

Giornata di aggiornamento per allenatori di pallavolo 2-3° grado

Gessate (Milano) 19-12-04

***Il potenziamento muscolare nella pallavolo,
con particolare riferimento agli arti superiori***

***Relatore:
Prof. Benis Roberto***

Caratteristiche del movimento umano

3 pilastri:

1- catene cinetiche funzionali

2- propriocettività meccanica e controllo motorio

3- attività della cintura addominale

L'allenamento della forza: pianificazione

1-Quali tipi di forza devo allenare?

2-Quali regimi di contrazione?

3-Quali esercizi scelgo?
e come suddivido le parti del corpo per obiettivi?

4-come periodizzo?

Esempio di scheda di forza:

- quale tipo di forza devo allenare
- carattere prevalente di tensione utilizzata
- Tipologia di esercizi
- Suddivisione del corpo in aree da allenare
- Forma metodologico organizzativa

Tappe di sviluppo della forza

- 1° aumento della capacità di tollerare il carico e sviluppo dell'equilibrio artro-muscolare
- 2° sviluppo della forza massimale
- 3° sviluppo della forza rapida attraverso esercitazioni speciali
- 4° costruzione della prestazione di forza rapida specifica

(da Barigelli)

Esercizi per il busto

- **Quali esercizi per il potenziamento degli arti superiori?**
- **Suddivisione in base agli obiettivi:**
 - Forza generale “di costruzione”
 - Forza speciale
 - Esercizi di prevenzione-compensatoria
- **Suddivisione “chinesiologica”:**
 - di esercizi di trazione
 - di spinta

Criteri organizzativi dell'allenamento della forza

- Valutare il soggetto (età-esperienze-tipologia ecc..)
- Insegnare la tecnica.
- Potenziare in senso centrifugo (da baricentro verso gli arti).
- Creare un condizionamento di forza generale, prima di passare a sviluppare gli tipi di forza.
- Stabilire le priorità di distretti corporei (specificità della disciplina).

Divisione settimanale degli esercizi in parti corporee

- **Come suddivido nel microciclo settimanale il lavoro sul busto?**

1 giorno della settimana
petto+spalle (spinte +
preventivi)+addome

2 giorno della settimana:
dorso+braccia+preventivi

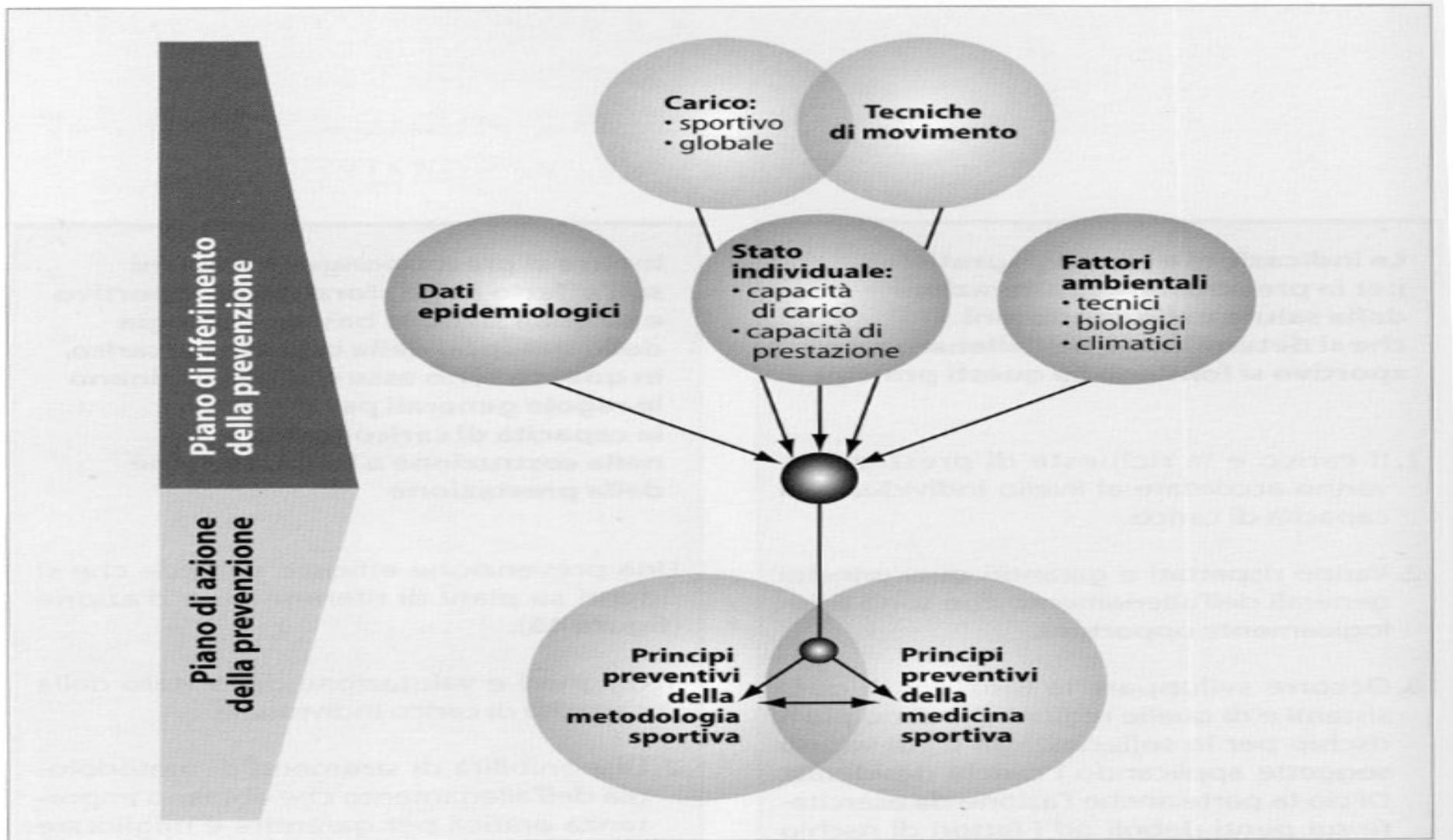
(Ipotesi di 2 sedute settimanali)

Esercizi essenziali



- **3 esercizi fondamentali per il potenziamento generale degli arti superiori:**
- Panca (piegamenti)
- Lat machine (trazioni alla sbarra)
- Pullover (palla medica schiacciata)

PREVENZIONE



Gli esercizi compensatori e preventivi

- Esercizi che si prefiggono lo scopo di sopperire a disequilibri muscolari provocati dalla attività sportiva specifica.
- In modo particolare nella pallavolo risultano utili rinforzare.
 - i muscoli rotatori esterni di spalla
 - gli Adduttori di scapola
 - Gli adduttori dell'arto inferiore
 - Ischiocrurali
- Curare l'estensibilità dei muscoli
 - pettorali
 - Flessori delle anche
 - ischiocrurali

Esercizi con la swiss ball nella pallavolo

Perché uso la swiss ball?

Gli esercizi con la swiss ball forniscono una stimolazione propriocettiva massimale dovuta a un controllo totale dei sistemi di controllo dei movimenti (a carico strutturale minimo).

Esercizi con la swiss ball nella pallavolo

la swiss ball x quali finalità?

Esercizi di potenziamento

Esercizi di flessibilità

Esercizi di propiocettività

1. Potenziamento muscolare

2. Stabilizzazione

3. Equilibrio

4. Flessibilità

5. Controllo motorio

6. Correzioni posturali

7. Variabilità dello stimolo
condizionante

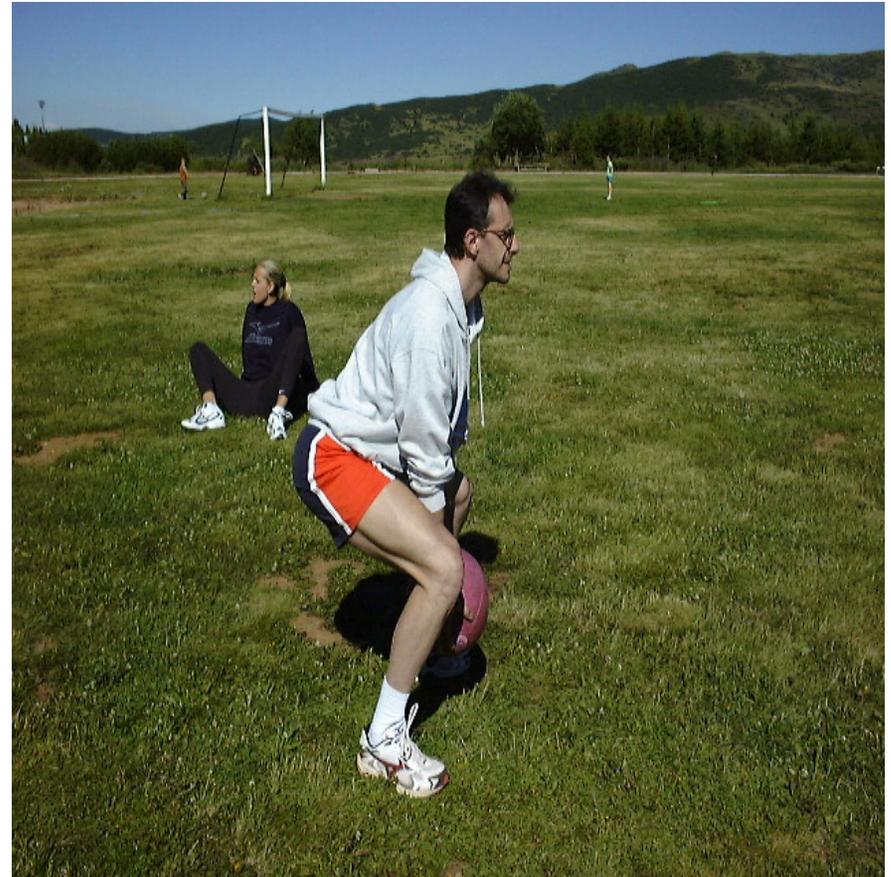
Esercizi con la palla medica

L'abilità di produrre forza e potenza sono componenti molto importanti per il successo in molti sport, particolarmente in quelli che prevedono movimenti esplosivi.

Gli esercizi con le palle mediche, in connubio con un programma di forza con i sovraccarichi, possono essere usati per incrementare la forza e la potenza.

Alcuni esercizi con le palle mediche possono essere usati in parti del programma "pliometrico" per migliorare l'esplosività dei movimenti.

La palla medica è un attrezzo appropriato per una attività sportiva di ogni livello e in ogni fascia di età. L'efficacia delle esercitazioni deve sempre fare riferimento alla specificità dei gesti motori dello sport praticato.



Circuito di potenziamento muscolare con le palle mediche

- Lavoro per singolo giocatore

Con i lanci

- Schiacciate della palla a terra
- Lancio della palla presa dal basso
- lancio della palla “tipo palleggio”

Con la palla come peso

- Circondazioni varie
- Squat-press
- squat jump
- Torsioni del tronco con palla
- Flesso-estensioni tronco con palla
- twist
- Curl-up

- Lavoro a coppie di lancio

Con i lanci

1. Lanci verso l'alto prendendo la palla dal sotto le ginocchia
2. Passaggi dal petto
3. Lanci tipo pullover
4. Lanci laterali
5. Lancio dorsale

Condizionamento di spalla

- lat machine 4 x 10-8-6-4
- Pulley 3 x 8

- extrarotatori e intrarotatori sul fianco 3x10
- extrarotatori da seduto 3x10

- alzate frontali 3x10
- alzate laterali 3x10
- Alzate posteriori 3x10

- rematore con manubrio
gomito largo 3x10
- pulm-up 2x10
- Sovraspinato 2x10

Roberto Benis

**Preparatore atletico di Radio-105 Foppapedretti
Allegrini Bergamo**

Bibliografia consigliata

-Guida completa alla preparazione nella pallavolo

Di k.kontor edizioni calzetti e mariucci

-pallavolo:preparazione fisica

Di chierico edizioni edi-ermes

-la forza muscolare: aspetto fisiologici

Di c.bosco edizioni s.s.s.

-la periodizzazione dell'allenamento sportivo

Di t.bompa edizioni calzetti e mariucci

-l'allenamento ottimale

Di weineck edizioni calzetti e mariucci

-stretching strutturale

Di mosca edizioni

-la preparazione fisica negli sport di squadra

Di trachelio edizioni libreria dello sport