PRIMO GRADO
2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

LA FORZA NELLA PALLAVOLO

- Significato della **forza massima** nell'allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Il miglioramento **organico – muscolare**
  - Per **l'apprendimento** e la **correzione** delle tecniche
  - Per la **prevenzione** dei sovraccarichi funzionali
  - Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di **salto**
  - Per il miglioramento prestativo nelle **situazioni** «**inerziali**»
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili
  - Il potenziamento cosiddetto **centrifugo** (prima asse corporeo / poi potenziamento periferico degli arti)

LA FORZA NELLA PALLAVOLO

SIGNIFICATO DELLA **FORZA MASSIMA** NEL PROCESSO DI ALLENAMENTO DEI GIOCHI SPORTIVI

- La forza massima nella **gestione del movimento** sportivo
  - Presupposto del **controllo motorio** (coordinazione)
  - Presupposto della **potenza** (relazione forza – velocità)
  - Presupposto dell'**adattamento** situazionale (ampiezza di movimento)
- La forza massima nella **prevenzione** delle patologie da sovraccarico localizzato
  - La costruzione e il potenziamento del **range articolare completo**
- La forza massima e le **espressioni specifiche di forza** nella pallavolo
  - Le espressioni **rapida**, **esplosiva** e **reattiva** della forza

IL MIGLIORAMENTO **ORGANICO – MUSCOLARE**

- Per **l'apprendimento** e la **correzione** delle tecniche pallavolistiche
  - La forza espressa nel controllo esecutivo delle tecniche
- Per la **prevenzione** dei sovraccarichi funzionali
  - Specializzazione tecnica e incremento del carico localizzato
- Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di **salto**
  - Correlazione tra forza e capacità di salto
- Per il miglioramento prestativo nelle **situazioni «inerziali»**
  - Correlazione tra forza e accelerazione

LA FORZA MASSIMA NEL **MODELLO DI PRESTAZIONE** DELLA PALLAVOLO

- La progressione metodologica dello sviluppo della forza nella pallavolo
- **Fase didattica** della formazione giovanile
  - La forza massima nella **costruzione strutturale** e del movimento
  - La forza massima nell'**apprendimento** motorio
- **Fase di specializzazione** della formazione del giocatore di pallavolo
  - La forza massima nel **range articolare** completo
  - La forza massima come **prevenzione** delle patologie da sovraccarico
- **Fase di qualificazione** e età di massima prestazione
  - La forza massima come presupposto delle **espressioni specifiche** di forza

LO **SVILUPPO DELLA FORZA** NELLE ETÀ GIOVANILI

- La prassi del potenziamento cosiddetto **centrifugo** (asse corporeo / potenziamento periferico degli arti)
  - Il **potenziamento addominale**
    - Flessioni frontali, laterali e torsioni
  - Il potenziamento dei **muscoli paravertebrali** e **dorso – lombari**
  - Il potenziamento dei **glutei** e degli **arti inferiori**
  - Il potenziamento delle **spalle** e degli **arti superiori**