

Introduzione ai mezzi di allenamento integrato nella preparazione fisica riferita alla Pallavolo

Prof. Glauco Ranocchi



- Il palleggiatore effettua più salti e più azioni accelerative e decelerative in spazi brevi
- L'opposto è il giocatore che effettua più salti in azioni di attacco (60% da prima linea e 40% da seconda linea)
- Il secondo centrale è il giocatore che effettua il numero più alto di salti a muro e, in genere, il ruolo del centrale è quello che esegue più salti complessivi

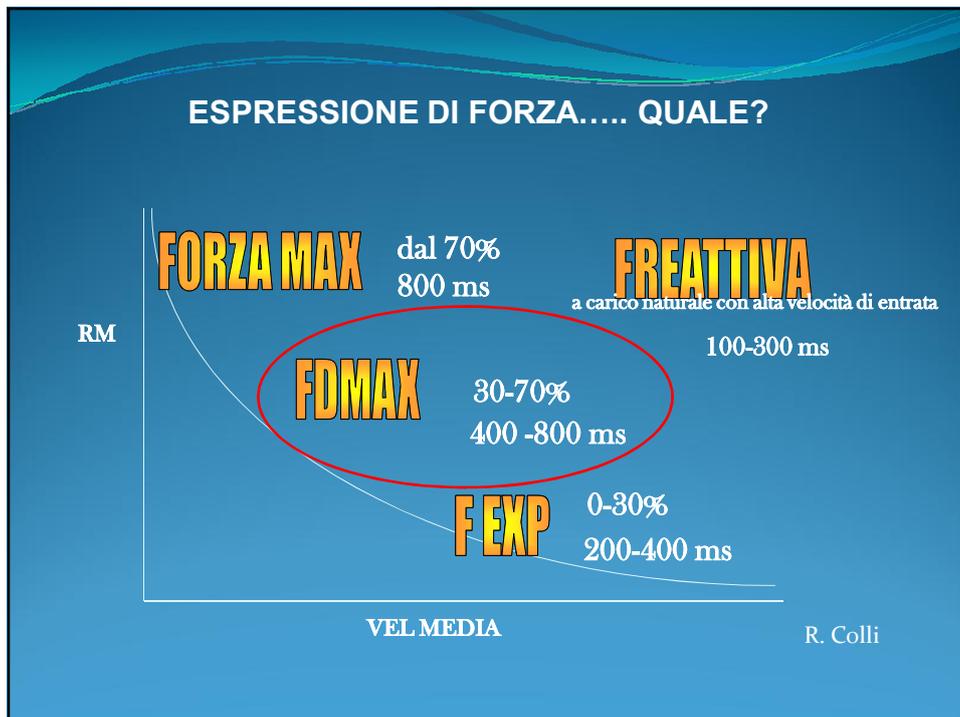
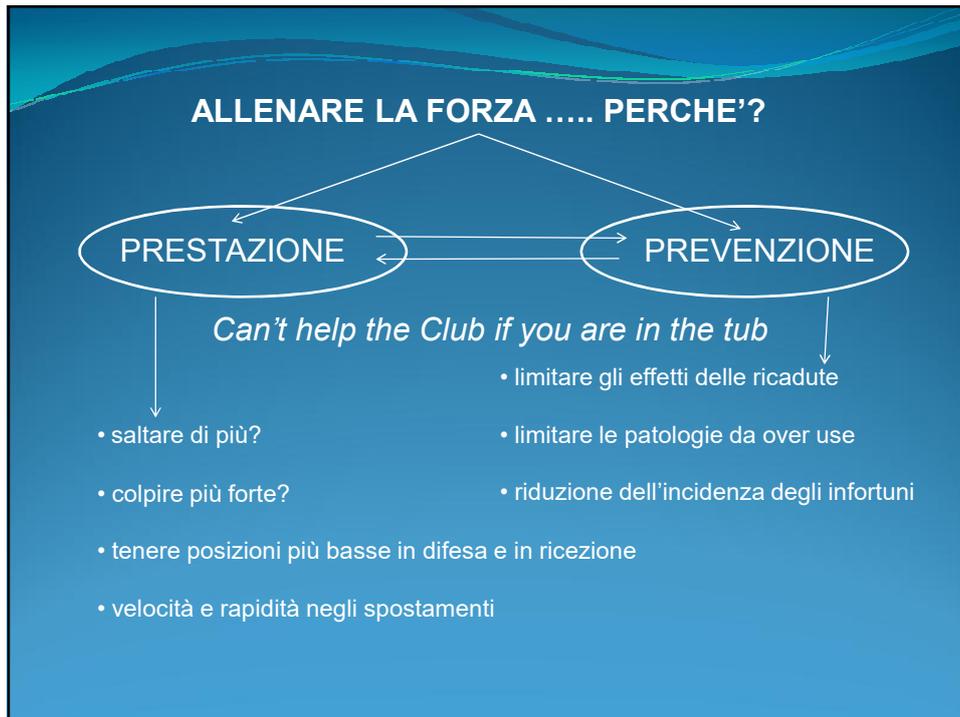
(tratto da uno studio del Prof. Domenico De Gennaro)

ALLENAMENTO FUNZIONALE



MASSIMIZZA L'ECONOMIA DEL GESTO





ESPRESSIONE DI FORZA..... QUALE?

La Pallavolo richiede un allenamento continuativo della Forza Massima

FATTORI PREVENTIVI

- rinforzo strutture articolari e tendinee
- assorbimento elevate e numerose forze eccentriche determinate da partita ed allenamento

FATTORI PRESTATIVI

- legame coordinativo tra squat e salto
- transfert elevato rispetto ad altri sport di squadra

ESPRESSIONE DI FORZA..... QUALE?

Le donne devono allenare la Forza Massima con maggiore continuità rispetto all'uomo poiché, a causa di una minor produzione di testosterone, sono soggette ad una perdita molto più veloce

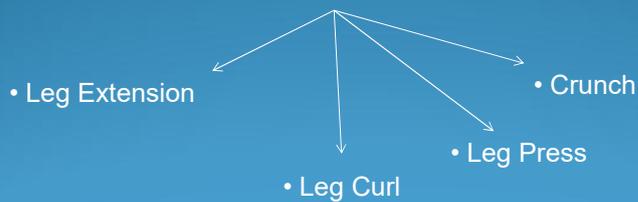
Nelle donne la Forza deve essere allenata fin dai 15-16 anni, altrimenti non migliora e successivamente tende addirittura a diminuire

MEZZI E FORZA

Scelta dei mezzi di allenamento della forza e sua organizzazione

Nella Pallavolo il giocatore esplica la maggior parte delle azioni di gioco con appoggio bipodalico.

Scelte di mezzi di allenamento discutibili:



MEZZI E FORZA

Scelta dei mezzi di allenamento della forza e sua organizzazione

SQUAT

Strutturale?

Funzionale?

aumento del trofismo e di forza, ma peggioramento del costo energetico e meccanico dell'esercizio funzionale specifico

*l'unico esercizio strutturale che sembra essere funzionale per la Pallavolo/Beach Volley è lo Squat...
Lo Squat sembra essere funzionale solo per la Pallavolo/Beach Volley
(R. Colli)*

non aumenta la forza applicata, ma c'è una riduzione del costo meccanico ed energetico dell'esercizio

SQUAT

• TRX



• BILANCIERE LIBERO



• QUADRABAR



• CLEAN AND JERK



• CLEAN AND JERK KETTLEBELL



• SWING



ISOINERZIALE



ISOINERZIALE

La contrazione isoinerziale si ottiene con particolari strumenti che consentono di rendere la resistenza proporzionale alla forza sviluppata.

Il macchinario, in poche parole, restituisce nella fase eccentrica la stessa forza applicata nella fase concentrica (V. Azzone)

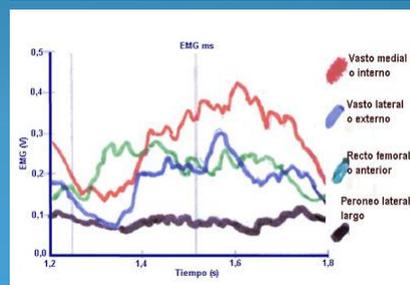
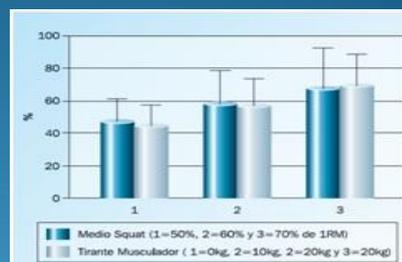
Di grande utilità per:

- miglioramento dell'ipertrofia muscolare
- prevenzione degli infortuni
- aumento forza muscolare

ISOINERZIALE

A differenza degli esercizi isometrici e di quelli svolti con gli elastici, la contrazione isoinerziale ha la caratteristica di proporre stimoli molto vicini al movimento prestativo e permette di lavorare con ampiezze articolari adeguate coinvolgendo le catene muscolari utilizzate in gara.

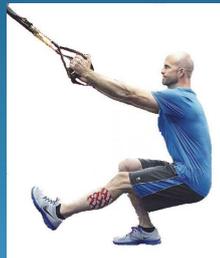
TIRANTE MUSCOLARE



TIRANTE MUSCOLARE



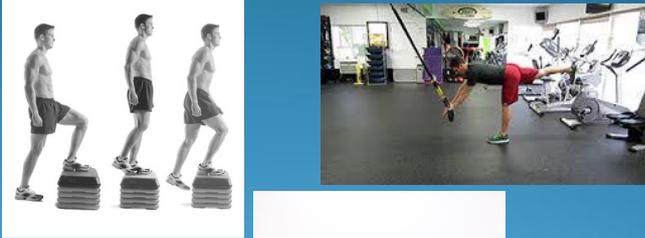
TRX/TORSION PULLEY



- TRX LEG CURL



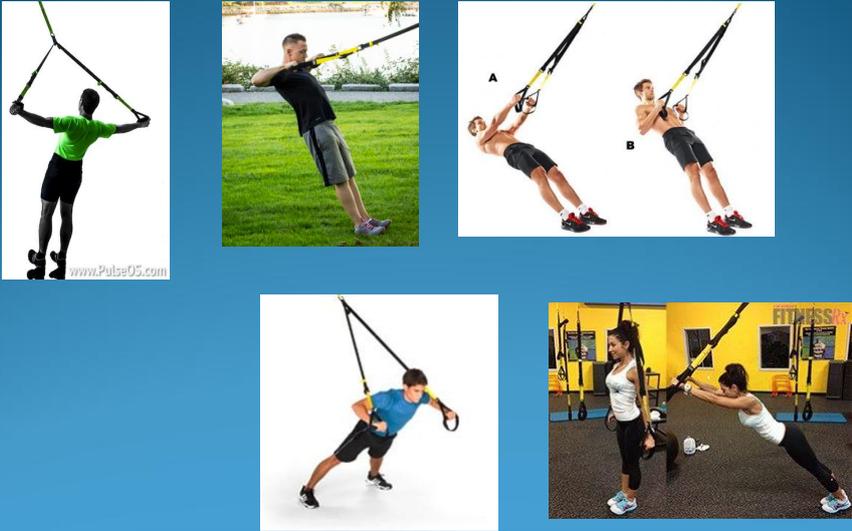
- STEP UP



- DEAD LIFT SINGLE LEG



TRX/TORSION PULLEY



Mezzi e Forza

Organizzazione

- serie e ripetizioni con pause
- coppia di esercizi in alternanza: arti inferiori - torso/arti superiori (max 3/4 set)
- circuito con gruppi di n° 3 esercizi (3 set di circuito)
- durata seduta max 1h15'/1h30'
- numero esercizi totali: dai 12 ai 18 (comprensivo warm up)

Nella testa del palleggiatore

Intanto, in ricezione...

“Il dubbio alimenta la conoscenza”

Cartesio