



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

**Titolo: LA VELOCITA' E LA RESISTENZA
PER L'ATLETA PALLAVOLISTA**



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

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