

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

appunti di Beppe Fracchia

VALUTAZIONE DELLA PERSONALITA' DELL'INDIVIDUO

- Possibilità di prestazione
- Disponibilità alla prestazione
- Fattori esogeni alla prestazione o all'allenamento

CAPACITA' DI GIOCO DA INDIVIDUARE NELLA PERSONALITA' DELL'INDIVIDUO

- Requisiti psichici
- Capacità motorie
- Requisiti tattici
- Requisiti morfo-funzionali
- Requisiti tecnici

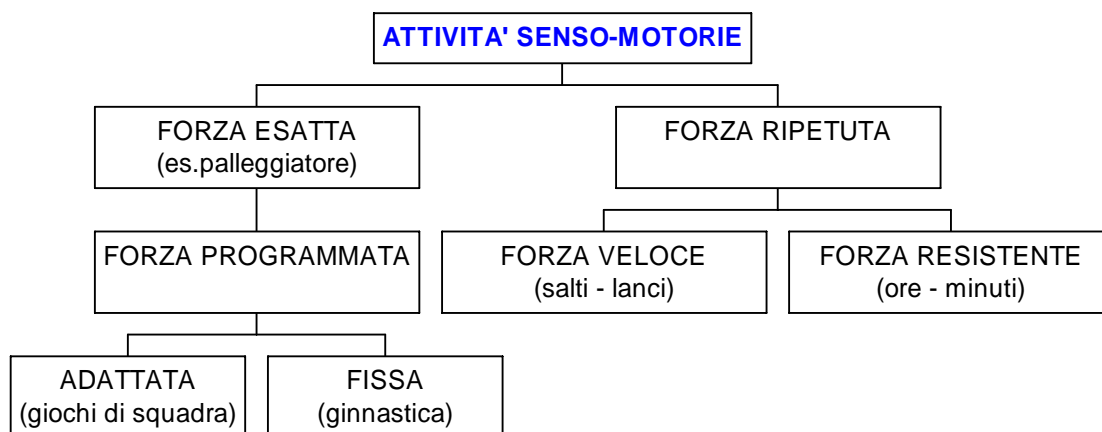
CAPACITA' MOTORIE

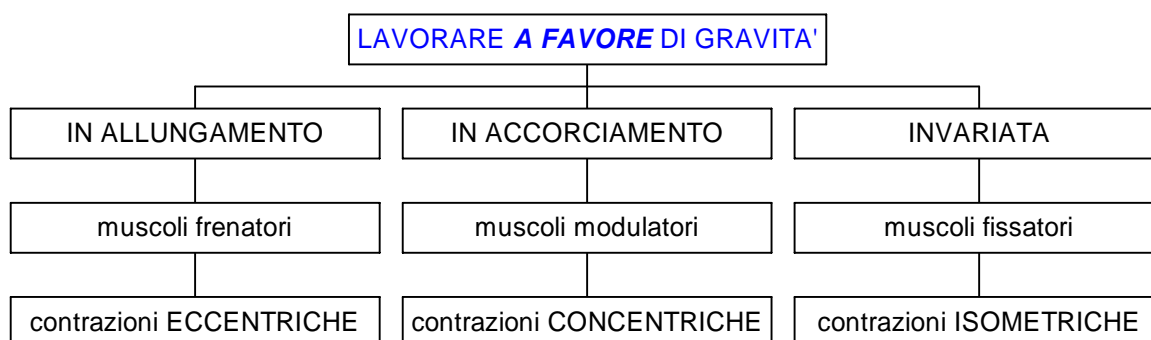
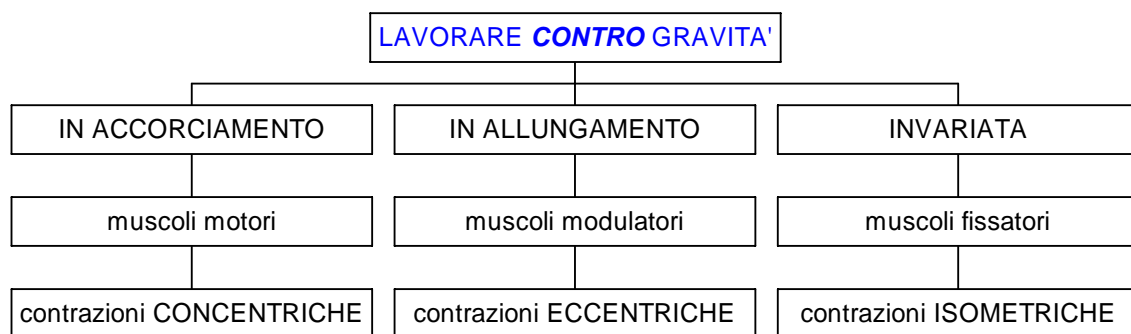
- Capacità condizionali (dipendono da fattori energetici)
 1. forza
 2. resistenza
 3. rapidità
- Mobilità articolare
 1. flessibilità
 2. allungamento muscolare
- Capacità coordinative
 1. capacità di combinazione
 2. capacità di differenziazione
 3. capacità di equilibrio statico e dinamico
 4. capacità di orientamento rispetto ad un oggetto o al campo di gioco
 5. capacità di ritmo
 6. capacità di reazione (anche allo stimolo esterno)
 7. capacità di trasposizione (eseguire un'azione pensata es. pallonetto o difesa su tocco di muro)

FORZA

- Massimale (contrazione max volontaria)
- Veloce (potenza), superare resistenza ad alta velocità
- Resistente (forza prolungata nel tempo)
- Relativa (forza massima in relazione al peso corporeo kg. soll./peso corporeo)
- Isometrica (non modifica la lunghezza del muscolo)
- Concentrica o isotonica o superante (es. curl bicipite)
- Eccentrica o pliometrica o cedente (es. cadute dall'alto con rimbalzo)

ORGANIZZAZIONE DEL MOVIMENTO BASATA SULLA FORZA





RESISTENZA

- Resistenza generale – funzionalità dei grandi sistemi che si avvale del meccanismo aerobico. Impegna a lungo tempo l'atleta nell'esercizio sportivo coinvolgendo molti gruppi muscolari.
- Resistenza locale – numero limitato di distretti muscolari che dipende dalle fonte energetiche locali (ATP, CP e le riserve di glicogeno)
- Resistenza speciale o specifica – impegna l'atleta ad assolvere un carico specifico in specialità sportive per un tempo determinato.

Nell'allenamento al volley va perseguita l'acquisizione ed il miglioramento della resistenza speciale

RAPIDITA'

Caratteristica condizionata da 3 fattori fondamentali:

- Tempo latente della reazione motoria
- Velocità di effettuazione di ogni singolo movimento
- Frequenza dei movimenti (intesa come ripetizione continua del gesto)
- Tempo latente
 - produzione di eccitazione sul recettore
 - trasmissione di eccitazione su S.N.C.
 - passaggio dello stimolo alle vie nervose e formazione del segnale effettore
 - arrivo del segnale al muscolo
 - stimolazione del muscolo e produzione dell'attività meccanica
- Velocità reazione motoria
 - semplice (se è noto il compito e il segnale)
 - discriminante (si riferisce a oggetto in spostamento oppure tra 2 o più soluzioni di una situazione di stimolo)

FLESSIBILITA'

- Attiva – movimento dei muscoli agonisti che estendono quelli antagonisti

- Passiva – l'estensione del gruppo muscolare è dovuta ad un partner, un attrezzo, peso di una parte del corpo
 - Mista – integrazione dei due tipi
- La flessibilità dipende dalla possibilità di estensione dell'apparato muscolo – tendineo – legamentoso ed è in genere limitata dalle capacità di forza.

ALLENAMENTO DELLA FORZA

