

Appunti Corso Primo Grado 2018/2019

Revision History

Revision	Date	Author(s)	Description
0.1	26/05/2019	Biselli Fabio	Prima bozza

Indice

1	Preparazione fisica del settore giovanile	9
1.1	Anatomia della spalla	10
1.1.1	Cuffia dei rotatori	10
1.2	10

Moduli del Corso

- Mod. 01: La seduta di allenamento Tecnico-tattico. *[Rossetti]*
- Mod. 02: L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico. *[Rossetti]*
- Mod. 03: La forza nella pallavolo. *[Rossetti]*
- Mod. 04: La gestione del gruppo. *[Maffi]*
- Mod. 05: La valutazione. *[Maffi]*
- Mod. 06: Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata. *[Maffi]*
- Mod. 07: Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione. *[Maffi]*
- Mod. 08: L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli. *[Maffi]*
- Mod. 09: Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro. *[Maffi]*
- Mod. 10: Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche degli interventi difensivi. *[Maffi]*
- Mod. 11: Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore. *[Tarasconi]*
- Mod. 12: Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante. *[Tarasconi]*
- Mod. 13: Contenuti dell'allenamento specifico del centrale. *[Tarasconi]*
- Mod. 14: Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto. *[Tarasconi]*
- Mod. 15: Contenuti dell'allenamento specifico del libero. *[Tarasconi]*
- Mod. 16: L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione. *[Tarasconi]*
- Mod. 17: L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio-palla. *[Tarasconi]*

- Mod. 18: L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro.
[Tarasconi]
- Mod. 19: Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione.
[Rossetti]
- Mod. 20: Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro.
[Rossetti]
- Mod. 21: L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco. *[Rossetti]*
- Mod. 22: L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco. *[Rossetti]*
- Mod. 23: La differenziazione metodologica tra esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione. *[Maffi]*
- Mod. 24: L'allenamento tattico attraverso il gioco. *[Maffi]*
- Mod. 25: Protocolli per l'allenamento della forza. *[Maffi]*
- Mod. 26: Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti.
[Rossetti]
- Mod. 27: Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico. *[Rossetti]*
- Mod. 28: Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite. *[Rossetti]*
- Mod. 29: Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra. *[Rossetti]*
- Mod. 30: Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale. *[Arbitri]*
- Mod. 31: Il Sitting Volley. *[Raho]*

Capitolo 1

Preparazione fisica del settore giovanile

Le linee guida per la preparazione fisica nel settore giovanile sono le seguenti:

- Lavoro a *carico naturale* o a carico *minimo*;
- Lavoro in condizioni di sicurezza totale;
- Continuità del lavoro per tutta la stagione;
- Utilizzo della tecnica per strutturare alcuni elementi della preparazione atletica;
- Le modalità del lavoro sono riassumibili attraverso alcuni punti fermi:
 - Il lavoro si apre sempre con una fase di riscaldamento e attivazione muscolo-articolare di circa 10 minuti.
 - Il lavoro si svolge su circuiti a stazioni eseguiti da coppie di atleti per durata di 30 secondi ciascuno (mentre uno lavora l'altro recupera).
- Il lavoro si svolge su 6 stazioni (per 12 atleti);
- Ogni seduta di preparazione comprende circa 45 minuti dell'allenamento nel periodo di preparazione e circa 30 nel resto dell'anno, tenendo conto che 10/15 minuti vengono sempre utilizzati per il normale riscaldamento e mobilità articolare;
- In ogni caso è un investimento per evitare che a 16/17 anni l'atleta abbia infortuni e dolori muscolo-articolari.

1.1 Anatomia della spalla

1.1.1 Cuffia dei rotatori

I muscoli che compongono la cuffia dei rotatori sono i seguenti:

- Sopraspinato: abduzione (allontanamento) del braccio e stabilizza;
- Sottospinato: rotazione esterna del braccio e stabilizza;
- Piccolo rotondo: rotazione esterna del braccio e stabilizza;
- Sottoscapolare: adduzione (avvicinamento) del braccio, rotazione interna e stabilizza;

Si può aggiungere un muscolo meno noto:

- grande rotondo: adduzione (avvicinamento) del braccio, rotazione interna.

1.2