

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 3

METODOLOGIA 3

“Lo sviluppo della forza nel pallavolista – Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale”

Docente: Prof. Claudio Mottola



OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dal concetto generale di prevenzione delle problematiche generabili dai sovraccarichi funzionali, concetto che si differenzia rispetto alla prevenzione delle possibili recidive di una problematica o di un infortunio pregresso, è possibile osservare come il livello di forza rispetto al peso corporeo rappresenti in assoluto il più efficace mezzo di lavoro.



LA GESTIONE DEL CARICO DI LAVORO NELLA PREVENZIONE

Ⓢ Rapporto carico recupero

⊕ *La stima del carico complessivo*

⊕ Criteri legati alla qualità dell'esecuzione tecnica

- Ⓢ *Il controllo del movimento in fase di apprendimento costituisce il limite di applicazione del sovraccarico artificiale*

⊕ Criteri legati alla difficoltà esecutiva indotta

- Ⓢ *Dai gradi e escursione articolare richiesti nel gesto*
- Ⓢ *Dal grado di stabilità dei punti di appoggio della forza*
- Ⓢ *Dalla velocità di esecuzione*

⊕ Criteri legati all'entità del carico esterno proposto

- Ⓢ *Il controllo delle azioni di compenso o degli equilibri esecutivi costituisce il limite di incremento del carico esterno proposto*



LA GESTIONE DEL CARICO DI LAVORO NELLA PREVENZIONE

⊗ Rapporto carico recupero

⊕ *Il recupero come mezzo*

- ⊕ Il ripristino delle risorse energetiche, funzionali e strutturali avviene nelle ore successive al lavoro grazie ai sistemi di adattamento (supercompensazione) dell'organismo

⊕ *Il tempo di recupero dei diversi tessuti*

- ⊕ Differenze sostanziali nei tempi di recupero del tessuto muscolare rispetto ad altri tessuti (tendineo e legamentoso)



LA FORZA COME MEZZO DI PREVENZIONE

⊗ Concetto di forza massima e relativa

- ⊕ *Forza massima: entità di tensione muscolare massima che può produrre una catena cinetica*
- ⊕ *Forza relativa: forza per chilogrammo di peso corporeo*

⊗ La forza massima e relativa per il giocatore di pallavolo

- ⊕ *Forza massima: componente strutturale*
- ⊕ *Forza relativa: componente funzionale e coordinativa*



LA FORZA COME MEZZO DI PREVENZIONE

- ⊗ Concetto di quantità di forza massima ottimale
- ⊗ Significato della forza massima nella strategia generale di prevenzione
 - ⊕ *Riduzione del grado di significatività degli impatti (palla - salti)*
- ⊗ Significato della forza massima nel modello di prestazione
 - ⊕ *Base del movimento veloce ed esplosivo*



IL SIGNIFICATO DELLA FORZA MASSIMA NELLA PREVENZIONE

- ⊕ Stabilità funzionale dell'asse corporeo
 - ⊕ Tenuta e trasmissione delle spinte
- ⊕ Stabilità funzionale delle principali articolazioni
 - ⊕ Velocità esecutiva e trasmissione delle spinte
- ⊕ Equilibrio funzionale destro - sinistro
 - ⊕ Controllo delle asimmetrie strutturali
- ⊕ Equilibrio funzionale agonista - antagonista
 - ⊕ Range articolari completi



FORZA E PREVENZIONE: I PRINCIPI METODOLOGICI

- ⊕ Criteri di progressività legati ai principi metodologici
 - ⊕ *Dalla corretta e stabile tecnica esecutiva allo sviluppo della forza vero e proprio*
 - ⊕ *Dal potenziamento strutturale (ipertrofia) al miglioramento della componente neuro - muscolare (reclutamento)*
 - ⊕ *Dal potenziamento dell'asse corporeo al potenziamento delle estremità (allenamento centrifugo)*
 - ⊕ *Dall'allenamento della quantità (progressione del volume delle ripetizioni e della frequenza di allenamento) all'allenamento dell'intensità (progressione dell'entità del carico esterno)*
 - ⊕ *Dallo sviluppo del carico esterno allo sviluppo delle accelerazioni (le espressioni di forza veloci ed esplosive)*



FORZA E PREVENZIONE: LA TECNICA

⊕ Principi tecnico - esecutivi

⊕ *Abitudine al controllo della tensione dell'asse corporeo*

⊕ Schiena tesa - capo in linea - parete addominale contratta

⊕ *Controllo della fase eccentrica*

⊕ Inversione del movimento lenta per atleti in fase didattico - formativa

⊕ Inversione del movimento accelerata per atleti evoluti

⊕ *Inspirare in fase eccentrica ed espirare al culmine dello sforzo*

Claudio Mottola



FORZA E PREVENZIONE: IL METODO

- ⊙ L'allenamento a stazioni (esecuzione di un esercizio completo alla volta)
 - ⊕ *Consente interventi mirati ed efficaci nell'allenamento di tutte le espressioni di forza*
- ⊙ L'allenamento a circuito (esecuzioni di concatenazioni di esercizi secondo specifici criteri di progressività)
 1. Dall'esercizio generale allo specifico
 2. Dall'incremento del carico all'incremento delle velocità esecutive
 - ⊕ *Consente interventi variati e orientamenti qualitativi dell'allenamento specifico*
- ⊙ Il set training (esecuzioni di concatenazioni di esercizi su uno specifico distretto muscolare)



FORZA E PREVENZIONE: L'EQUILIBRIO TONICO - POSTURALE

- ⊗ Controllo dalla simmetria di sviluppo della forza muscolare
 - ⊕ *L'utilizzo dei carichi liberi è da preferire all'utilizzo delle resistenze vincolate*
- ⊗ Controllo dell'equilibrio di sviluppo di forza nel sistema agonisti - antagonisti
 - ⊕ *Il potenziamento proposto su range articolari completi è da preferire al potenziamento su range di movimento articolare parziale*
 - ⊕ In fase didattico - formativa
 - ⊕ Nello sviluppo muscolare strutturale (ipertrofia)



LA PREVENZIONE SPECIFICA

Ⓢ Caviglia

- ⊕ *La propriocettiva: il controllo funzionale del disequilibrio*
- ⊕ *La mobilizzazione della caviglia*
 - ⊕ Il range articolare attivo
- ⊕ *La caviglia nel salto*
 - ⊕ Il completamento delle spinte
 - ⊕ La ricerca di stabilità nella ricaduta
- ⊕ *La caviglia nell'accosciata*
 - ⊕ La chiusura dell'articolazione tibio - tarsica nell'accosciata
 - ⊕ Il controllo degli spostamenti mantenendo le posizioni di accosciata



LA PREVENZIONE SPECIFICA

Ⓢ Il ginocchio

- ⊕ *La propriocettiva: il controllo del disequilibrio abbassando il centro di gravità e il controllo degli angoli di movimento di accosciata*
- ⊕ *L'equilibrio funzionale nella flessione - estensione*
 - ⊕ La dinamica della rotula nell'accosciata
- ⊕ *La stabilità laterale*
 - ⊕ La dinamica articolare nelle traslocazioni e nelle ricadute dai salti



LA PREVENZIONE SPECIFICA

⊗ La zona dorso - lombare

⊕ *Potenziamento addominale e lombare*

- ⊕ La funzione stabilizzatrice: potenziamento statico
- ⊕ La trasmissione delle spinte: potenziamento dinamico

⊕ *Controllo dell'equilibrio posturale*

- ⊕ Controllo dei processi di retrazione dei muscoli ad azione posturale che agiscono sulla colonna
 - ⊙ *Il controllo delle retrazioni dei muscoli pettorali*
 - ⊙ *Il controllo delle retrazioni dei muscoli ischio - crurali*

⊕ *Controllo delle dinamiche respiratorie*

- ⊕ Respirazione toracica
- ⊕ Respirazione diaframmatica

Claudio Mottola



LA PREVENZIONE SPECIFICA

⊗ La spalla

⊕ *La stabilità*

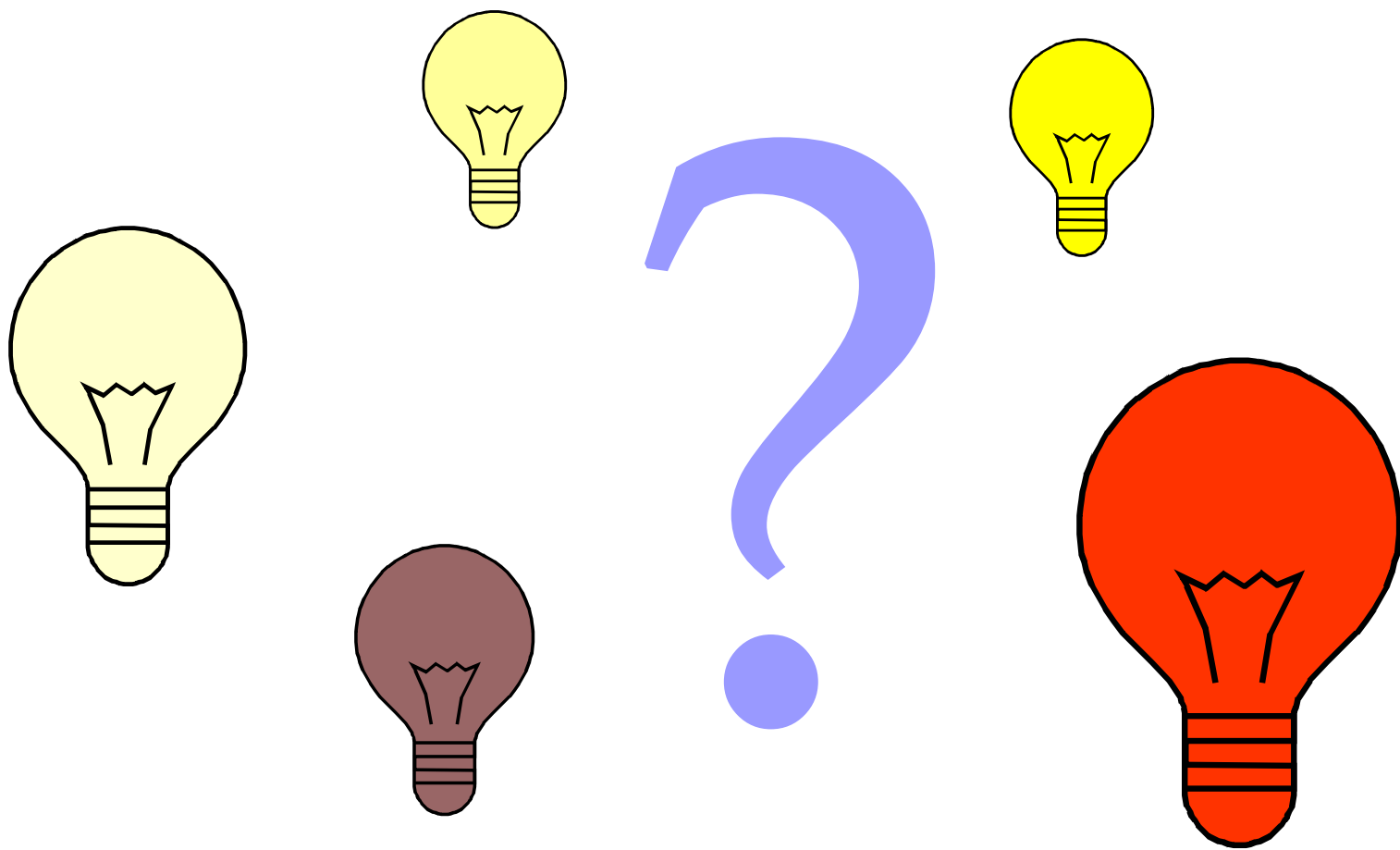
- ⊕ Ricerca dei gradi di libertà articolari fisiologici
- ⊕ Potenziamento esteso a tutti i gradi di libertà articolari che caratterizzano la spalla
- ⊕ Utilizzo di carichi che non vadano ad attivare azioni di compenso

⊕ *La mobilità attiva delle scapole*

- ⊕ Lo scivolamento della scapola sul piatto toracico
 - ⊗ *Nel'introdurre un movimento di trazione degli arti superiori*
 - ⊗ *Nel completare un'azione di spinta degli arti superiori*



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



GRAZIE

Claudio Mottola
Docente Federale FIPAV
Allenatore di III° Grado

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

www.claudiomottola.it

Cellulare: 335.12.89.204

