

SECONDO GRADO

3° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

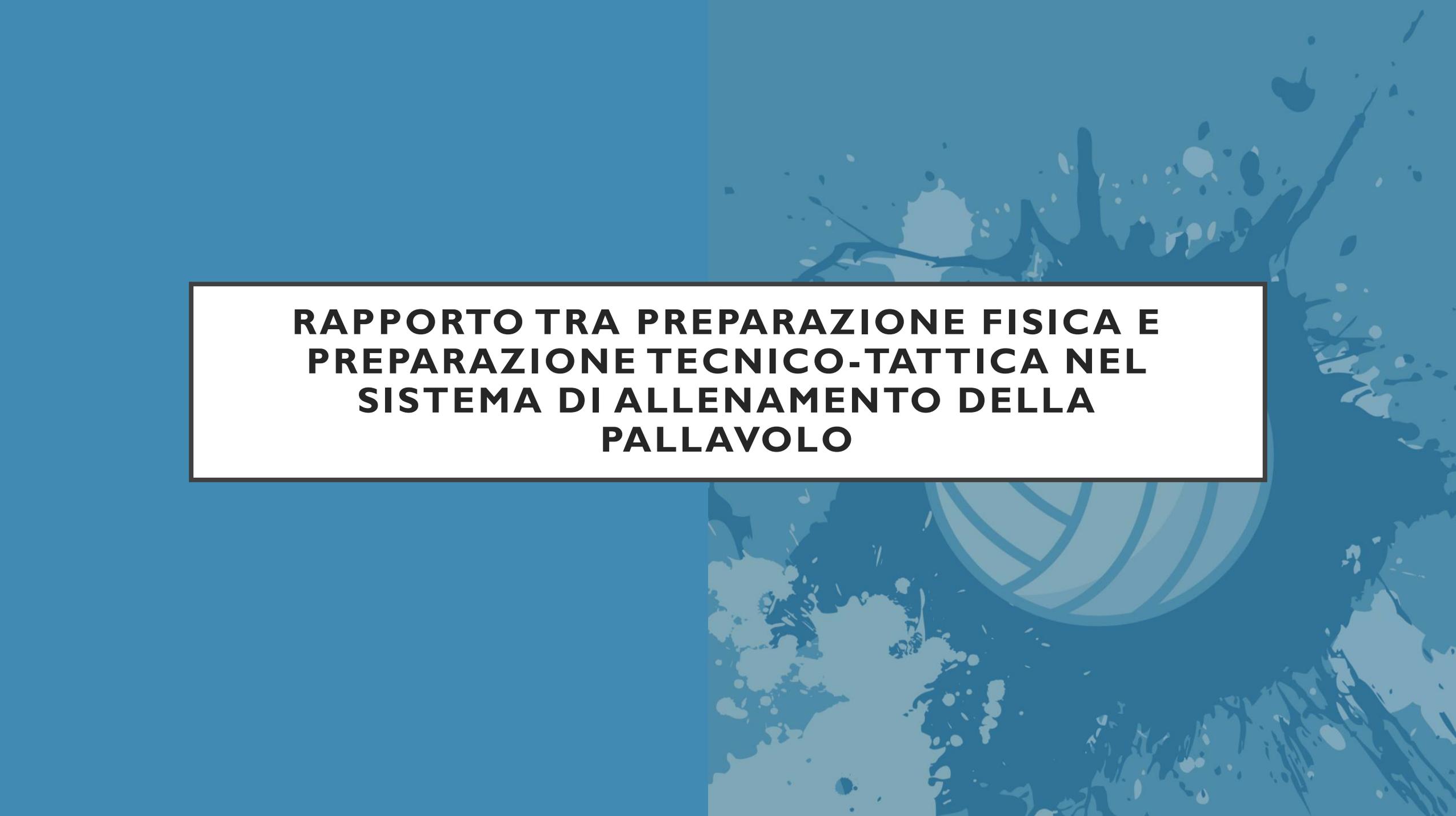
- Il Talento
- La specializzazione tecnica
- Allenamento differenziato

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- Concezione, sviluppo e adattamento di un protocollo di allenamento
- Organizzazione, direzione e controllo del processo formativo giovanile

RAPPORTO TRA **PREPARAZIONE FISICA E PREPARAZIONE TECNICO – TATTICA** NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO DELLA PALLAVOLO

- Le **competenze** specifiche del preparatore fisico
 - La **costruzione del movimento**
 - La **costruzione dell'allenabilità** e della tolleranza al carico
 - La **costruzione delle prestazioni** specifiche di forza
- L'**integrazione** delle strategie di intervento
 - Conseguenze del **lavoro fisico** sulle modalità di **lavoro tecnico**
- La preparazione fisica come mezzo per lo sviluppo della **motricità specifica** e della **capacità di gioco**
 - Il controllo delle **forme di disequilibrio**
 - La **trasmissione delle spinte**
 - Le **reazioni motorie** nelle situazioni di gioco

The background is a solid blue color with abstract white and light blue splashes and brushstrokes. In the lower right quadrant, there is a stylized graphic of a volleyball with curved lines.

**RAPPORTO TRA PREPARAZIONE FISICA E
PREPARAZIONE TECNICO-TATTICA NEL
SISTEMA DI ALLENAMENTO DELLA
PALLAVOLO**

LE **COMPETENZE** SPECIFICHE DEL PREPARATORE FISICO

- La **costruzione del movimento**
 - Obiettivo commisurato alla pallavolo giovanile in cui domina il **volume della proposta didattica**
- La **costruzione dell'allenabilità** e della tolleranza al carico
 - Obiettivo commisurato alla pallavolo giovanile in cui domina lo **sviluppo delle tecniche specifiche** del ruolo
- La **costruzione delle prestazioni** specifiche di forza
 - Obiettivo commisurato alla pallavolo in **età di massima prestazione**

L'INTEGRAZIONE DELLE STRATEGIE DI INTERVENTO

- Conseguenze del **lavoro fisico** sulle modalità di **lavoro tecnico**
 - La proposta di **lavoro fisico che precede** il lavoro tecnico
 - La proposta di **lavoro fisico a seguito** del lavoro tecnico
 - La **seduta di lavoro fisico** differenziata
- Il lavoro fisico per lo **sviluppo della forza**
 - Proposta di **sviluppo strutturale** della forza e apprendimento tecnico – motorio
 - Proposta di **lavoro funzionale** della forza e apprendimento tecnico – motorio

LAVORO FISICO E LAVORO TECNICO

Modalità	Tipo di lavoro	Conseguenze
lavoro fisico che precede il lavoro tecnico	Forza generale	Poca precisione negli esercizi
	Forza esplosiva	Considerare il lavoro svolto – ottima allenabilità – tempi di lavoro simili a partita
lavoro fisico a seguito del lavoro tecnico	Forza generale	Nessuna conseguenza – considerare i tempi di recupero
	Forza esplosiva	Possibilità di allenarsi dopo poco tempo
seduta di lavoro fisico differenziata	Forza generale	Richiede lungo recupero
	Forza esplosiva	Ottima allenabilità dopo poche ore

LA PREPARAZIONE FISICA COME MEZZO PER LO SVILUPPO DELLA **MOTRICITÀ SPECIFICA** E DELLA **CAPACITÀ DI GIOCO**

- Il controllo delle **forme di disequilibrio**
 - Destabilizzazione dei **punti di appoggio**
 - **Catene cinetiche complesse** e controllo esecutivo
 - Il controllo e la gestione delle **ricadute dai salti**
- La **trasmissione delle spinte**
 - Stabilizzazione del **CORE**
 - La **direzione delle spinte**
 - Il **completamento delle azioni** di spinta
- Le **reazioni motorie** nelle situazioni di gioco
 - Le **reazioni istintive bilaterali** degli arti inferiori
 - La **capacità di vincere l'inerzia** (accelerazione massimale e arresto)