

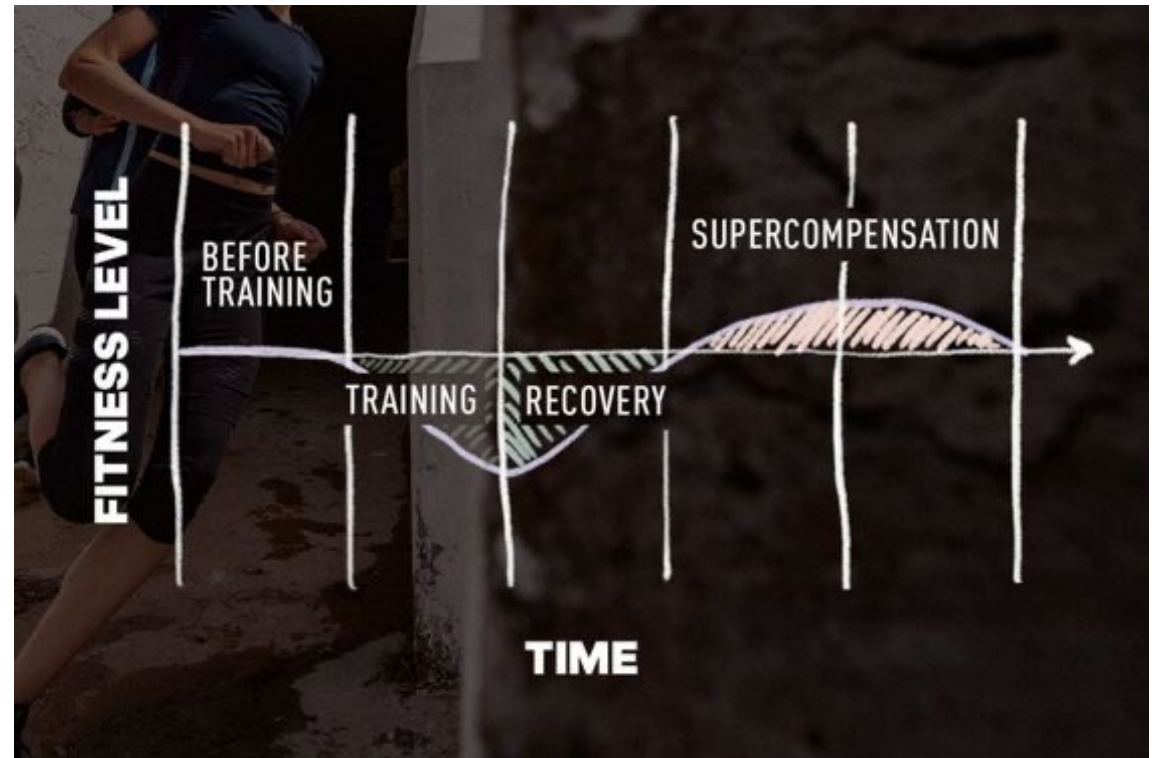
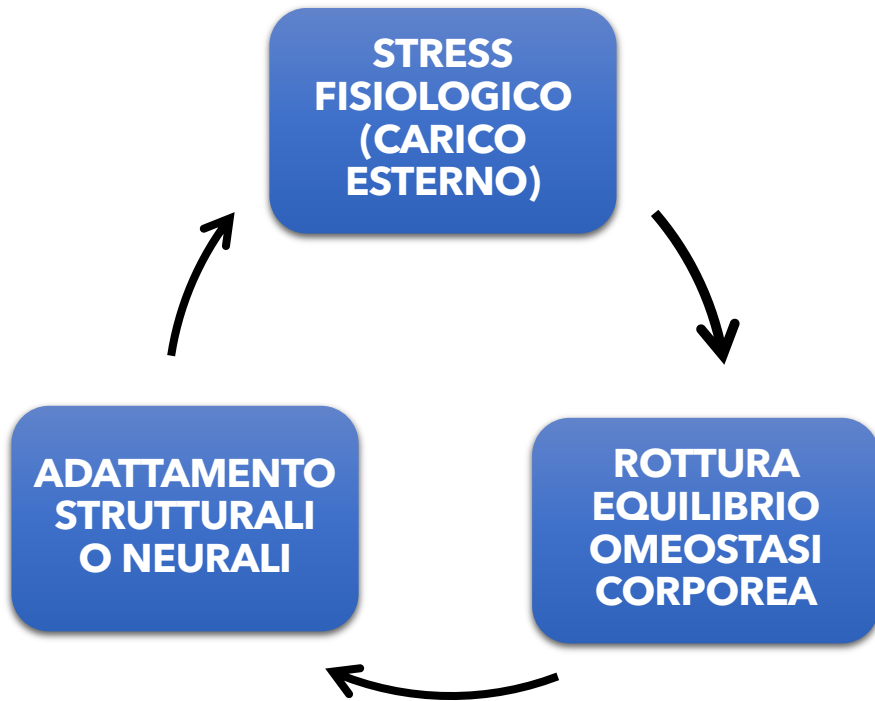
LA PREPARAZIONE FISICA NEL VOLLEY

TEORIA E PRATICA

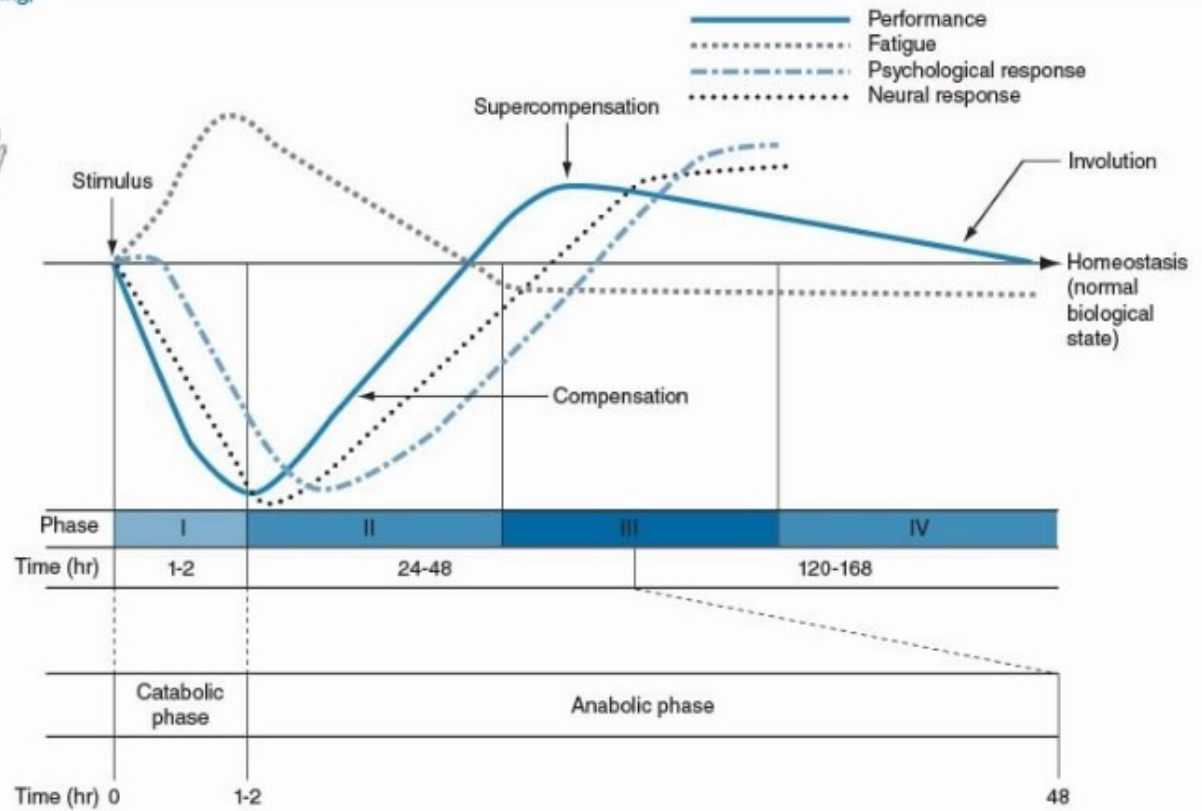
TEORIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

il processo di allenamento provoca uno **stress fisiologico** sull'organismo, provocando un **adattamento** di quest'ultimo ad un livello superiore. Per questo motivo è importante che il livello d'intensità e di difficoltà della seduta di allenamento sia tale da provocare **una rottura dell'equilibrio omeostatico** dell'organismo per favorire **la supercompensazione"**
(Verkhonshanskij, 2004)

SUPERCOMPENSAZIONE



Adapted from *Periodization: Theory and Methodology of Training*,
by Tudor O. Bompa and Carlo A. Buzzichelli

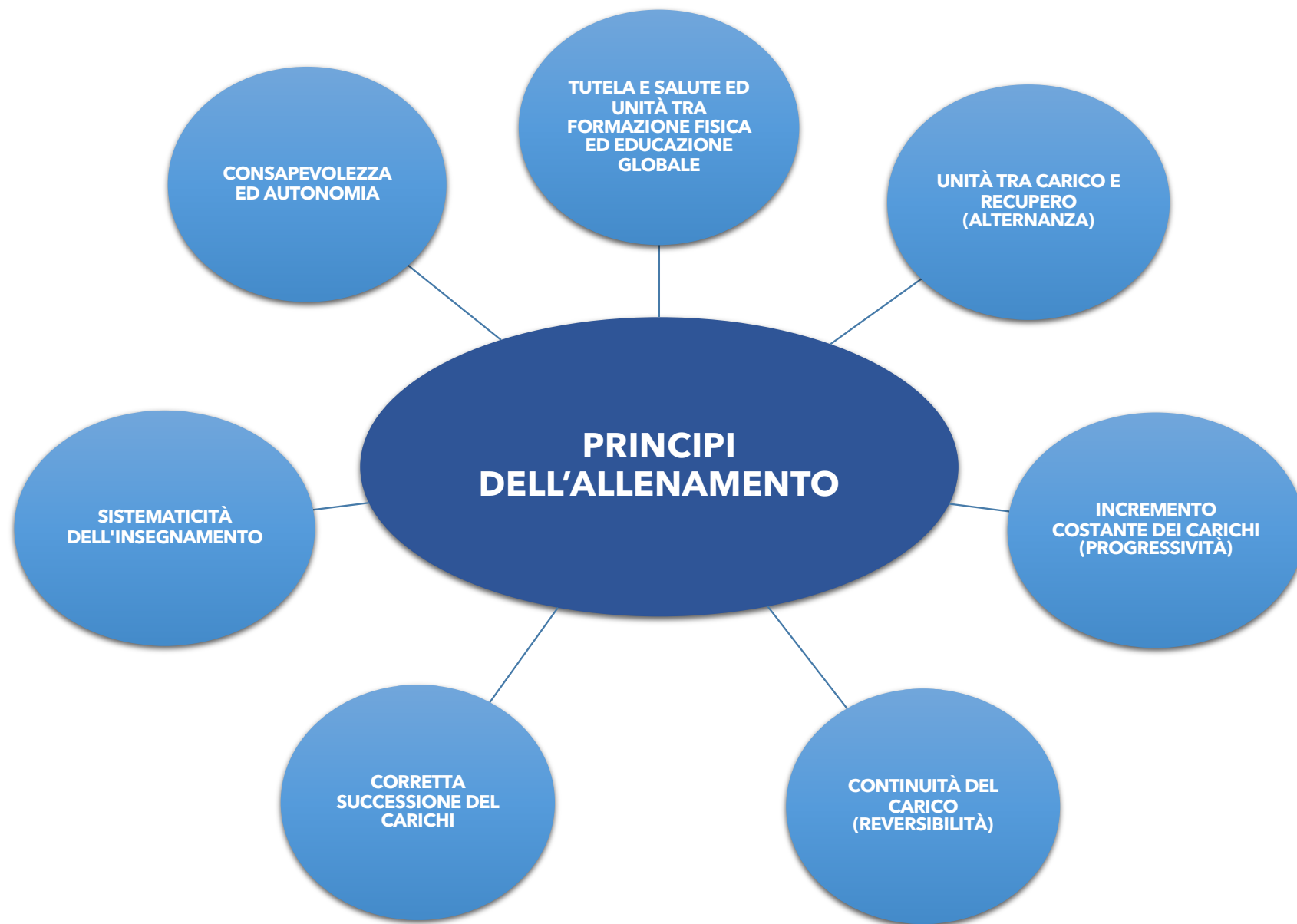


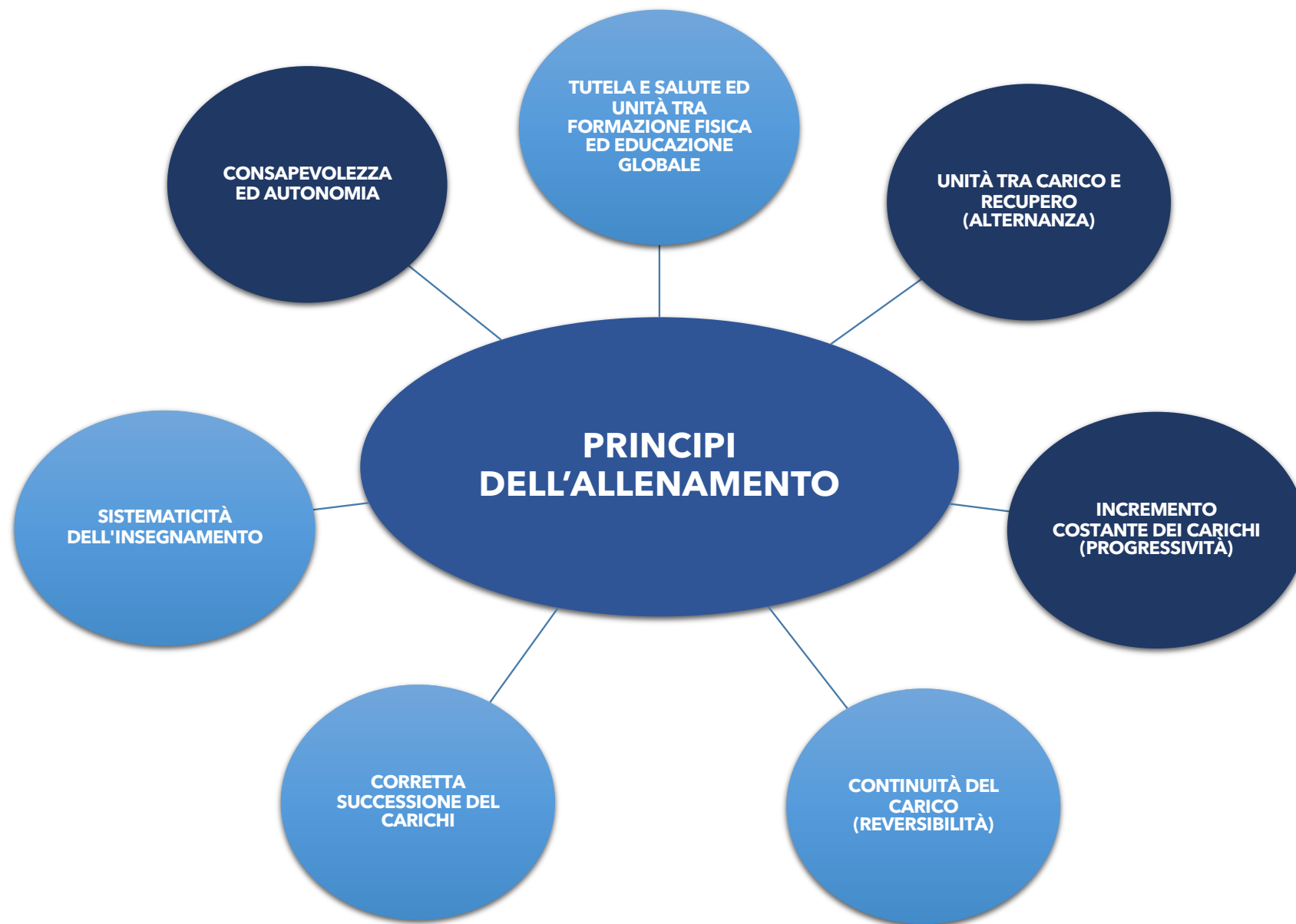
PHASE I

PHASE II

PHASE III

PHASE IV



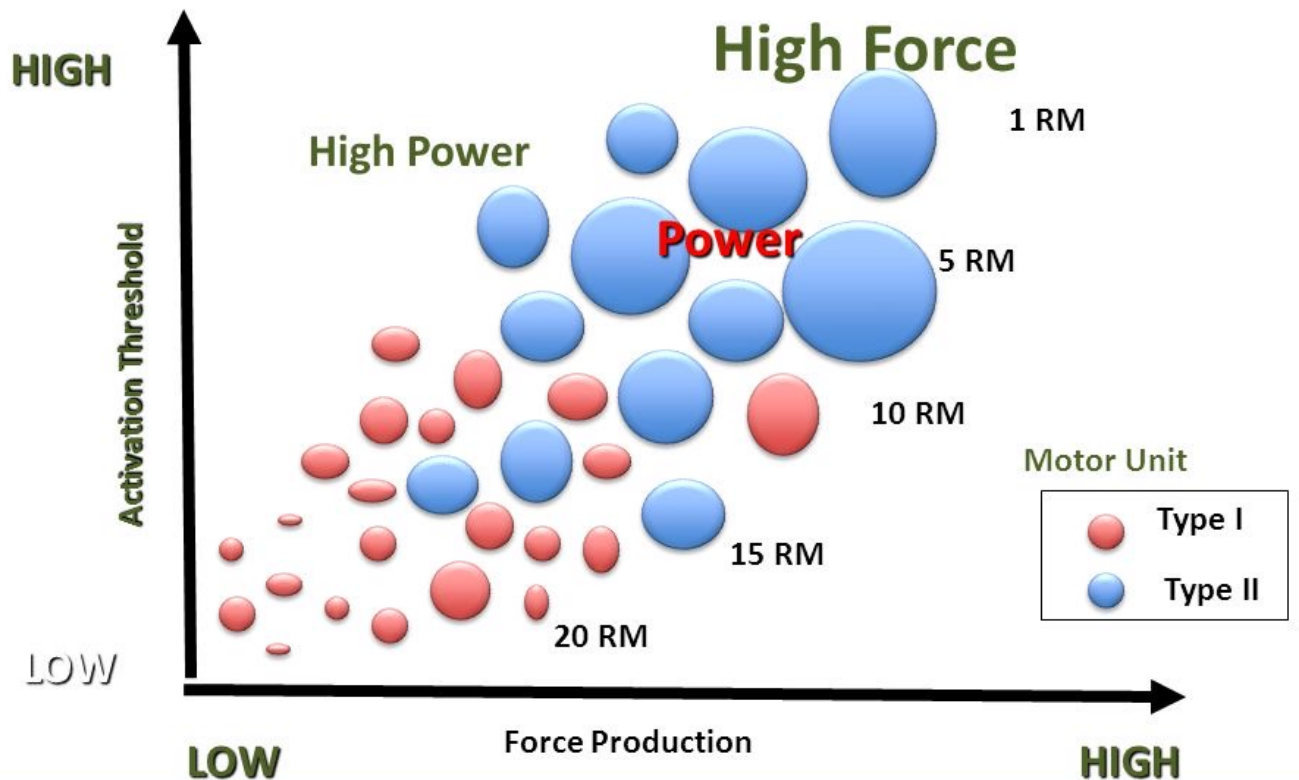




PRINCIPIO RECLUTAMENTO MUSCOLARE (HENNEMANN 1968)

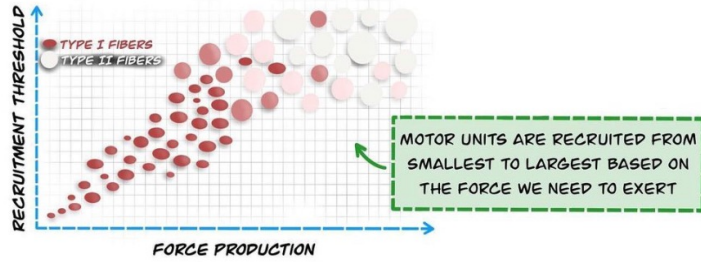
UN CONTO È ALLENARE LA
CAPACITÀ DI CONTROLLO DEI
COSIDDETTI MUSCOLI
STABILIZZATORI, UN ALTRO È
UTILIZZARE ESERCIZI DI FORZA
PER STIMOLARE IN MANIERA
COMPLETA I NOSTRI MUSCOLI
CHE SEGUONO PRINCIPI
FISIOLOGICI BEN DELINEATI

Neural Activation: Size Principle



IN WHAT ORDER ARE MOTOR UNITS RECRUITED ?

HENNEMANN'S SIZE PRINCIPLE EXPLAINED WITH THE CAR PUSHING ANALOGY



WHEN LIFTING LIGHT WEIGHTS

WHEN THE WEIGHT IS LIGHT, OUR CENTRAL NERVOUS SYSTEM RECRUITS ONLY THE DETERMINED AMOUNT OF MOTOR UNITS REQUIRED TO LIFT THE WEIGHT..

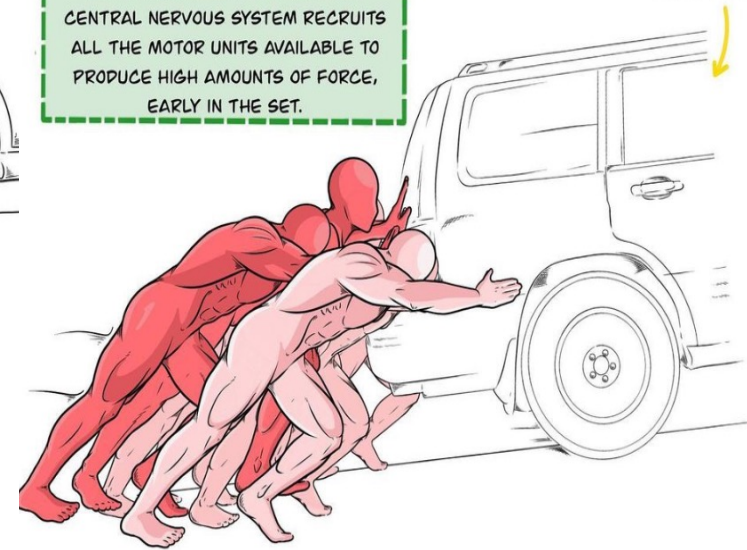
LIGHT LOAD



WHEN LIFTING HEAVY WEIGHTS

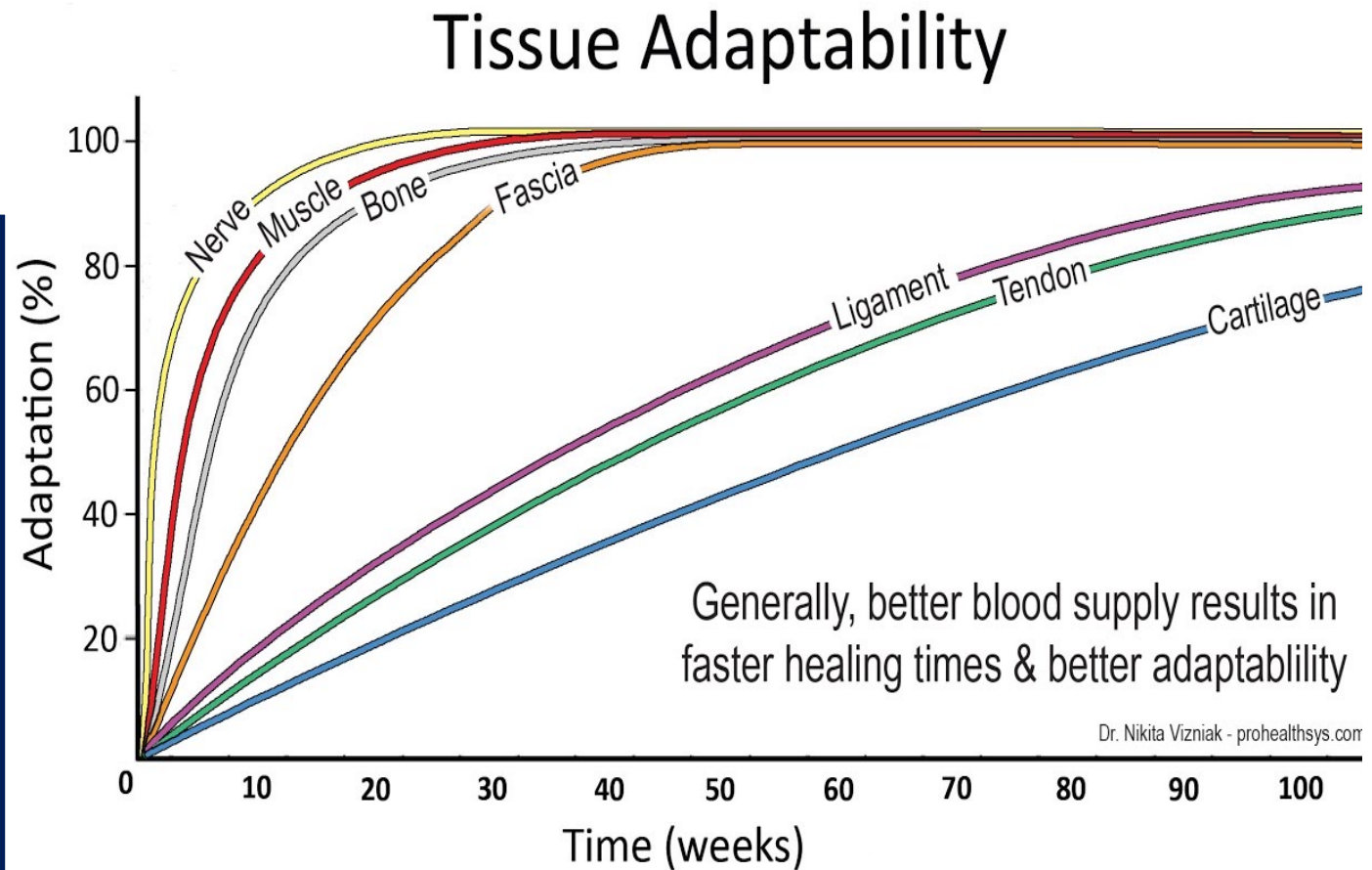
WHEN THE WEIGHT IS HEAVY, OUR CENTRAL NERVOUS SYSTEM RECRUITS ALL THE MOTOR UNITS AVAILABLE TO PRODUCE HIGH AMOUNTS OF FORCE, EARLY IN THE SET.

HEAVY LOAD



ETEROCRONISMO DEGLI ADATTAMENTI (SPERLING 1976)

SE IL RINFORZO DEI TENDINI È TRASCURATO, INSIEME AI SUOI TEMPI DI ADATTAMENTI, NEL LAVORO CON SOVRACCARICO O FASE DI ALLENAMENTO PESANTE, I TENDINI NON RUSCIRANNO A STABILIZZARE IN MANIERA OTTIMALE LE VARIE ARTICOLAZIONI



ATTENZIONE: LA PALLAVOLO PREVEDE DUE MODELLI PRESTATIVI

- **Partita**
- **Allenamento**

L'ALLENAMENTO...

- **Recuperi NETTAMENTE inferiori rispetto alla partita**
- **Grossa quantità di ripetizioni di gesti tecnici, a carico SOPRATTUTTO dei complessi articolari:**
 1. **Spalla (colpo d'attacco)**
 2. **Ginocchio (atterraggi dai salti)**
 3. **Addome-Schiena (azione dinamiche d'attacco)**

OBBIETTIVI PREPARAZIONE FISICA

PRESTAZIONE

- **Saltare di più (caricamento fluido e rapido del movimento)**
- **Potenza del colpo sulla palla**
- **Uscire rapida da posizioni compresse di difesa e di ricezione**

PREVENZIONE...

- **Costruzione di una struttura solida che assorba stress e microtraumi causati dalla continua ripetizione di gesti specifici**
- **Evitare patologie da overtraining prima ancora dell'insorgenza di infortuni**

...NELLO SPECIFICO

- **Costruzione del movimento di accosciata e della mobilità funzionale della caviglia**
- **Sviluppo della corretta libertà articolare e stabilità scapolare nei movimenti degli arti superiori**
- **Stabilità dell'asse corporeo**

M
E
C
C
A
N
I
S
M
I

D
E
L
L
A

F
O
R
Z
A

(Cometti, 1988)

STRUTTURALI

Trovare un modo per allenare i sarcomeri (lavoro pliometrico, eccentrico veloce) è importante, perché permette di salvaguardare a velocità del movimento.

NEUROMUSCOLARI

LEGATI ALLO STIRAMENTO

Diametro della sezione trasversale (ipertrofia)

Fibre*

Sarcomeri

Reclutamento

Sincronizzazione

Coordinazione

Riflesso miotatico

Elasticità

Se aumenta →
aumenta anche
la forza

MECCANISMI DELLA FORZA

**QUESTI ASPETTI LI DEVO GARANTIRE
CON LA PREPARAZIONE FISICA...**

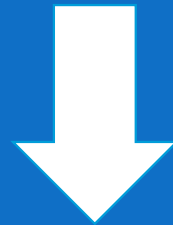
PRIORITÀ



STRUTTURALE

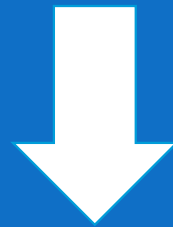
E NEL GIOVANILE?

La preparazione fisica rappresenta il presupposto per l'apprendimento della tecnica e lo sviluppo del potenziale atletico



Insegnamento tecnico e preparazione fisica sono INTEGRATE

**IN FASE DIDATTICA E DI APPROCCIO ALLO
SPORT, LA PREPARAZIONE FISICA**



**Aumenta economicità e fluidità del
movimento**

COSTRUZIONE DELL' ACCOSCIATA MASSIMA

Tappa fondamentale per la
formazione del giocatore

Influenza aspetti tecnici come:

- Le posizioni compresse nel bagher di ricezione e di difesa
- Gli atterraggi dai salti
- Dinamiche di caricamento e spinta nelle tecniche di salto



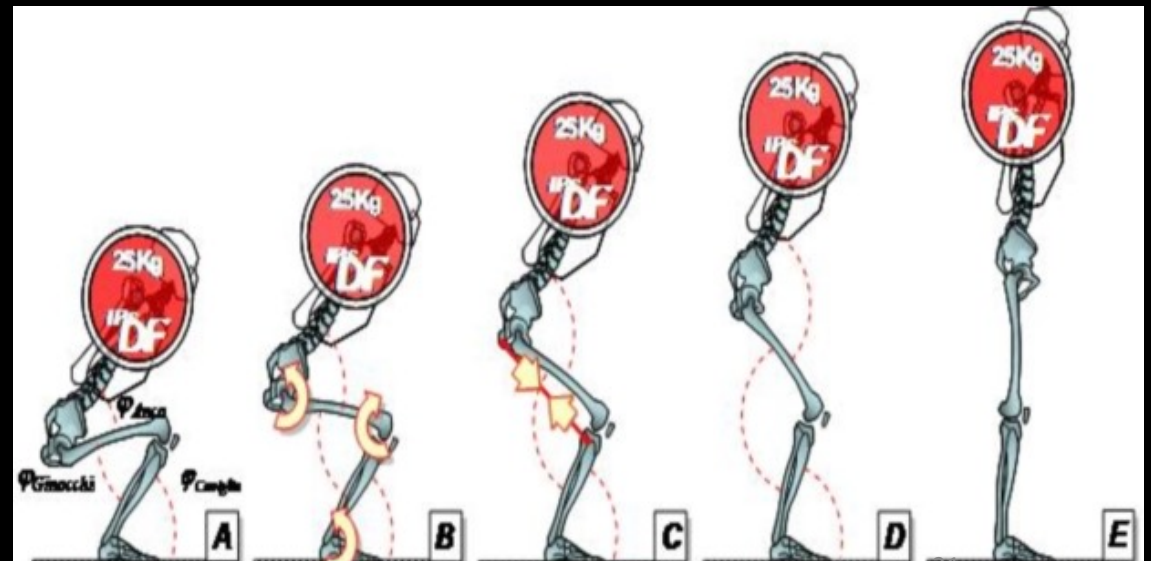
Anterior



Posterior



Lateral



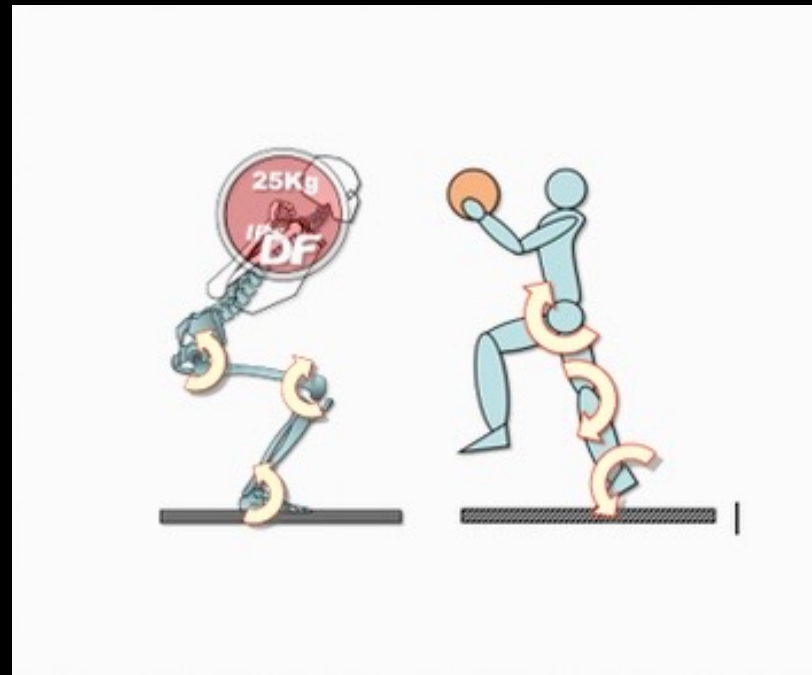


Ph. Fabio Cuschetti
Get SportMedia
Sport & Events consulting



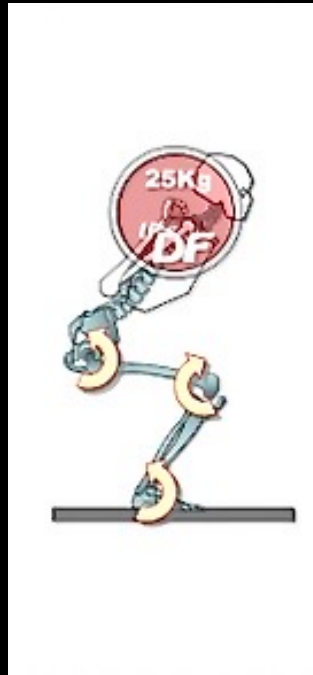


Cosa "insegna" muoversi ad angoli così chiusi/profondi?



...la tripla estensione!

Cosa "insegna" muoversi ad angoli così chiusi/profondi?



Allenare questo...



...Per migliorare questo

MUSCLE & MOTION

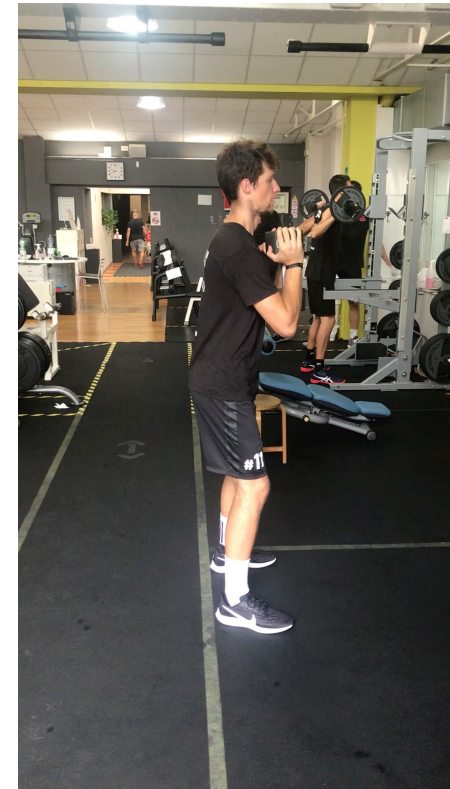




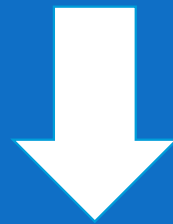






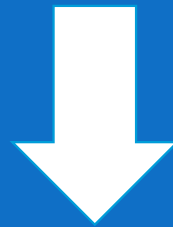


NELLA FASE DI SPECIALIZZAZIONE TECNICA



**Previene patologie da sovraccarico legato
all'elevato volume delle ripetizioni dei gesti
specifici**

NELLA FASE DI GIOCO



**Rappresenta la base di sviluppo delle massima
prestazione tecnica e tattica**

PUNTI CHIAVE

**Sport anaerobico-aerobico
alternato**

**Elevato numero di salti e azioni tecniche specifiche
rapide e veloci**

**Forza specifica è quella esplosiva con enfasi sui meccanismi
neuromuscolari ed elastici e deficit su quelli strutturali**

**Azioni sport specifiche con presenza di atteggiamenti posturali con
angoli articolari **COMPLETI** e non.**

DA DOVE PARTIRE?

GLI ANELLI DEBOLI

GINOCCHIO

SPALLA

ADDOME

**COME POSSO INIZIARE A STRUTTURARE
UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
FISICO «SENZA ATTREZZI»?**

MOVIMENTI PER LA TUA FORZA

 ITS.EMILIA.FITNESS 

SPINTA



OVERHEADPRESS
CHESTPRESS
DIPS
PIEGAMENTI

TRAZIONE



TRAZIONI
PULLDOWN
REMATORE
CURLS

SQUAT



BACKSQUAT
FRONTSQUAT
GLOBETSQUAT
BULGARIANSQUAT

TRASPORTARE



TRAPBARWALK
CONMANUBRI
SINGOLOMANUBRIO
OVERHEADCARRY

SOLLEVAMENTO

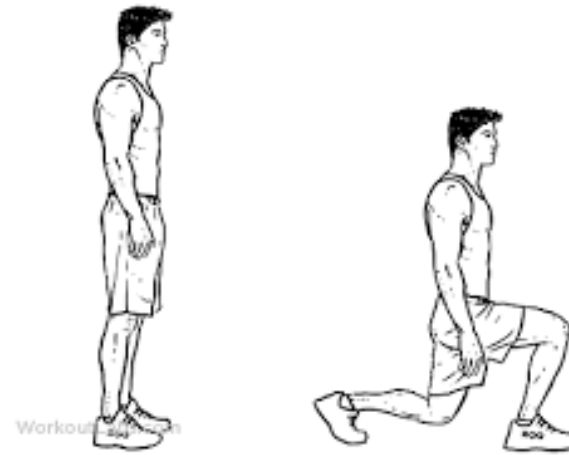
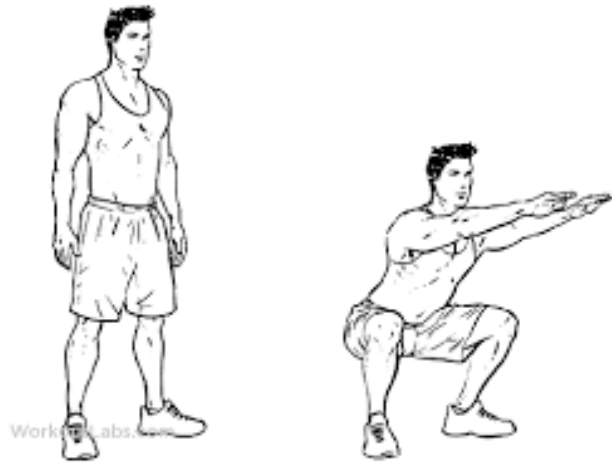


DEADLIFT
GOODMORNING
STACCHIRUMENI
SWING

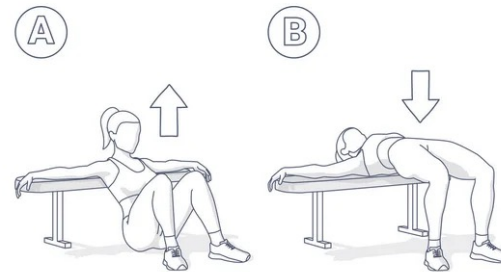
AFFONDI



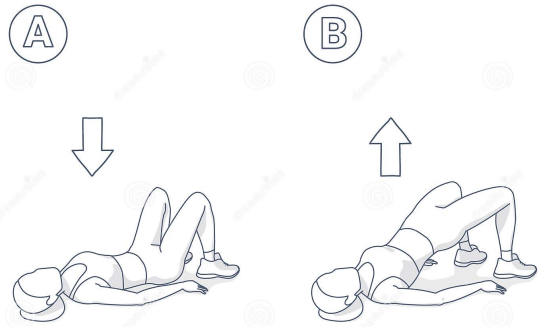
AFFONDOCAMMINATO
RETROAFFONDO
AFFONDOLATERALE
CROSSOVERLUNGE

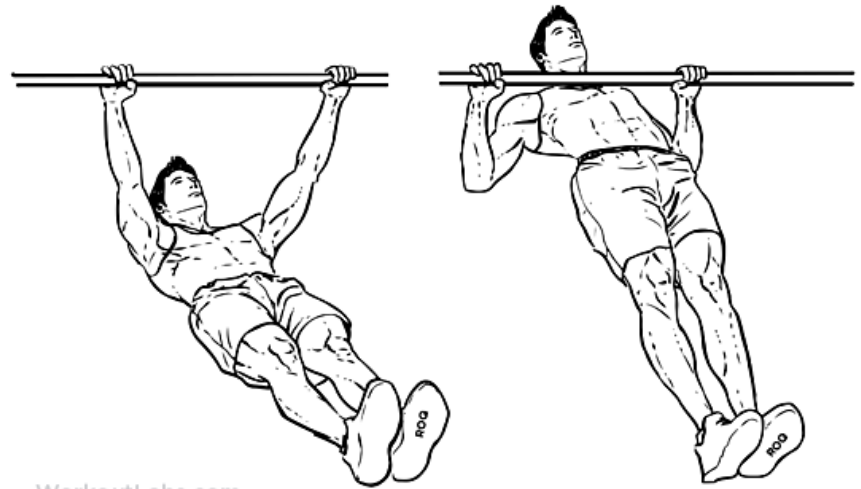
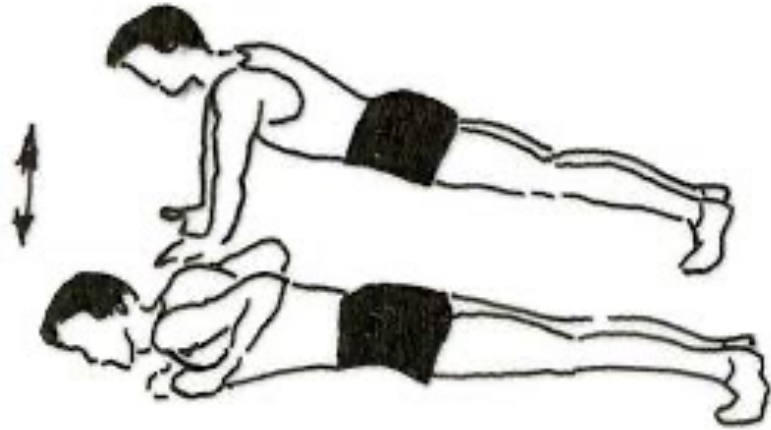


HIP THRUST

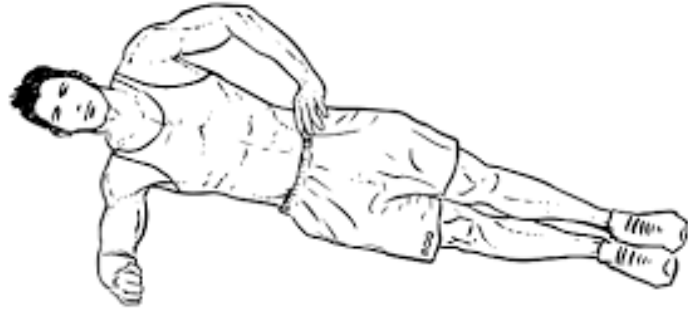


GLUTE BRIDGE

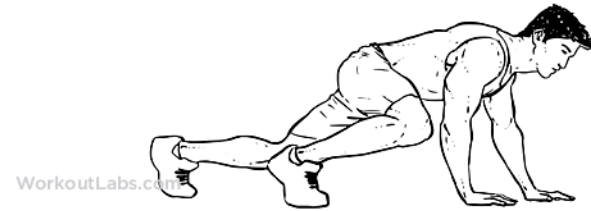
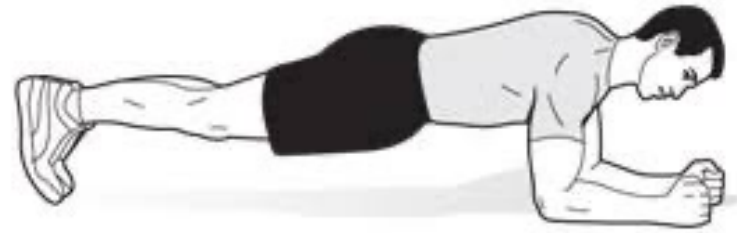




WorkoutLabs.com



WorkoutLabs.com



WorkoutLabs.com

TERMINOLOGIA DA USARE IN **PALESTRA**

 ITS.EMILIA.FITNESS 

ISOMETRIA

POSIZIONE STATICA DI UN ESERCIZIO/MOVIMENTO

TUT

TEMPO SOTTO TENSIONE AD UN CARICO

STRIPPING

PIÙ SERIE DI UN ESERCIZIO CON SCARICO DEL 20% TRA LE SERIE SENZA RECUPERO.

JUMPSET

SUPERSERIE TRA MUSCOLI ANTAGONISTI SENZA PAUSA

CONCENTRICA

FASE POSITIVA DI UN MOVIMENTO

VOLUME

N. SERIE X RIPETIZIONI

SUPERSERIE

2 ESERCIZI CONSECUTIVI SENZA PAUSA TRA I 2.

HIIT

ALTERNARE SFORZI BREVI ED INTENSI A BREVI PERIODI DI PAUSA ATTIVA

ECCENTRICA

FASE NEGATIVA DI UN MOVIMENTO

DOMS

DOLORI MUSCOLARI POST ALLENAMENTO

TRISSET

3 ESERCIZI CONSECUTIVI SENZA PAUSA TRA I 3.

TABATA

ALLENAMENTO FATTO DA 8 ROUND DI 20" AD ALTA INTENSITÀ E 10" DI RIPOSO

ABBIAMO 3 TIPI DI CONTRAZIONI MUSCOLARI

ITS.EMIL.FITNESS

CONCENTRICA

FASE POSITIVA
DEL MOVIMENTO



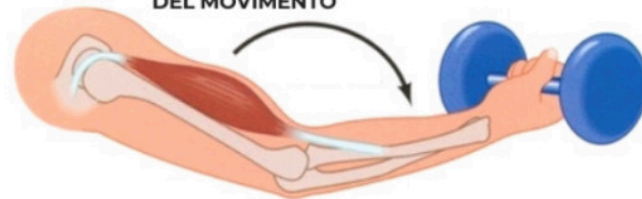
ISOMETRICA

CONTRAZIONE STATICA
SENZA MOVIMENTO



ECCENTRICA

FASE NEGATIVA
DEL MOVIMENTO



- VOLUME

QUANTITÀ DI LAVORO
SVOLTO IN UNA SEDUTA O IN
UNA SETTIMANA

- INTENSITÀ

CARICO UTILIZZATO

- INTENSITÀ RELATIVA
- INTENSITÀ ASSOLUTA

- DENSITÀ

VARIABILE IDENTIFICATA NEL
VOLUME DIVISO LA DURATA
DELLA SEDUTA



COME AUMENTARE L'INTENSITÀ?

ITS.EMILIA.FITNESS

DIFFICOLTÀ 1



**Aggiungi
Super Set**

DIFFICOLTÀ 2



**Aumenta le
resistenze**

DIFFICOLTÀ 3



**Aumenta le
ripetizioni**

DIFFICOLTÀ 4



**Aumenta il tempo
sotto tensione (TUT)**

DIFFICOLTÀ 5



**Diminuisci il
tempo di recupero**

DIFFICOLTÀ 6



**Migliora l'esecuzione
dell'esercizio**

AUMENTO SERIE & RIPETIZIONI

1 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 30''
2. Plank laterale 2 x 30''
3. Crunch eccentrici 2 x 6
4. Piegamenti 2 x 10
5. Trazioni 2 x 10
6. Squat Profondo 2 x 10
7. Affondi 2 x 10 con 1' recupero
8. Atterraggi frontali 5
9. Atterraggi laterali 5

2 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 40''
2. Plank laterale 2 x 40''
3. Crunch eccentrici 2 x 10
4. Piegamenti 2 x 12
5. Trazioni 2 x 12
6. Squat Profondo 2 x 12
7. Affondi 2 x 12
8. Atterraggi frontali 10
9. Atterraggi laterali 10

3 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 50''
2. Plank laterale 2 x 50''
3. Crunch eccentrici 3 x 8
4. Piegamenti 3 x 10
5. Trazioni 3 x 10
6. Squat Profondo 3 x 10
7. Affondi 3 x 10
8. Atterraggi frontali 3 X 5
9. Atterraggi laterali 3 X 5

AGGIUNGENDO SUPER SERIE

4 SETTIMANA

1. Plank frontale + laterale 2 x 20'' + 20''
2. Crunch eccentrici + Superman 2 x 10+10
3. Piegamenti + Trazioni 2 x 10 + 10
4. Squat Profondo + Affondo 2 x 10 + 10
5. Hip thrust + Step up 2 x 10+10
6. Atterraggi frontali 5
7. Atterraggi laterali 5

5 SETTIMANA

1. Plank frontale + laterale 3 x 20'' + 20''
2. Crunch eccentrici + Superman 3 x 10+10
3. Piegamenti + Trazioni 3 x 10 + 10
4. Squat Profondo + Affondo 3 x 10 + 10
5. Hip thrust + Step up 3 x 10+10
6. Atterraggi frontali 5 x 5
7. Atterraggi laterali 5 x 5

6 SETTIMANA

1. Plank frontale + laterale 3 x 30'' + 30''
2. Crunch eccentrici + Superman 3 x 12+12
3. Piegamenti + Trazioni 3 x 12 + 12
4. Squat Profondo + Affondo 4 x 10 + 10
5. Hip thrust + Step up 3 x 15+15
6. Atterraggi frontali 5 x 5
7. Atterraggi laterali 5 x 5

DIMINUENDO I TEMPI DELL'ESERCIZIO (T.U.T)

1 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 30''
2. Plank laterale 2 x 30''
3. Crunch eccentrici 2 x 6
4. Piegamenti con discesa lenta 5'' - 2 x 10
5. Trazioni con discesa lenta 5'' - 2 x 10
6. Squat Profondo 5'' salita e 5'' discesa 2 x 10
7. Affondi con fermo isometrico in basso 3'' - 2 x 10

2 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 40''
2. Plank laterale 2 x 40''
3. Crunch eccentrici 2 x 10
4. Piegamenti con discesa lenta 5'' - 3 x 10
5. Trazioni con discesa lenta 5'' - 3 x 10
6. Squat Profondo 5'' salita e 5'' discesa 3 x 10
7. Affondi con fermo isometrico in basso 3'' - 3 x 10

3 SETTIMANA

1. Plank frontale 2 x 50''
2. Plank laterale 2 x 50''
3. Crunch eccentrici 3 x 8
4. Piegamenti con discesa lenta 5'' - 4 x 8
5. Trazioni con discesa lenta 5'' - 4 x 8
6. Squat Profondo 5'' salita e 5'' discesa 4 x 8
7. Affondi con fermo isometrico in basso 3'' - 4 x 8

DIMINUENDO I RECUPERO PER SETTIMANA

1 SETTIMANA 1' RECUPERO

1. Plank frontale 2 x 50''
2. Plank laterale 2 x 50''
3. Crunch eccentrici 3 x 8
4. Piegamenti 3 x 10
5. Trazioni 3 x 10
6. Squat Profondo 3 x 10
7. Affondi 3 x 10

2 SETTIMANA 45'' RECUPERO

1. Plank frontale 2 x 50''
2. Plank laterale 2 x 50''
3. Crunch eccentrici 3 x 8
4. Piegamenti 3 x 10
5. Trazioni 3 x 10
6. Squat Profondo 3 x 10
7. Affondi 3 x 10

3 SETTIMANA 30'' RECUPERO

1. Plank frontale 2 x 50''
2. Plank laterale 2 x 50''
3. Crunch eccentrici 3 x 8
4. Piegamenti 3 x 10
5. Trazioni 3 x 10
6. Squat Profondo 3 x 10
7. Affondi 3 x 10