



LE CAPACITÀ FISICHE: DEFINIZIONE E LORO SVILUPPO

CAPACITÀ FISICHE E SVILUPPO

LE CAPACITÀ FISICHE SONO:

- ❖ FORZA, RESISTENZA, RAPIDITÀ.

La mobilità articolare è una capacità mista poiché dipende sia dalla conformazione delle articolazioni (capacità fisica) che dalla capacità di inibire i muscoli antagonisti (capacità coordinativa).

LA RAPIDITÀ

É la capacità che permette di realizzare movimenti nel più breve tempo possibile; esistono due tipi di rapidità:

- ❖ RAPIDITÀ CICLICA: successione rapida di azioni motorie (ad esempio la corsa), è legata alle capacità coordinative.
- ❖ RAPIDITÀ ACICLICA: basata sul singolo movimento isolato, è legata alle capacità condizionali.

LA RESISTENZA

É la capacità di resistere alla fatica nel tempo, recentemente è stata classificata come segue in funzione del tempo:

- ❖ 1 Resistenza alla velocità (8" - 45")
- ❖ 2 Resistenza di breve durata (45" - 2')
- ❖ 3 Resistenza di media durata (2' - 10')
- ❖ 4 Resistenza di lunga durata I (10' - 35')
- ❖ 5 Resistenza di lunga durata II (35' - 90')
- ❖ 6 Resistenza di lunga durata III (> 90')

LA FORZA

É la capacità che permette di vincere od opporsi a una resistenza esterna attraverso una tensione del sistema neuromuscolare ed è classificata in questo modo (Harre):

- ❖ 1 FORZA MASSIMALE: è la forza più elevata che riesce ad esprimere una contrazione volontaria.
- ❖ 2 FORZA RAPIDA: è la capacità di superare resistenze con elevata rapidità di contrazione.
- ❖ 3 FORZA RESISTENTE: capacità di eseguire prestazioni di forza nel tempo.

PRINCIPIO DELL'ADATTAMENTO

- ❖ L'Adattamento è una risposta di autoregolazione dell'organismo agli stimoli esterni.
- ❖ L'organizzazione di stimoli finalizzati ad un obiettivo preciso costituiscono l'allenamento sportivo.
- ❖ L'atleta allenato sviluppa degli adattamenti generali e specifici come:
 - maggiore stabilità agli sbalzi di temperatura;
 - maggiore capacità di difesa alle infezioni;
 - maggiore resistenza agli sforzi;
 - maggiore stabilità psichica.

STIMOLI E ADATTAMENTO NELLO SPORT

- ❖ Nell'allenamento sportivo gli stimoli sono gli esercizi fisici realizzati nella pratica della disciplina e seguono i principi di:
- ❖ SOGLIA: Stimolo minimo necessario a provocare un adattamento.
- ❖ INTENSITÀ: Percentuale legata al carico massimo realizzabile da un atleta.
- ❖ DURATA: Tempo di attività del singolo esercizio.
- ❖ DENSITÀ: Rapporto fra tempo di lavoro e di recupero.

LA SUPERCOMPENSAZIONE

- ❖ L'allenamento produce una modificazione dell'equilibrio nei diversi compartimenti dell'organizzazione biologica (omeostasi).
- ❖ A questa modificazione segue una reazione compensatoria tale da determinare un progressivo aumento delle riserve funzionali (da qui il termine di "supercompensazione").
- ❖ La Supercompensazione è diversificata a seconda delle funzioni coinvolte (per adattamenti a carichi di resistenza occorrono tempi più lunghi rispetto a quelli neuromuscolari).

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Programmazione dell'Allenamento in un Campionato Provinciale:

- ❖ 10 MESI di lavoro con 3 Periodi ed Obiettivi differenti:
 - PRECAMPIONATO; ripristino e costruzione;
 - AGONISTICO; mantenimento delle capacità, performance fisica e tecnica;
 - TRANSITORIO; sviluppo della tecnica.
- ❖ Il numero delle sedute settimanali varia generalmente da 3 a 4, comprensivo della partita. La scelta degli stimoli da somministrare varia a seconda del giorno di gara.

METODICHE DI ALLENAMENTO DELLA RAPIDITÀ

Per allenare la rapidità è necessario iniziare precocemente con questi principi:

- ❖ Assenza di condizioni di fatica;
- ❖ Svolgere gli esercizi all'inizio dell'allenamento;
- ❖ Intensità dell'esercizio sempre massimale;
- ❖ Durata dell'esercizio non superiore agli 8/10 secondi;
- ❖ Applicare il principio dal facile al difficile;
- ❖ Usare esercizi speciali di gara.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

- ❖ Esercizi che sfruttano atteggiamenti del corpo o parte di esso;
- ❖ Esercizi che sfruttano la gravità e l'inerzia;
- ❖ Esercizi che impiegano attrezzi elastici;
- ❖ Esercizi che prevedono l'ausilio del partner sia come punto di appoggio che di resistenza attiva e passiva;
- ❖ Esercizi che utilizzano sovraccarichi di vario genere come piccoli attrezzi (manubri, palle mediche,..) o sovraccarichi (bilancieri, macchinari,..).

ALGORITMO DELLA FORZA

L'algoritmo fornisce le regole da seguire per una corretta evoluzione di un atleta:

- ❖ 1 Equilibrio Artromuscolare da eseguire a 10/11 anni (si ottiene con 2-3 serie da 6-8 ripetizioni quando si potrebbe farne 10; per un rafforzamento generale privilegiando il tronco).
- ❖ 2 Aumento progressivo della quantità.
- ❖ 3 Sviluppo della forza massima a 14/16 anni con il 75-80% del massimale 4/8 ripetizioni.
- ❖ 4 Forza rapida e forza esplosiva.

Costruzione della prestazione di gara.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA

La resistenza è la capacità di resistere alla fatica in lavori di lunga durata, nella Pallavolo si parla principalmente di “RESISTENZA ALLA VELOCITÀ”:

- ❖ Corsa prolungata (sviluppo della resistenza generale) con battiti cardiaci da 130 a 150 al minuto;
- ❖ Serie di scatti su brevi distanze (resistenza alla velocità);
- ❖ Movimenti tecnici ripetuti (resistenza specifica).

SVILUPPO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE

Esercizi per lo sviluppo della
Mobilità Articolare:

- ❖ Esercizi di Preatletica Generale;
- ❖ Esercizi di Stretching;
- ❖ Ginnastica Respiratoria.

LA PREVENZIONE

Ogni stimolo deve essere adeguato alla salute e alla sicurezza dei nostri atleti per questo dobbiamo valutare attentamente:

- ❖ Il Riscaldamento;
- ❖ La "Cintura della Salute" (addominali e dorsali);
- ❖ La Cuffia dei Rotatori della Spalla;
- ❖ I Muscoli per Saltare (quadricipite, glutei, polpacci,...) che devono essere adeguati allo sforzo da sostenere nella pallavolo.



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