

CORSO ALLENATORI Allievo e 1° Grado

«Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo. Obiettivi iniziali relativi alla preparazione fisica con i giovani»»



DA METTERE IN VALIGIA...

- Alcune caratteristiche identificative di un pallavolista:
 - *Capacità di compiere movimenti / spostamenti rapidi (**rapidità**)*
 - *Capacità di svolgere in modo adeguato allo scopo, e rapidamente, compiti motori fini (**destrezza**)*
 - *Capacità di effettuare salti ripetuti, senza cali di performances (**resistenza**)*
 - *Capacità di esprimere elevati livelli di forza nel minor tempo possibile (**forza veloce**)*
 - *Capacità di apprendere rapidamente le tecniche (e le tattiche)*
 - *«Possibilità» di ridurre al minimo gli infortuni*

CONCETTI CHIAVE

Capacità condizionali (o organico - muscolari)

- **Rapidità (meglio di velocità)**
- **Resistenza**
- **Forza**
- + Mobilità articolare (flessibilità)

Dipendono da fattori anatomici funzionali e disponibilità energetiche



CONCETTI CHIAVE

La resistenza

capacità di mantenere una determinata prestazione per il periodo di tempo più lungo possibile

- **Generale**
- **Speciale**



CONCETTI CHIAVE

La forza

capacità di opporsi ad una resistenza attraverso un impegno tensivo dei muscoli

- **Massima**
- **Rapida**
- **Esplosiva**
- **Reattiva**
- **Resistenza alla forza**

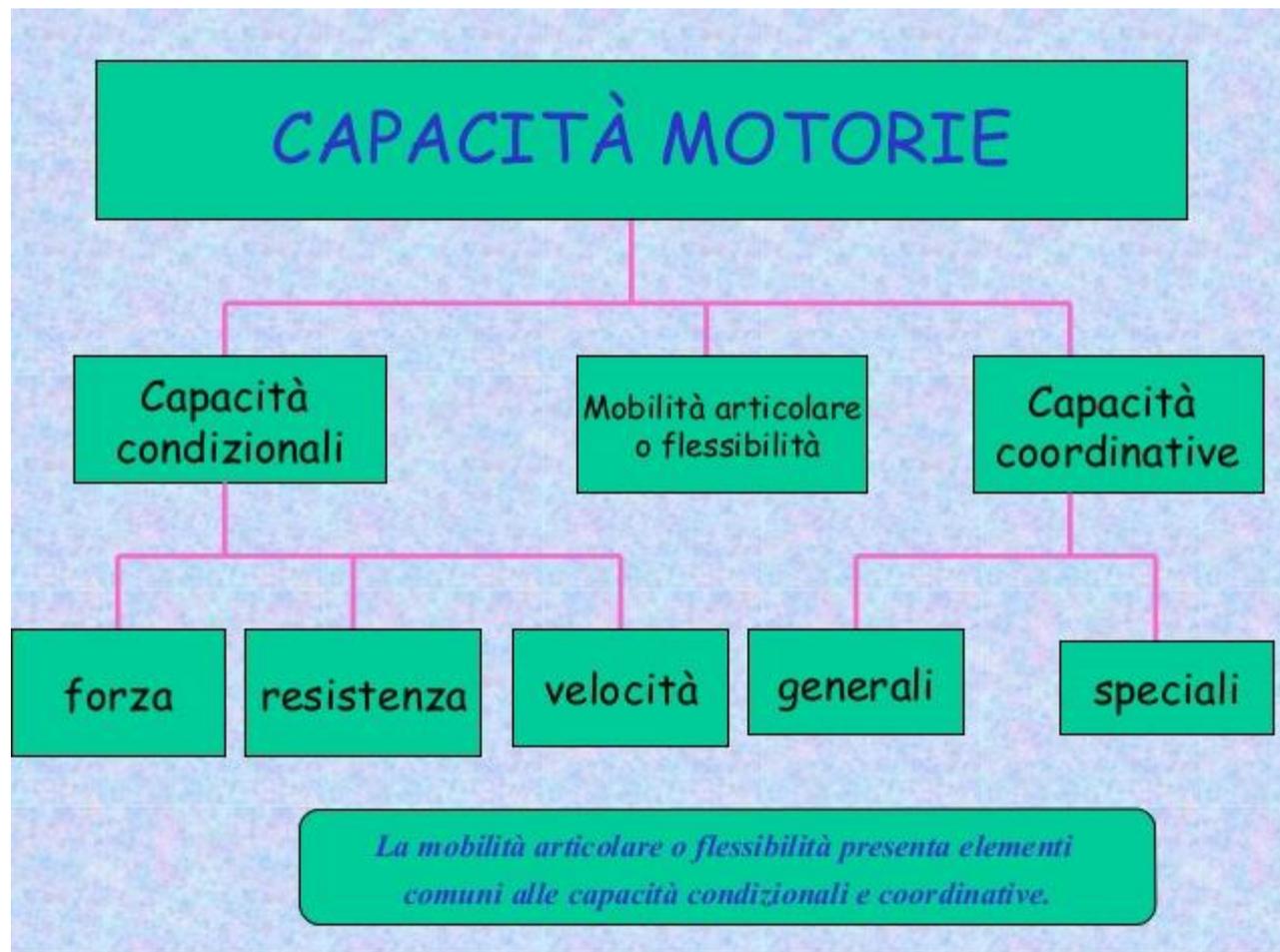


CONCETTI CHIAVE

Capacità coordinative

- **Generali**
 - *Capacità di apprendimento motorio*
 - *Capacità di controllo motorio*
 - *Capacità di adattamento e trasformazione del movimento*
- **Speciali**
 - *Destrezza fine*
 - *Capacità di memorizzazione*
 - *Combinazione motoria*
 - *Capacità di ritmo*
 - *Capacità di orientamento*

CONCETTI CHIAVE



CONCETTI CHIAVE

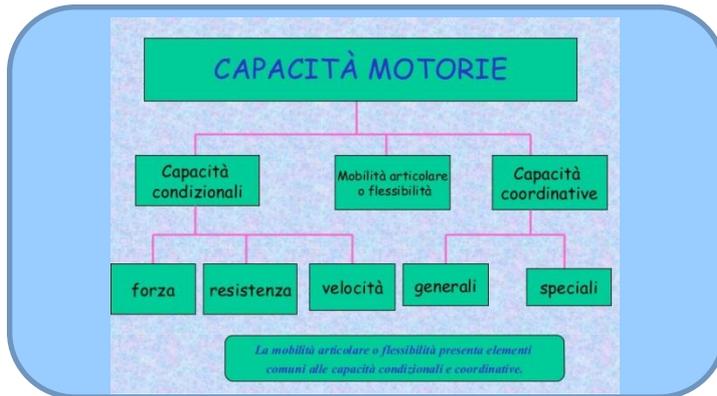
Mobilità articolare o flessibilità

Capacità che permette ad un atleta di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni

- **Attiva**
- **Passiva**



CONCETTI CHIAVE



ABILITA' MOTORIE

*definiscono **Abilità Motorie** tutte quelle azioni che, attraverso la ripetizione del gesto, sono state apprese e consolidate e che ricorrono in modo automatizzato, cioè si realizzano senza l'intervento consapevole dell'attenzione. Le abilità motorie rappresentano dunque il risultato finale di un processo di apprendimento.*

Quindi si allenano!!!

Non dovranno mai mancare soprattutto nelle prime fasi di sviluppo dell'atleta

SPUNTI METODOLOGICI

Spunti metodologici relativi al lavoro fisico in generale:

- **Importante rispettare presupposti per la prevenzione del sovraccarico funzionale:**
 - *I tempi di adattamento dei tessuti muscolari sono molto minori rispetto a quelli del tessuto tendineo*
 - *Sviluppare la forza in senso centrifugo, partendo dal core, per poi potenziare gli arti*
 - *Conoscere i concetti di adattamento e di supercompensazione ed overtraining.*
- **Favorire lo sviluppo di una ampia base motoria**
 - *Favorire lo sviluppo delle capacità motorie deficitarie x evitare carenze tecniche dovute ad insufficiente forza fisica*
 - *Tenere presenti i collegamenti tra le abilità specifiche del pallavolista e gli schemi base del movimento (gli esercizi di lancio, ad esempio favoriscono la schiacciata, quelli di salto il muro, l'attacco, ecc.)*



SPUNTI METODOLOGICI

Spunti metodologici relativi al lavoro fisico in generale:

- **Identificare gli esercizi e situazioni di base per lo sviluppo delle capacità motorie:**
 - *Addominali o piegamenti sulle braccia per la forza localizzata, circonduzioni con la bacchetta per la mobilità scapolo-omerale, ecc.*
 - *L'ottimizzazione delle sedute può permettere di lavorare su aspetti di resistenza specifica*
- **Organizzare il lavoro fisico in maniera responsabile:**
 - *Il lavoro fisico e quello tecnico non devono precludersi a vicenda e non devono sottrarre tempo l'uno all'altro*
 - *Il lavoro fisico può essere parte integrante della seduta tecnica o e/o può introdurla*



FASI SENSIBILI

Capacità / Età	Puerizia						Pubertà				Adolescenza	
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Resistenza												
Forza												
Rapidità												
Apprendimento motorio												
Ritmo												

Dalla tabella di Martin, che rappresenta lo sviluppo ottimale di alcune capacità trattate

FASI DI SVILUPPO

Minivolley

Ricordiamo che le abilità motorie si allenano, quindi non dovranno mai mancare!!!

- Sviluppo delle capacità coordinative:
 - *Destrezza*
 - *Coordinazione generale*

Buoni strumenti di lavoro sono costituiti da percorsi vari, che possano stimolare tutte le abilità motorie di base come correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicare, ecc.

E' bene se questi percorsi comprendono l'utilizzo di attrezzi come palle, cerchi, bastoni, che permettano di riprodurre movimenti e situazioni propedeutiche al gioco della pallavolo

- Sviluppo della flessibilità e resistenza aerobica

Buono strumento di lavoro è costituito da giochi che richiamino aspetti tecnici tra cui lavori a coppie, terne, giochi 1vs1 e 2vs2, che se sviluppati in maniera continuativa stimolano la resistenza aerobica



FASI DI SVILUPPO

Minivolley

Proposta di lavoro

Alternanza continua di percorsi e giochi 1vs1 / 2vs2, con «contenuti tecnici»

FASI DI SVILUPPO

U14/U15

- Sviluppo delle capacità coordinative:
 - *Destrezza*
 - *Coordinazione generale*

Rimangono i percorsi vari, che possono includere sempre più contenuti tecnici, quali spostamenti specifici della pallavolo, rincorse, affondi ed accosciate, salti «a muro», tuffi, ecc.

- Sviluppo delle capacità condizionali:
 - *Resistenza aerobica e Resistenza alla forza*
 - *Forza Elastica*

Si svilupperanno situazioni tecnico/fisiche volte a dare continuità al gioco, anche fermando palla, uniti a contenuti fisici (es. lancio la palla nell'altro campo ed esco da fondo campo). Idem con piegamenti ed addominali.



FASI DI SVILUPPO

U14/U15

Proposta di lavoro

Inserimento di contenuti fisici nel programma tecnico, per sviluppare attenzione e capacità motorie

- Concetto di **propriocectività**

FASI DI SVILUPPO

U16

Si potrà ricavare per il lavoro fisico uno spazio specifico nella seduta di allenamento, inserendo i concetti di prevenzione e didattica di alcune tecniche che serviranno per lo sviluppo di capacità condizionali (es. della forza)

- **Sviluppo delle capacità coordinative**

Lo sviluppo di queste capacità sarà sempre più inserito nel programma tecnico.

Si potranno inserire contenuti di «potenziamento e prevenzione»

- **Sviluppo delle capacità condizionali**

Sarà importante da un lato prevenire paramorfismi o sovraccarichi che si potrebbero verificare in seguito al futuro uso di sovraccarichi e dall'altro insegnare tecniche esecutive utili nelle fasi successive

- **Sviluppo della flessibilità**

Avrà come obiettivo quello di ridurre le probabilità di infortunio e di permettere esecuzioni corrette dei gesti tecnici



FASI DI SVILUPPO

U16

Proposta di lavoro

Momento prima dell'allenamento (es. 30' - 40' due volte a settimana tra riscaldamento e lavoro)

Circuiti di lavoro preventivo e propedeutico per le fasi successive

- Concetto di **isometria**

FASI DI SVILUPPO

U17 → U19

Si lavorerà sullo sviluppo della forza, introducendo l'utilizzo di sovraccarichi

- Sviluppo delle capacità condizionali
 - *Principalmente Forza Resistente e Forza Rapida*
- Sviluppo della flessibilità
 - *Avrà come obiettivo quello di ridurre le probabilità di infortunio e di permettere esecuzioni corrette dei gesti tecnici*



FASI DI SVILUPPO

U17 → U19

Proposta di lavoro

- Spazio specifico (es. sala pesi) 2 sedute a settimana di circa 45' oppure (se non possibile)
- Consolidamento di uno spazio prima dell'allenamento (es. 45' tra riscaldamento e lavoro)