

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: PROTOCOLLI DI LAVORO

FISICO NELLA PALLAVOLO

Matteo Russo matteorss82@gmail.com



PER POTER STABILIRE DEI PROTOCOLLI DI LAVORO E'
NECESSARIO AVERE BEN CHIARO:

- 1. SPORT
- 2. CARATTERISTICHE DELLO SPORT (IMPEGNO FISIOLOGICO)
- 3. PATOLOGIE DA SOVRACCARICO FUNZIONALE
- 4. POSSIBILI INTERVENTI PREVENTIVI
- 5. INTERVENTI MIRATI E FUNZIONALI ALLE
 CIRCOSTANZE (CATEGORIA, ETA', LOGISTICA ,
 TEMPO)



This is volleyball ...













ESEMPIO: ... CENTRALE

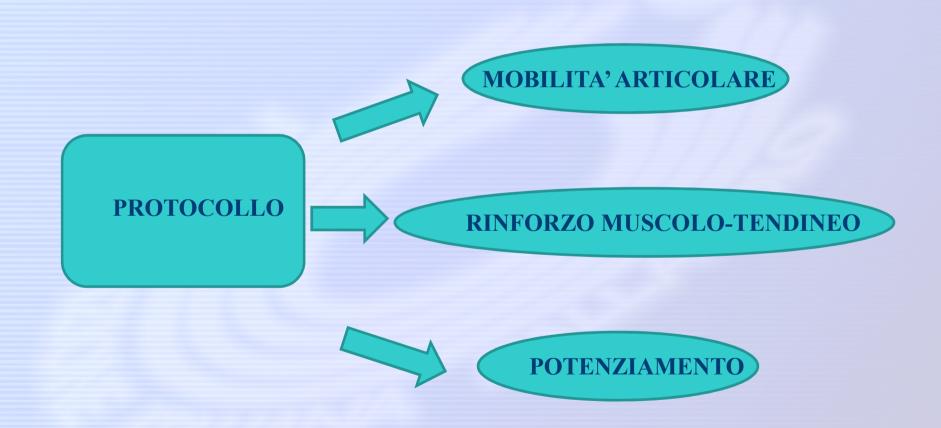
- SPOSTAMENTI VELOCI
- GRANDE CAPACITA ' DI APERTURA DELLE ANCHE
- •REPENTINI E CONTINUI ADATTAMENTI NEGLI SPOSTAMENTI A MURO ED IN ATTACCO
- •ANTICIPAZIONE MOTORIA













SPALLA

SCHIENA

GINOCCHIA

CAVIGLIA

Mobilità articolare;

•(RI)equilibrio muscolare;

•(RI)equilibrio funzionale;

•Potenziamento muscolotendineo e articolare.



- •PROTOCOLLI SPALLE SCAPOLE
- •PROTOCOLLI CAVIGLIA
- •PROTOCOLLI GINOCCHIA
- •PROTOCOLLI COLONNA –SCHIENA
- •(PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE)
- (PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO)

















GINOCCHIA











CAVIGLIA



































- •PROTOCOLLI PREVENTIVI STANDARDIZZATI PER TUTTI
- PROTOCOLLI INDIVIDULI
- •RISCALDAMENTO GENERALE
- •RISCALDAMENTO SPECIFICO DEL GIOCATORE DI PALLAVOLO
- •PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE
- •ESERCIZI DI TONO-TROFISMO MUSCOLARE IN SALA PESI
- PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO
- •ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA'
 COORDINATIVE E DELLA RAPIDITA' (PIEDI)



- •KABAT ALTO
- EXTRAROTAZIONI 45°
- •6 TEMPI
- ·BINARIO



- •KABAT BASSO
- EXTRAROTAZIONI 90°
- ARNOLD PRESS
- **•BINARIO MONOLATERALE ALTERNATO**



- (PRONO)MANI DIETRO LA NUCA RETROP SCAPOLE
- ·FLY
- PULLEY CON ELASTICO
- •EXTRAROTAZIONI 90° IN APPOGGIO



- ARRESO
- •ISOM BRACCIA TESE 45° (PRONO)
- •RETROPOSIZIONI MANI SULLA LOMBARE (PRONO)
- TRX ROWING ALTO



- ·SQUAT ISOM.
- SQUAT ISOM MONOP.
- **·SQUAT DINAMICO LENTO**
- AIR SQUAT



- **•SPLIT ISOM DX-SX**
- SPLIT ISOM 2 STAZIONI DX-SX
- SPLIT DINAMICO DX-SX
- SQUAT PROFONDO NO DOLORE



- SQUAT SWBALL ISOM
- SQUAT SWBALL DINAMICO
- SQUAT ISOM STACCANDOSI AVANTI
- SQUAT DINAMICO LIBERO



- **•ELEVAZIONI DA TERRA FRONT**
- •ELEVAZIONI DA TERRA IN EXTRA R
- **•ELEVAZIONI DA TERRA A «V»**
- ABDUZIONI



- « SEDIA» ECC 1 GAMBA
- STEP DOWN ECC 1 GAMBA
- AFFONDI IN DIETRO CONTROLLATO
- BALZI ARRESTO



ERRATA POSIZIONE



SCHEMI MOTORI ERRATI





TANTO PER CAMBIARE ... IL PERIODO
PIU' FREQUENTE D' INSORGENZA E'
L'ETA' EVOLUTIVA (fino ai 18 anni)
SOPRATTUTTO DURANTE IL GROWTH
SPURT PUBERALE



E' NECESSARIO PENSARE, OSSERVARE,
VALUTARE CONSIDERNADO DA UN
LATO L'ANALITICO IN FUNZIONE DEL
GLOBALE E VICEVERSA PARTIRE
DALLA GLOBALITA' (EFFETTO) PER
RISALIRE ALLA CAUSA (ANALITICO)



METTIAMO IL SOGGETTO AL CENTRO, NELLA TOTALITA' SUA CON LE SUE CARATTERISTICHE FUNZIONALI E STRUTTURALI, I SUOI LIMITI E LE SUE NECESSITA' ANDANDO AD AGIRE SUGLI SQUILIBRI MUSCOLARI E POSTURALI ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO PREVENTIVO E COMPENSATIVO, DI STABILIZZAZIONE DEL CORE, E SULLE CATENE CINETICHE



L'ALLENAMENTO POSTURALE

GLOBALE SI BASA SU:

- **•CATENE CINETICHE MUSCOLARI**
- SCHEMI SPIRALI DIAGONALI
- ·CORE
- ALLUNGAMENTO GLOBALE
- RESPIRAZIONE POSTURALE
- ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO



LE CATENE MUSCOLARI RAPPRESENTANO CIRCUITI IN CONTINUITA' DI DIREZIONE E DI PIANO ATTRAVERSO I QUALI SI **PROPAGANO FORZE** LE ORGANIZZATRICI DEL CORPO



- •EQUILIBRIO
- •ASSENZA DI DOLORE

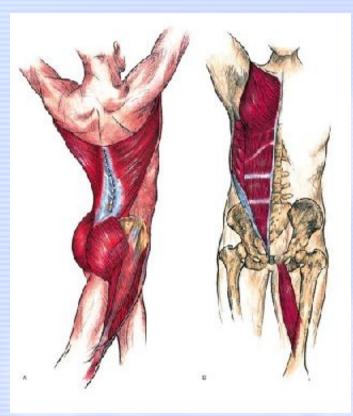


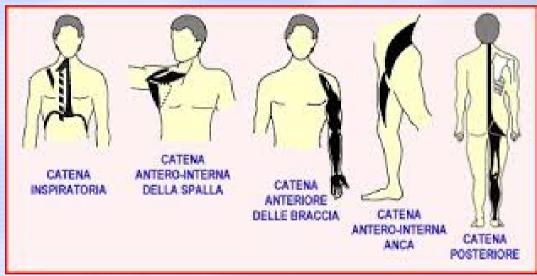
•COMFORT



- •CATENA STATICA
- •CATENA DI FLESSIONE
- •CATENA DI ESTENSIONE
- •CATENA DI APERTURA
- •CATENA DI CHIUSURA
- •CATENA LINGUALE









IL SISTEMA CROCIATO ASSICURA IL
MOVIMENTO DI <u>TORSIONE</u> OVVERO NELLE
TRE DIMENSIONI DELLO SPAZIO FINALIZZATO
ALLA DINAMICA E NON ALLA STATICA

CATENA CROCIATA

ANTERIORE

CATENA CROCIATA

POSTERIORE



SCHEMI SPIRALI

DIAGONALI ... DA

KABAT



CORE

- •FASCIA COXO-LOMBARE-PELVICA
- MUSCOLI ADDOMINALI
- •MUSCOLI DEL RACHIDE
- •MUSCOLI PROSSIMALI ARTI INFERIORI
- •FTL (FASCIA TORACO LOMBARE)
- •PIA (PRESSIONE INTRADDOMINALE)



GRAZIE PER L'ATTENZIONE ...