

# SVILUPPO ATLETICO NELLA PALLAVOLO

1. Strutturazione del lavoro



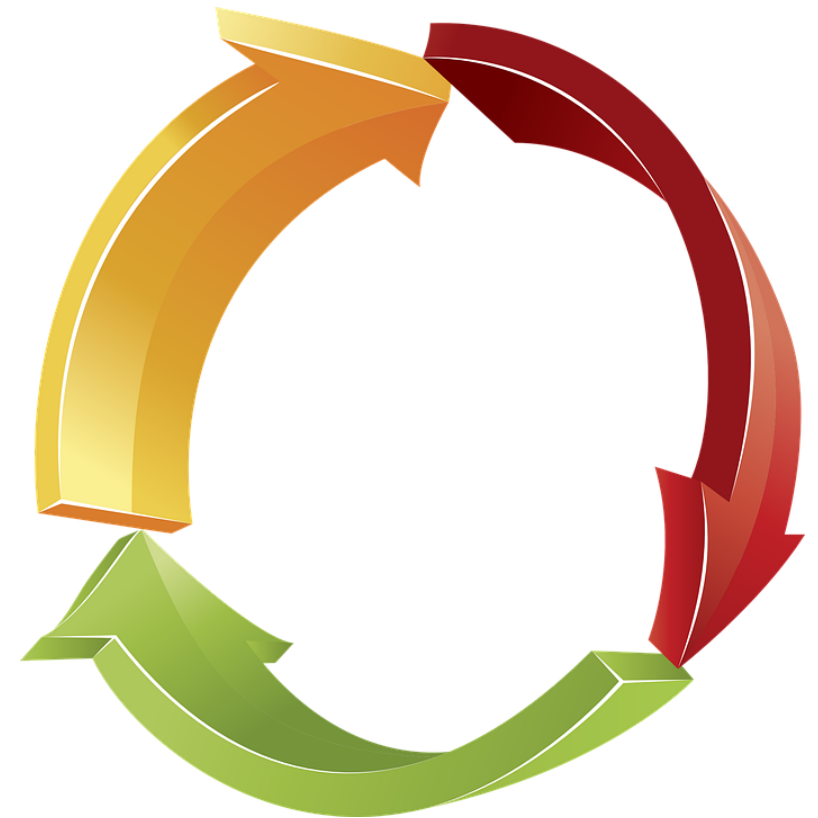
# Indice

1. Suddivisione della stagione
2. Modello prestativo e fisiologico
3. Le «richieste» della disciplina
4. Programmazione di alto livello (cenni)
5. Il Problema...
6. Strategia: «Prevenzione Tecnica»
7. Sala Pesi (cenni)
8. Strutturazione delle schede di squadra e individuali (cenni)
9. Il lavoro sul campo (cenni)
10. Test e Analisi (cenni)



# Suddivisione della stagione

- Fase 1: **Preparatoria**
  - Subfase 1: **Generale**
    - Subfase 2: **Specifica**
- Fase 2: **Competitiva**
  - Subfase 1: **Girone andata/Finali Provinciali**
    - Subfase 2: **Girone ritorno/Finali Regionali**
      - «Subfase 3-**Taper**»: **Play Off o Out/Finali Nazionali**
- Fase 3: **Transitoria**
  - Subfase 1: **Generale**
    - Subfase 2: **Specifica**



# Chi sto allenando?

# Quanto tempo ho?

# Qual è l'obiettivo?

# Qual è l'obiettivo societario?

- Fase 1: **Generale**
  - Subfase 1: **Generale**
  - Subfase 2: **Specifica**

- Fase 2: **Competitiva**
  - Subfase 1: **Girone andata/Finali Provinciali**
  - Subfase 2: **Girone ritorno/Finali Regionali**

- Fase 3: **Transitoria**
  - Subfase 1: **Generale**
  - Subfase 2: **Specifica**



# Modello Prestativo



# Modello Fisiologico

- FC media: 75%/85% FC max
- Lattato Prodotto: 2/3 mmol/L
- Consumo di Ossigeno: 45%/55% VO2max
- N° gare settimanali: 1/2
- N° allenamenti settimanali: 5/6
- Durata media della partita: 50'/150'
- Durata effettiva della partita 3set: 15'/18'
- Durata effettiva della partita 5set: 20'/25'
- Durata media di un set: 15'/20'
- Durata effettiva di un set: 4'/7'
- Durata media di una azione: 5"/8"
- Durata media dei recuperi: 10"/15"
- Più 70% del gioco è costituito da pause
- Salti singolo Set: 20/35
- Salti singolo allenamento: 120/160
- Salti settimanali: 700/960
- Massimali Settimanali: 400/520
- % Salti Massimali Singolo Allenamento: 50%/60%
- % Salti Massimali Singola Gara: 55%/70%

- Sistema energetico dominante: anaerobico alattacido
- Ergogenesi: 70% anaerobico alattacido, 20% anaerobico lattacido e 10% aerobico
- Substrati energetici: fosfocreatina e glicogeno
- Fattori limitanti: potenza, potenza di stacco e potenza reattiva
- Obiettivi dell'allenamento: forza massima e potenza



# Modelli: Fonti Bibliografiche

- *Analisi della prestazione e relative metodologie nella pallavolo – Merazzi Massimo*
- *Il modello prestativo nel volley – Blanchini Piero*
- *Corso aggiornamento FIPAV: cenni di preparazione fisica nella pallavolo – Prof. Ranocchi Glauco; Mantova, 2005*
- *Corso allenatori secondo grado FIPAV – Martin Maver, 2010*
- *Tudor Bomba - Carlo Buzzichelli (2017) Periodizzazione dell'allenamento sportivo, Calzetti & Mariucci Editori*
- *Autori vari sulla preparazione fisica nel volley – Corsi: Fontani 1994, Benis 2003/06, Ercolessi 2005*

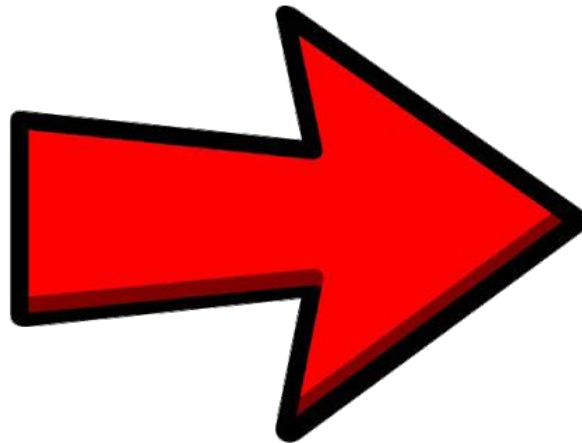


# Le «richieste» della disciplina



# Le «richieste» della disciplina

- Accosciate e affondi profondi
- Pre-stiramenti rapidi
- Caricamenti sul posto
- Controllo del corpo in volo
- Cambi di direzioni rapidi
- Impatti con il terreno
- Movimenti veloci a full ROM
- Alti volumi dei gesti tecnici
- **Asimmetria, usura e traumaticità**



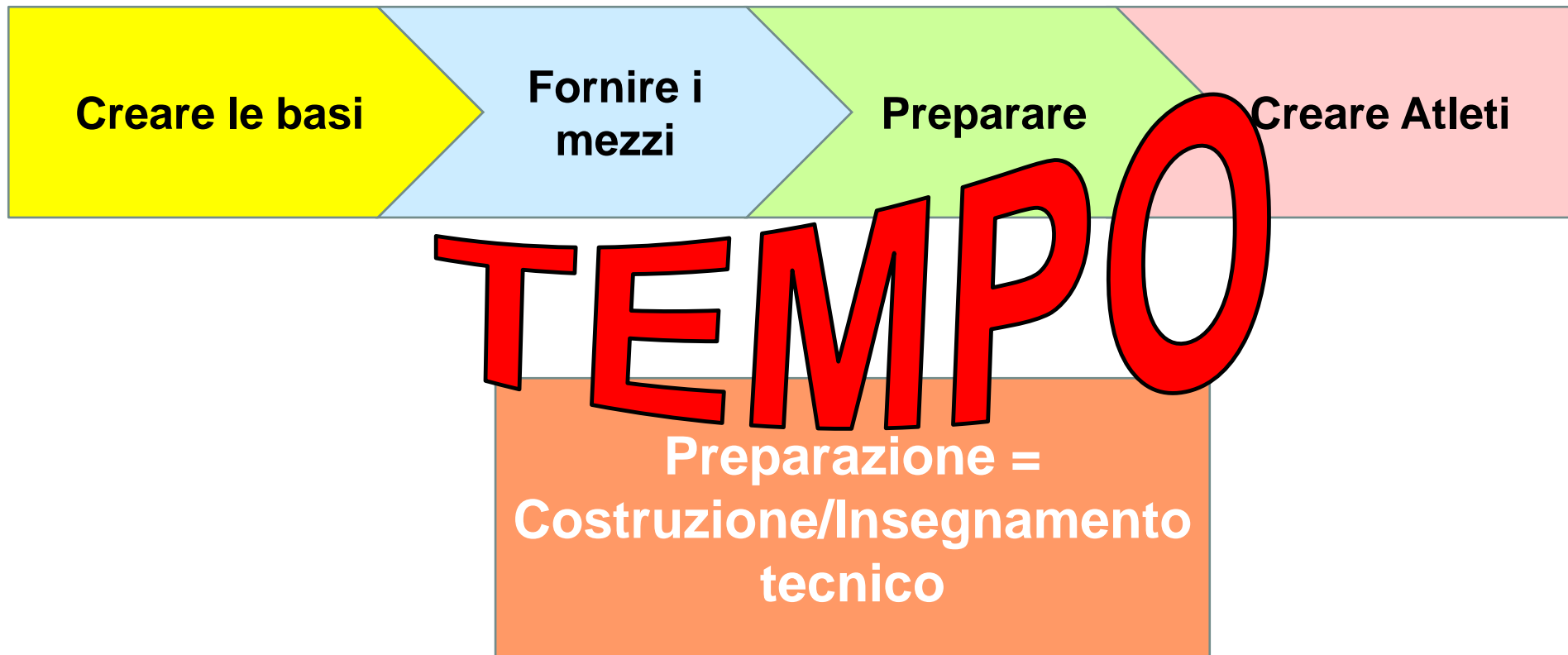


# Programmazione di alto livello (cenni)

PERIODIZZAZIONE	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG
	Preparazione			Competitiva	T	Competitiva				Transizione		
FORZA	2 AA	4 Mx S	4 Conv. a P	9 M: MxS - P		2 AA	M: MxS - P				10 Compensazione	
SISTEMI ENERGETICI	O2P, P alat., P lat. breve	P alattacida e P lattacida breve								Attività alternative		

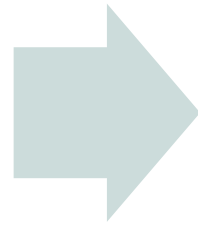


# Strategia: «Prevenzione Tecnica»



# Il lavoro del preparatore..

In sala  
pesi



In campo



# Sala Pesi (cenni)

- Sviluppo aspecifico/specifico espressioni di forza
- Preparazione ai carichi d'allenamento
- Prevenzione infortuni
- Performance (competizioni e allenamento)
- In base all'obiettivo dalle 2 alle 5 sedute settimanali
- Sinergica al campo e allo sport
- *Luogo Familiare*
- *Accogliente*
- «*Personalizzabile*»
- *Coinvolgente*



# Strutturazione delle schede di squadra e individuali (cenni)

## TIPOLOGIA DEGLI ESERCIZI

- Tirata
- Spinta
- Level Change
- Olimpici
- Core

## SUDDIVISIONE DEGLI ESERCIZI

- Fondamentali
- Complementari
  - Accessori
  - *Tecnici*

## STRUTTURA DEGLI ESERCIZI

- Warm Up
- Arti Superiori
- Arti Inferiori



# Il lavoro da campo (cenni)

- Principalmente si tratta di tutte quelle gestualità aspecifiche generali proprie dell'essere atleta che non vengono allenate con la palla ma che supportano la performance
- Strutturato con diverse metodologie con lo scopo di allenare i sistemi energetici e la sfera coordinativa (economy e sustainability)
- Qualità dell'appoggio del piede, reazione dei piedi, rimbalzi, controllo delle fasi di spinta, controllo degli atterraggi, propriocezione, agility, cambi di direzione, accelerazioni, decelerazioni, prevenzione individuale, flessibilità e elasticità
- Come: Serie, intervalli, intermittenti, blocchi, staffette e circuiti
- Sulle esigenze della disciplina e in base all'allenamento (quando e cosa)



# Test e Analisi (cenni)

## Monitoraggio dei parametri della performance

- Test di salto
- Test tempo di contatto piedi
  - Massimale indiretto (somma su certe %)
    - Potenza

## Monitoraggio dei parametri di crescita

- Antropometria
  - Plicometria
- Test articolari/posturali
  - Functional Screen

## Monitoraggio del carico

- Volume
- Intensità
  - Salti
- Durata sessioni
- Tonnellaggio

