie da sovraccarico funzionale dovute al volume di ripetizioni
- ▶ Sviluppare i presupposti della prestazione fisica che il pallavolista esprime nel salto e nelle situazioni inerziali (partenze da fermi e arresti)
 - ▶ Identificare il «motore» individuale
 - ▶ Sviluppare la forza eccentrica e la velocità di caricamento – spinta

La scelta degli esercizi per la preparazione fisica nei vari livelli di qualificazione

- ▶ Il potenziamento degli arti inferiori e il controllo del disequilibrio
- ▶ Il potenziamento degli arti superiori e il consolidamento delle spalle
- ▶ Il potenziamento del CORE
- ▶ Il lavoro di compensazione per gli arti inferiori e per il ginocchio
- ▶ Il lavoro di compensazione per le spalle
- ▶ La preparazione fisica attraverso le alzate olimpiche
- ▶ Il concetto di forza relativa – forza espressa per KG di peso corporeo
- ▶ La relazione tra forza e capacità di salto

Potenziamento arti inferiori: gli squat

Il full squat: tenuta dei paravertebrali – controllo dell'equilibrio – dinamica esecutiva



Il front squat – le accosciate monopodaliche – il lavoro con carichi elevati – la leg press



L'insegnamento dello squat

Didattica attraverso esercizi a carico naturale o con piccole resistenze



Didattica attraverso esercizi con sovraccarichi artificiali



Potenziamento arti inferiori: gli affondi

Gli affondi indietro

Varie combinazioni di affondo e controllo propriocettivo



Didattica dello squat: la valutazione esecutiva

Valutazione esecutiva
dell'accosciata



Valutazione del controllo
del ginocchio



Potenziamento arti inferiori: i calf



- ▶ Il potenziamento degli estensori del piede
 - ▶ Calf ritti
 - ▶ Calf seduti
 - ▶ Andature e balzi reattivi
 - ▶ Capacità di rilassamento e contrazione rapidi degli estensori del piede
 - ▶ In controllo del disequilibrio

Lo sviluppo funzionale del piede

Il piede nell'arresto



Il piede nel controllo del disequilibrio



Potenziamento arti inferiori: es.compensatori



- ▶ L'utilizzo della leg extension
- ▶ Il potenziamento dei flessori della gamba
 - ▶ Il range articolare completo
 - ▶ Il potenziamento eccentrico
- ▶ Il controllo eccentrico dell'accosciata
 - ▶ Controllo dell'equilibrio
 - ▶ Controllo dell'allineamento
 - ▶ Sviluppo di forza eccentrica

Potenziamento arti superiori e spalle: le spinte

Le spinte con manubri – le spinte con bilanciere – le panche inclinate

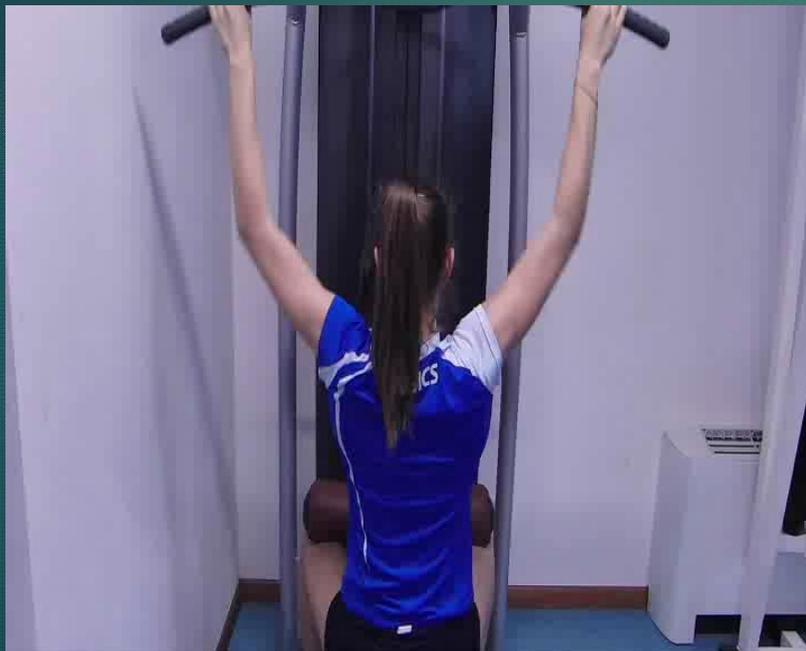


Le spinte in alto e i press di spalle



Potenziamento arti superiori e spalle: le trazioni

La lat machine: la presa larga e la presa inversa



Le trazioni a gomito addotto



Potenziamento arti superiori e spalle: i rowing e le aperture

Rematore – vertical rowing –
esercitazioni combinate

Aperture su panca inclinata
e ai cavi



Potenziamento arti superiori e spalle: i pulls



- ▶ La mobilità articolare
- ▶ Dinamica esecutiva controllata
- ▶ La dinamica respiratoria

Potenziamento arti superiori: es.compensatori

Dinamica e stabilizzazione della scapola – potenziamento sovraspinoso



Gli extrarotatori



Potenziamento del CORE

La postura corretta di tenuta



Varie combinazioni di tenuta e controllo del movimento



Potenziamento del CORE: posture scorrette



Le alzate olimpiche: la didattica



- ▶ Gli stacchi del bilanciere
- ▶ La tirata alta
- ▶ La spinta a strappo
- ▶ La girata alta

Le alzate olimpiche: l'allenamento



- ▶ La stabilità della zona lombare
- ▶ L'accelerazione del bilanciere
- ▶ Il percorso del bilanciere
- ▶ L'apertura degli angoli di spinta
- ▶ L'angolo di incastro

Le sequenze di lavoro e l'organizzazione della preparazione fisica

- ▶ Dal centro alle estremità
- ▶ Dagli esercizi che coinvolgono più masse muscolari e quelli più analitici
- ▶ Dalle dinamiche veloci a quelle controllate
- ▶ L'organizzazione dei tempi di lavoro
- ▶ Predisposizione degli spazi

La valutazione del protocollo di preparazione fisica individuale

- ▶ La valutazione esecutiva
 - ▶ Fattori limitanti
 - ▶ Programma didattico personalizzato
- ▶ La valutazione funzionale
 - ▶ Valutazione nel dinamismo veloce e nel controllo spontaneo
 - ▶ Fattori di rischio
 - ▶ Programma di allenamento personalizzato
- ▶ La valutazione della capacità di prestazione specifica
 - ▶ Il Vertek
 - ▶ L'Optojump Bosco System

La valutazione esecutiva del movimento di accosciata

Il controllo esecutivo dell'accosciata



Valutazione della flessione del piede



La valutazione funzionale del movimento di accosciata

La valutazione attraverso il salto dopo caduta ammortizzata



La valutazione della stabilità del ginocchio e della stiffness articolare



La programmazione della stagione

- ▶ Periodo introduttivo e di sviluppo della capacità di gestione del sovraccarico (costruzione del movimento e didattica degli esercizi)
- ▶ Periodo di sviluppo di forza strutturale (dove possibile)
- ▶ Periodo di sviluppo di forza funzionale (dove possibile)
- ▶ Periodo di sviluppo delle espressioni specifiche di forza (dove possibile)
- ▶ Periodi di richiamo strutturale (dove necessario)
- ▶ Lo stato di forma dell'atleta
- ▶ Il monitoraggio della capacità di salto rispetto al peso corporeo

La preparazione fisica e la preparazione tecnico – tattica integrate

- ▶ La seduta di preparazione fisica separata dal lavoro tecnico
- ▶ La seduta di preparazione fisica che precede il lavoro tecnico
- ▶ La seduta di preparazione fisica che succede al lavoro tecnico
- ▶ Le ripercussioni della seduta di lavoro fisico nella giornata successiva



Grazie per la
cortese attenzione

PROF. MARCO MENCARELLI