



LA PREPARAZIONE FISICA: COSA DEVE SAPERE L'ALLENATORE

COSA DEVE SAPERE L'ALLENATORE?

❖ ALLIEVO ALLENATORE:

- Studio delle Capacità Motorie Condizionali e Coordinative;
- Rapporto tra Capacità Motorie e Abilità Motorie;
- Metodi e Strategie di Sviluppo delle singole capacità nell'Allenamento;
- Aspetti di Programmazione.

COSA DEVE SAPERE L'ALLENATORE?

❖ ALLENATORE DI PRIMO GRADO:

- Analisi sui Processi di Adattamento e sul significato del principio della "Supercompensazione";
- Studio approfondito della Capacità Fisica: Forza;
- Analisi dei Metodi e delle Strategie più diffuse per lo sviluppo di tutte le Capacità Fisiche;
- Progressioni didattiche sulle tecniche esecutive;
- Tipologie di lavoro sotto forma di Protocolli;
- Aspetti di Programmazione;
- Cenni sul lavoro di Prevenzione e di Recupero Funzionale.

COSA DEVE SAPERE L'ALLENATORE?

- ❖ ALLENATORE DI SECONDO GRADO:
 - Studio della struttura del Muscolo e della Contrazione;
 - Studio delle Fonti Energetiche;
 - Analisi dei Metodi e delle Strategie evolute per lo sviluppo della Forza;
 - Approfondimento sui Metodi per lo Sviluppo delle altre qualità Fisiche;
 - Il lavoro di Prevenzione;
 - Sovraccarico Funzionale e Sovrallenamento: problematiche connesse;
 - Il lavoro "Conservativo".

COSA DEVE SAPERE L'ALLENATORE?

❖ PRIORITÀ PER CHI ALLENA UNA SQUADRA GIOVANILE:

ALLIEVO ALLENATORE

- Protocolli di lavoro con esercizi molto semplici progressivamente adeguati alle varie categorie giovanili.

ALLENATORE DI PRIMO GRADO

- Analisi dei Metodi e dei Protocolli in base all'età biologica nelle varie categorie giovanili.

ALLENATORE DI SECONDO GRADO

- Analisi dei Metodi in base alle leggi "auxologiche" e in base alle fasi sensibili proprie di ciascuna qualità motoria.

ASPETTI GENERALI SULLA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

- A. Nessuna qualità fisica rappresenta un limite alla prestazione di gioco;
- B. Nessuna qualità fisica deve essere sviluppata in modo assoluto nel processo di costruzione dell'atleta e della sua prestazione;
- C. Lo sviluppo delle qualità fisiche deve procedere in modo ottimale ed equilibrato.

COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE?

IN TERMINI DI
PROGRAMMAZIONE:

1. Analizzare il proprio contesto;
2. Formulare degli Obiettivi adeguati;
3. Riferirsi ad un Modello di Prestazione Fisico-Tecnica.

COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE?

NEL LAVORO IN PALESTRA:

ALLIEVO ALLENATORE

- Sa spiegare sinteticamente gli esercizi;
- Sa dimostrare gli esercizi;
- Sa riconoscere limiti meccanici e grossolani errori nel movimento;
- Sa riconoscere eventuali carenze condizionali e lavorarci con dei protocolli;
- Sa riconoscere eventuali carenze coordinative relative alla dinamica di un esercizio;
- Sa strutturare gli esercizi nel Piano di Allenamento, nel programma settimanale e nella Programmazione annuale.
- Utilizza solo ciò che conosce bene.

COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE?

NEL LAVORO IN PALESTRA:

ALLENATORE DI PRIMO GRADO

- Sa spiegare sinteticamente gli esercizi;
- Sa dimostrare gli esercizi;
- Sa riconoscere limiti meccanici e grossolani errori nel movimento;
- Deve conoscere strategie alternative per ovviare al problema;
- Sa riconoscere eventuali carenze condizionali e lavorarci con dei protocolli;
- Sa utilizzare metodi semplici di sviluppo delle Qualità Condizionali;

COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE?

- Sa riconoscere eventuali carenze coordinative relative alla dinamica di un esercizio;
- Deve essere capace di gestire la dinamica delle esercitazioni proposte;
- Sa strutturare gli esercizi nel Piano di Allenamento, nel programma settimanale e nella Programmazione annuale;
- Sa gestire l'intensità delle proposte tramite conoscenze di base della Periodizzazione;
- Utilizza solo ciò che conosce bene;
- Utilizza anche esercitazioni nuove con un profondo spirito critico e con l'intenzione di capire l'applicabilità della proposta.

COSA DEVE SAPER FARE L'ALLENATORE?

NEL LAVORO IN PALESTRA:

ALLENATORE DI SECONDO GRADO

- Capacità di variare gli esercizi per raggiungere un obiettivo generale;
- Deve riuscire a padroneggiare i criteri generali per capire quanto un esercizio è "adatto allo scopo";
- Capacità di inventare gli esercizi.

OBIETTIVI DELLA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

- ❖ Sostenere l'Apprendimento Tecnico;
- ❖ Prevenire le Patologie da Sovraccarico;
- ❖ Sostenere la Prestazione sul Piano Fisico.

DINAMICHE EVOLUTIVE DELLA PALLAVOLO

LIVELLO INIZIALE

(Preparazione Fisica tramite l'allenamento tecnico)



Primo Processo evolutivo tramite:

Atleti di Serie
Superiore



Maggiori
esigenze
qualitative
nel lavoro

Miglioramento Tecnico Tattico



Sviluppo
di Qualità
Fisiche



Ripetizione delle tecniche

- Maggiore fatica locale
- Rischio di Sovraccarico

DINAMICHE EVOLUTIVE DELLA PALLAVOLO

Secondo Processo evolutivo tramite:



Atleti di Serie
Superiore



In questo passaggio la Preparazione Fisica evolve nel senso della Specializzazione



Miglioramento Tecnico Tattico



DINAMICHE EVOLUTIVE DELLA PALLAVOLO

Terzo Processo evolutivo tramite:



Il Processo di
Individualizzazione
del lavoro.

COSA DEVE SAPER FAR FARE L'ALLENATORE?

ALLIEVO ALLENATORE

Sfruttare bene la capacità di Autocorrezione.

ALLENATORE DI PRIMO GRADO

Concepire il lavoro fisico come prima forma di Prevenzione.

ALLENATORE DI SECONDO GRADO

Concepire lo sport come "Modus Vivendi".

ANALISI DEI CONTESTI OPERATIVI

Livello Provinciale

1° Squadra
un livello provinciale;

2° Squadra "Giovanile"
Formativo)

2° Squadra

Squadra "Giovanile"
(Under – Ambito Sociale)

Priorità

- Capacità di gioco per
 - Apprendimento (a volte).
- Sostegno dell'Apprendi-(Ambito tecnico);
- Prevenzione.
- Generalmente non si dà spazio alla preparazione fisica.
- Possibili proposte di attività di educazione motorie.

ANALISI DEI CONTESTI OPERATIVI

Livello Regionale

1° Squadra
livello regionale;

2° Squadra "Giovanile"
(Ambito Formativo)

2° Squadra
(Con 1 o 2 Giovani importanti)

Priorità

- Capacità di gioco per un
 - Prevenzione.
- Sostegno dell'Apprendimento tecnico ;
- Prevenzione.
- Prestazione (tecnica esercizi con sovraccarico).
- Differenziazione del lavoro (Come sopra per giocatori importanti)

ANALISI DEI CONTESTI OPERATIVI

Livello Regionale

2° Squadra

Priorità

- Generalmente non si dà spazio alla Prep. Fisica motorie.
- Poco lavoro generale nei riscaldamenti o a fine allenamento (mantenimento o fitness).

ANALISI DEI CONTESTI OPERATIVI

Livello Nazionale

1° Squadra
un livello nazionale;

Prestazione (lavori specifici con sovraccarichi).

2° Squadra "Giovanile"
(Formazione di Alto Livello)

2° Squadra
(Con 1 o 2 Giovani importanti)

Priorità

- Capacità di gioco per
- Prevenzione.
- Sostegno dell'Apprendimento tecnico;
- Prevenzione.
- Prestazione (tecnica o lavori specifici).
- Differenziazione del lavoro (Come sopra per giocatori importanti).



**Grazie di aver aderito al
ns modo di pensare la
Pallavolo**