



# *Come ponderare la preparazione atletica in base all'organico*

# Fasi Sensibili nella Crescita

Periodi nella vita in cui si verificano cambiamenti fisici e sviluppo.

In queste fasi, il corpo può essere particolarmente responsivo agli stimoli dell'allenamento, rendendo importante adattare l'allenamento alle esigenze specifiche di ciascuna fase. Nel contesto del volley, queste fasi influenzano l'approccio all'allenamento in termini di resistenza, reattività e forza per massimizzare le prestazioni dei giocatori.

- ▶ 12-14 anni: Crescita accelerata
- ▶ 15-17 anni: Stabilizzazione
- ▶ 18+ anni: Maturità

# 12-14 anni (Crescita accelerata):

- ▶ **Resistenza:** A questa età, l'allenamento della resistenza dovrebbe essere introdotto **gradualmente**. Si possono utilizzare attività aerobiche per migliorare la capacità cardiovascolare. Gli esercizi di resistenza dovrebbero essere di **bassa intensità e breve durata**, con un'attenzione particolare alla corretta tecnica.
- ▶ **Reattività:** In questa fase, è possibile iniziare a sviluppare la reattività attraverso esercizi di base come esercizi di coordinazione e agilità. Il focus principale dovrebbe essere sulla costruzione delle fondamenta per abilità più avanzate in fasi successive.
- ▶ **Forza dopo i 13 anni:** A questo livello di età, l'allenamento della forza dovrebbe essere introdotto in modo leggero e con l'uso del proprio peso corporeo.

# 15-17 anni (Stabilizzazione):

- ▶ **Resistenza:** A questo punto, è possibile intensificare l'allenamento della resistenza. Si possono includere esercizi di resistenza di intensità moderata come il cross-training o il nuoto. L'obiettivo è aumentare gradualmente la capacità cardiovascolare e la resistenza muscolare.
- ▶ **Reattività:** Durante la fase di stabilizzazione, è possibile concentrarsi su esercizi più avanzati di reattività. Questo può includere esercizi specifici per il volley che coinvolgono il cambiamento rapido di direzione, la reattività alle palle in arrivo e la coordinazione occhio-mano.
- ▶ **Forza:** A questo livello di età, l'allenamento della forza dovrebbe essere introdotto in modo leggero e includere esercizi impostazione di base con il peso del corpo.

# 18+ anni (Maturità):

- ▶ **Resistenza:** Nella fase di maturità, l'allenamento della resistenza dovrebbe essere personalizzato in base alle esigenze specifiche dei giocatori e dei loro ruoli. Si possono includere allenamenti ad alta intensità, come l'interval training, per migliorare la resistenza cardiovascolare e muscolare.
- ▶ **Reattività:** Gli allenamenti di reattività dovrebbero essere altamente specifici per il volley, con esercizi che simulano situazioni di gioco. Ciò può includere esercizi di reattività alla palla, il posizionamento sul campo e la capacità di leggere rapidamente le azioni degli avversari.
- ▶ **Forza:** Nella fase di maturità, l'allenamento della forza dovrebbe essere parte integrante del programma, con l'uso di pesi significativi per sviluppare la forza muscolare specifica per il volley, come la potenza delle gambe, la forza del tronco e la forza delle braccia.

Fase di Crescita	Cosa Allenare
<b>12-14 anni (Crescita accelerata)</b>	Resistenza: Base cardiovascolare Reattività: Coordinazione e velocità di reazione Forza: Forza di base e coordinazione
<b>15-17 anni (Stabilizzazione)</b>	Resistenza: Capacità cardiovascolare avanzata Reattività: Reattività specifica al volley Forza: Incremento della forza muscolare specifica
<b>18+ anni (Maturità)</b>	Resistenza: Resistenza cardiovascolare e muscolare avanzata Reattività: Reattività avanzata specifica al volley Forza: Forza muscolare avanzata specifica per il volley

# Diversità Individuale: esperienza

## ▶ Definizione del Livello di Esperienza Fisica

Bisogna valutare il livello di esperienza fisica dei giocatori.

➤ 3 gruppi:

1. **principianti** (con minima esperienza di preparazione atletica),
2. **intermedi** (con esperienza moderata)
3. **avanzati** (con esperienza significativa nell'allenamento fisico).

# Questionario di Valutazione Esperienza Fisica nel Volley

## ► Domande

Hai mai seguito un programma di preparazione atletica prima di unirti a questa squadra di pallavolo? Sì 1 punto/ No zero

Hai mai praticato regolarmente un'altra attività fisica o sport prima di unirti a questa squadra? (ad esempio, corsa, nuoto, calcio, ecc.)

Hai mai ricevuto istruzioni o allenamento specifico per il volley prima di unirti a questa squadra?

Descrizione esperienza Fino a 4 punti.

0-6 mesi (1 punto) / 7-12 mesi (2 punti) / 1-2 anni (3 punti) / Oltre 2 anni (4 punti)

<b>0-4 punti:</b>	Principiante
<b>6-12 punti:</b>	Inter-m
<b>&gt;12 punti:</b>	Avanza



Livello di Esperienza Fisica	Approccio alla Preparazione Atletica
<p data-bbox="432 550 625 587"><b>Principianti</b></p>	<ul data-bbox="900 270 1547 871" style="list-style-type: none"><li>- Inizia con esercizi di base.</li><li>- Concentrati sull'incremento della resistenza cardiovascolare attraverso esercizi come la corsa leggera o il salto con la corda.</li><li>- Lavora sulla forza muscolare con esercizi di base</li><li>- Introduci l'agilità attraverso esercizi di movimento</li><li>- Gradualmente, man mano che i giocatori acquisiscono forza e resistenza, inizia a introdurre esercizi più avanzati ponderati in base all'età</li></ul>

Livello di Esperienza Fisica	Approccio alla Preparazione Atletica
<b>Intermedi</b>	<p>Prosegui con programmi più avanzati.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Incorpora esercizi di resistenza per migliorare la capacità vascolare, come allenamenti a intervalli di alta intensità (HIIT).</li><li>- Focalizza l'allenamento della forza specifica per il volley, inclusi esercizi per gli arti superiori e inferiori.</li><li>- Introduci esercizi di reattività o gli esercizi di agilità con ostacoli.</li><li>- Offri una maggiore varietà di esercizi per sviluppare la preparazione fisica, tra cui esercizi con pesi liberi se necessario in base all'età.</li></ul>

Livello di Esperienza Fisica	Approccio alla Preparazione Atletica
<p data-bbox="450 595 606 627"><b>Avanzati</b></p>	<ul data-bbox="904 270 1555 958" style="list-style-type: none"><li>- Offri programmi di preparazione atletica altamente avanzati.</li><li>- Concentrati sull'allenamento di forza esplosiva</li><li>- Implementa allenamenti ad alta intensità per migliorare la resistenza cardiovascolare e la capacità di recupero.</li><li>- Introduci strategie avanzate di recupero, come il massaggio sportivo o l'allenamento con il foam roller.</li><li>- Personalizza l'allenamento per le esigenze specifiche dei giocatori, concentrandoti su abilità particolari o posizioni in campo.</li></ul>

# Diversità tecniche, ruoli: Palleggiatori

## **Palleggiatori-giovani**

Concentrati sulla coordinazione e l'equilibrio. Stabilizzazione spalle.

Esercizi: Esercizi di agilità, esercizi di coordinazione mano-occhio, esercizi di resistenza anaerobica.

## **Over**

Concentrati sulla resistenza, la forza delle gambe e la potenza esplosiva. Stabilizzazione e mobilità spalle.

Esercizi: Allenamento con i pesi, allenamento pliometrico, corsa lunga distanza. Isometrie.

# Diversità tecniche ruoli: Centrali

## **Centrali giovani:**

Lavora sulla forza delle gambe e sulla potenza esplosiva. Lavori per aumentare la reattività in spostamento laterale.

Esercizi: affondi, salti verticali, pliometria inversa.

## **Over**

Lavora sulla forza delle gambe, la potenza esplosiva e la resistenza.

Esercizi: Uso di esercizi con volumi maggiori, pliometria avanzata, corsa ad alta intensità.

# Diversità tecniche ruoli: palla Alta

## **Schiacciatori (Opposto e Ala) giovani:**

Concentrati sulla velocità e l'esplosività.

Esercizi: Sprint, esercizi di agilità, esercizi di resistenza anaerobica, salto in alto.

## **Over**

Concentrati sulla resistenza, la velocità e la potenza esplosiva.

Esercizi: Esercizi di resistenza a lunga distanza, corsa ad alta intensità, esercizi di pliometria avanzata.

# Diversità tecniche ruoli: liberi

## **Liberi giovani**

Lavora sulla rapidità nei movimenti laterali e sulla resistenza.

Esercizi: Scatti laterali, esercizi di cambio di direzione, corsa ad alta intensità, circuiti di allenamento a corpo libero.

## **Over**

Lavora sulla rapidità nei movimenti laterali e sulla resistenza.

Esercizi: Esercizi di agilità avanzata, corsa ad alta intensità, isometrie.

# Morfologia

## Altezza:

- ▶ "L'altezza influisce sulla capacità di contrasto aereo e sulla postura durante il gioco."
- ▶ "Atleti più alti potrebbero richiedere una maggiore flessibilità.«

## Peso:

- ▶ "Il peso può influire sulla velocità, sulla resistenza e sulla forza dell'atleta."
- ▶ "Gli atleti con peso corporeo superiore possono richiedere un allenamento specifico per gestire il loro peso."



# Obiettivi

## Categorie di Obiettivi:

Suddividi gli obiettivi in diverse categorie, ad esempio:

1. Obiettivi di **prestazione** (migliorare il tempo, aumentare la forza, ecc.).
2. Obiettivi di **recupero** (ridurre il rischio di infortuni).
3. Obiettivi di **condizione fisica generale** (aumentare la resistenza cardiovascolare).

# Come scegliere l'obiettivo

- ▶ Test di Resistenza **Cardiovascolare**: test Cooper per valutare la resistenza cardiovascolare di un atleta. Se l'atleta mostra una resistenza insufficiente, un obiettivo di condizione fisica generale potrebbe essere appropriato.
- ▶ Valutazione della **Flessibilità**: Utilizza test di flessibilità per valutare la gamma di movimento. Se l'atleta ha limitazioni nella flessibilità, potresti considerare obiettivi di recupero o di condizione fisica generale per migliorare la flessibilità e prevenire infortuni.
- ▶ Test di **Velocità**: Misura il tempo impiegato per percorrere una distanza specifica (ad esempio, i 100 metri) per valutare la velocità dell'atleta. Se l'atleta desidera migliorare i suoi tempi, un obiettivo di prestazione è adatto.

# Esempi di obiettivi

- ▶ Obiettivo di Prestazione: "Migliorare il tempo sui 100 metri di 0,5 secondi entro sei mesi."
- ▶ Obiettivo di Recupero: "Ridurre la frequenza di infortuni durante la stagione sportiva del 20% attraverso un programma di stretching e lavoro specifico."
- ▶ Obiettivo di Condizione Fisica Generale: "Aumentare la resistenza cardiovascolare raggiungendo un'ulteriore distanza di 5 km nella corsa entro tre mesi."

# Programmi individualizzati

- ▶ Ogni giocatore ha esigenze fisiche uniche.
- ▶ Programmi di allenamento personalizzati per adattarsi alle capacità individuali.
- ▶ Esempio: confronto tra i programmi di preparazione fisica di un palleggiatore e di un attaccante.

«Immagina di avere due giocatori nel tuo team di volley: un palleggiatore e un centrale. Il palleggiatore ha bisogno di una preparazione fisica che metta l'accento sulla precisione e la resistenza, d'altra parte, il centrale richiede una maggiore potenza di salto e forza esplosiva» anche se parzialmente hanno dei punti in comune

# Rotazioni per Evitare il Sovrallenamento

- ▶ Rotazioni strategiche per bilanciare allenamento e recupero.
- ▶ Prevenire il sovrallenamento per mantenere i giocatori al massimo delle prestazioni.
- ▶ Esempio: come pianificare le rotazioni per garantire il recupero adeguato.

Supponiamo che tu abbia una squadra di volley giovanile impegnata in una stagione competitiva. Durante le settimane in cui ci sono partite ravvicinate, è fondamentale evitare il sovrallenamento dei giovani atleti, specialmente considerando che molti di loro potrebbero anche frequentare la scuola. In questo scenario, potresti pianificare le rotazioni



fogliataaranna@gmail.com