

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

PROTOCOLLI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

- Il potenziamento dell'**asse corporeo**
 - La **CORE-STABILITY** e il **controllo respiratorio**
 - Parete addominale e dorso-lombare
- Il potenziamento dei movimenti delle **articolazioni prossimali** (anche e spalle)
 - Costruzione e potenziamento dell'**accosciata massima**
 - Costruzione dei movimenti del **complesso articolare della spalla**
- Il potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** (movimenti di spinta) e **antagoniste** (movimenti di trazione e slancio)
- **Metodiche complementari** per l'ottimizzazione delle capacità di **forza**
 - Esercitazioni cosiddette propriocettive e **controllo del disequilibrio**
 - **Costruzione del movimento** tramite la **difficoltà del compito coordinativo**

PROTOCOLLI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Docente: Claudio Mottola

IL POTENZIAMENTO DELL'ASSE CORPOREO

- La **CORE-STABILITY** e il **controllo respiratorio**
 - Protocolli per la **stabilizzazione statica** dell'asse corporeo
 - Mobilizzazione delle **articolazioni prossimali** in condizioni di tenuta
 - Stabilizzazione statica in **condizioni di disequilibrio**
- Parete addominale e segmento dorso-lombare
 - Protocolli di **potenziamento dinamico**
 - Principi esecutivi
 - Contrazione in **espirazione diaframmatica**
 - Controllo **concentrico ed eccentrico** del movimento

IL POTENZIAMENTO DEI MOVIMENTI DELLE **ARTICOLAZIONI PROSSIMALI** (ANCHE E SPALLE)

- **Costruzione e potenziamento dell'accosciata massima**
 - Valutazione della **flessibilità della caviglia**
 - Dinamiche di accosciata, affondo, squat
 - **Punti critici dell'esecuzione** dell'accosciata / squat
- **Costruzione del movimento del complesso articolare della spalla**
 - **Costruzione del movimento delle scapole**
 - **Costruzione delle ampiezze di movimento** della spalla
 - **Stabilizzazione della spalla** attraverso lo sviluppo di forza

IL POTENZIAMENTO DELLE **CATENE CINETICHE ESTENSORIE** (MOVIMENTI DI SPINTA) E **ANTAGONISTE** (MOVIMENTI DI TRAZIONE E SLANCIO)

- **Esemplificazioni didattiche** sotto forma protocollare
 - Il potenziamento delle **catene estensorie** degli **arti inferiori**
 - Il potenziamento delle **catene antagoniste** degli arti inferiori e la **stabilizzazione del ginocchio**
 - Il potenziamento dei complessi **movimenti della spalla**
 - Angoli di **spinta** e **trazione**
 - **Slanci** e **circonduzioni**
 - **Pulls**

METODICHE COMPLEMENTARI PER L'OTTIMIZZAZIONE DELLE CAPACITÀ DI FORZA

- Esercitazioni cosiddette propriocettive e **controllo del disequilibrio**
 - **Modalità di controllo** del disequilibrio
 - I **movimenti del piede**
 - L'abbassamento repentino del **baricentro corporeo**
 - Lo spostamento controllato di **masse corporee**
- **Costruzione del movimento** tramite la **difficoltà del compito coordinativo**
 - Utilizzo delle **tecniche** pallavolistiche e dei rispettivi principi motori
 - La **combinazione** e la **concatenazione** dei movimenti