

CORSO ALLIEVO ALLENATORE PRIMO LIVELLO GIOVANILE

MODULO 5
PREPARAZIONE MOTORIA 2
"Le caratteristiche dei movimenti
generali e specifici della pallavolo"

OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

Dall'analisi della dinamica dei processi di apprendimento motorio e dalla valutazione qualitativa dei suddetti processi è possibile identificare come il giovane affronta alcune importanti problematiche dell'esecuzione del movimento. I contenuti identificati sono strettamente attinenti alla motricità implicata nelle discipline di situazione ed alle principali caratteristiche che la contraddistinguono.

© by FIPAV - Centro
Qualificazione Nazionale



LE CARATTERISTICHE DEL MOVIMENTO NELLA PALLAVOLO

- ⊕ Accelerazione e decelerazione
- ⊕ Lateralizzazione
- ⊕ La traiettoria della palla
- ⊕ Lettura, interpretazione ed anticipazione dell'ambiente
 - ⊕ La palla
 - ⊕ La gestualità dei compagni
 - ⊕ La gestualità degli avversari

© by FIPAV - Centro
Qualificazione Nazionale



Caratteristiche degli spostamenti nella pallavolo

Essendo giustamente definita la pallavolo una specialità sportiva OPEN SKILL nella quale la situazione cambia continuamente e l'interazione con compagni e avversari è fondamentale, risultano importantissimi gli spostamenti da effettuare prima o dopo l'esecuzione di un gesto tecnico o di un fondamentale.

Caratteristiche degli spostamenti nella pallavolo

Avvengono sempre con un'impronta tecnica specifica
Da posizioni posturali diverse
A velocità massimale o sub massimale
In funzione della traiettoria della palla e delle competenze tattiche richieste

Accelerazione e decelerazione

Le varie tipologie degli spostamenti nella pallavolo hanno una caratteristica comune: avvengono partendo da fermi e normalmente si concludono arrestandosi, il gesto tecnico deve essere eseguito da fermo.

Accelerazione e decelerazione

Determina la capacità dell'atleta di accelerare e decelerare il proprio corpo in funzione dello oggetto palla mantenendo la postura corretta richiesta in funzione del gesto tecnico da esercitare

Lateralizzazione

Processo attraverso il quale si sviluppa sia la lateralità sia la capacità di riconoscere la destra e la sinistra.

Lateralità: conoscenza dei lati dx e sx del proprio corpo e dell'uso privilegiato di un emicorpo rispetto all'altro.

Lateralità

La lateralità si organizza fin dai primi mesi di vita e si conclude intorno ai 6-8 anni. La coscienza da parte del bambino di essere costituito da due parti simmetriche e di preferire una di esse è parte fondamentale dello schema corporeo.

Lateralià

L'organizzazione spazio- temporale dipende strettamente dalla conoscenza del proprio corpo, dalla capacit  di rappresentazione mentale, dall'organizzazione della senso motricit .

Laterali : caratteristiche delle varie tecniche e utilizzo arti superiori

ESEGUITI CON ENTRAMBI GLI ARTI	Simmetrici
	Asimmetrici
ESEGUITI CON UN SOLO ARTO	Simmetrici
	Asimmetrici

La traiettoria della palla

La velocit  della palla grazie alla forza di gravit  decelera mentre sale e accelera mentre scende e ha velocit  zero nel punto di inversione della parabola, di contro la velocit  dell'atleta raggiunge il massimo a met  circa dello spostamento per finire a zero a spostamento concluso

Esercitazioni

Accelerazione decelerazione	Traiettoria della palla	Lateralità
Esercizi di A/D ad intensità crescente	Esercitazioni con variazione della parabola dei lanci distanza e velocità	Ricerca della massima indipendenza tra i vari segmenti corporei
Esercizi di A/C in risposta ad uno stimolo variabile	Variare la posizione e/o la postura di chi riceve la palla	esercitazioni per entrambi i lati del corpo
Spostamenti dopo gesto tecnico	Abbinare la valutazione e l'intercettazione della a d elementi specifici	
spostamenti prima e/o dopo gesto tecnico		
