




FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
AREA SVILUPPO E FORMAZIONE
SETTORE TECNICO

**LE PRINCIPALI DIFFERENZE
METODOLOGICHE TRA L'ALLENAMENTO
DEI GIOVANI E QUELLO DEGLI ATLETI
DI MEDIO/ALTO LIVELLO"**

© by Stefano Bellotti

C.R. FIPAV UMBRIA
22 settembre 2013




PRIMA DI COMINCIARE ...

PARTIAMO DA UNA PRIMA DOMANDA:

CHI È PER VOI L'ALLENATORE ?
Competenze, responsabilità , ecc.

© by Stefano Bellotti



PRIMA DI COMINCIARE ...

ORA, UNA SECONDA DOMANDA A CUI VI CHIEDO DI RISPONDERE SINCERAMENTE:

QUALI LE MOTIVAZIONI CHE VI HANNO SPINTO AD INTRAPRENDERE LA CARRIERA DI ALLENATORE ?

© by Stefano Bellotti




DEFINIZIONE (FUORI DEL COMUNE) DI ALLENAMENTO SPORTIVO

L'ALLENAMENTO SPORTIVO È UN PROCESSO PEDAGOGICO-EDUCATIVO COMPLESSO, **BIOETICAMENTE FONDATA, CHE SI SVILUPPA IN LUNGI ARCHI DI TEMPO, POSSIBILMENTE A PARTIRE DALL'INFANZIA,** E CHE SI COMPLETA CON L'ORGANIZZAZIONE SISTEMATICA DELL'ESERCIZIO FISICO, RIPETUTO IN QUANTITÀ, CON INTENSITÀ E CON GRADO DI EFFICACIA TALI DA PRODURRE CARICHI SEMPRE DIVERSIFICATI MA PROGRESSIVAMENTE CRESCENTI, CHE STIMOLINO I PROCESSI BIOLOGICI DI AGGIUSTAMENTO, DI ADATTAMENTO E DI SUPERCOMPENSAZIONE DELL'ORGANISMO E FAVORISCANO L'INCREMENTO DELLE CAPACITÀ FISICHE, PSICHICHE, TECNICHE E TATTICHE DELL'ATLETA, AL FINE DI ACCRESCERNE, CONSOLIDARNE ED ESALTARNE RAGIONEVOLMENTE IL RENDIMENTO IN COMPETIZIONE.

© P. Bellotti e S. Bellotti, 2002

© by Stefano Bellotti



DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO SPORTIVO

SI TRATTA DI UNA DEFINIZIONE CHE PONE L'ACCENTO SU:

- ❖ LA FONDAZIONE BIOETICA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO.
- ❖ LA NECESSITÀ DELL'IMPEGNO DISTRIBUITO NEL TEMPO
- ❖ *(OGNI COSA A SUO TEMPO)*, CHE È SEMPRE UN PROBLEMA DI BIOETICA.
- ❖ LA DIVERSIFICAZIONE DEGLI IMPEGNI A SECONDA DEI SOGGETTI E DELLA LORO EVOLUZIONE NEL TEMPO, ANCORA UN PROBLEMA DI BIOETICA.
- ❖ LA RAGIONEVOLEZZA (E, DUNQUE, L'UMANITÀ) CHE DEVE CARATTERIZZARE (NON COME OGGI) LA PRATICA DELL'ALLENAMENTO, APPUNTO:
- ❖ **LA "BIOETICA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO"!**

© by Stefano Bellotti



DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO SPORTIVO


PERCHÉ PARLARE DI ETICA E BIOETICA IN UN DISCORSO SULL'ALLENAMENTO?

È necessario riportare l'"ATLETA IN QUANTO UOMO" al centro del processo di allenamento!!!!

NO AL DOPING!
NO AL RISULTATO A TUTTI I COSTI!!
NO ALLE DIETE ESASPERATE!!!
NO AL RISULTATO CON IL MINIMO SFORZO POSSIBILE!!!
NO ALL'ALLENAMENTO ASSOLUTIZZANTE NELLA VITA!!!

SI ALLO SPORT COME DIVERTIMENTO, GIOCO!!!
SI ALLO SPORT COME STILE DI VITA!!!

© by Stefano Bellotti




L' ALLENAMENTO SPORTIVO

ALLENAMENTO

- PROCESSO NEL QUALE GLI STIMOLI CREATI ATTRAVERSO UN PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA INDUCONO AD UN LIVELLO FUNZIONALE SUPERIORE NELL'ATLETA CHE ESEGUE DETTO PROGRAMMA.
- SUOI OBIETTIVI SONO:
 - OTTIMIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE
 - RIDUZIONE DEL RISCHIO DI INFORTUNI E MALATTIE

© by Stefano Bellotti



L' ALLENAMENTO SPORTIVO ... con i giovani

ALLENAMENTO

- OBIETTIVO PRINCIPE:
 - LA COSTRUZIONE IN TUTTI I SENSI DI UN ATLETA

IMPORTANTE UN APPROCCIO SEMPRE POSITIVO E COSTRUTTIVO DA PARTE DI NOI ALLENATORI

© by Stefano Bellotti



L' ALLENAMENTO SPORTIVO ... con i giovani ...

PERCHÉ UN PERCORSO FEDERALE SPECIFICO SUL SETTORE GIOVANILE?

- ~ I GIOVANI DI OGGI.
- ~ I GIOVANI ATLETI DI OGGI.
- ~ IL RUOLO DELL'ALLENATORE DEI GIOVANI.

... UN EDUCATORE ...

**siamo coscienti dell'importanza del
nostro ruolo?**

© by Stefano Bellotti



QUINDI TORNIAMO A ...

PERCHÉ PARLARE DI ETICA E BIOETICA IN UN DISCORSO SULL'ALLENAMENTO?

***È necessario riportare l'"ATLETA IN QUANTO UOMO" al centro del processò di
allenamento!!!!***

NO AL DOPING!
NO AL RISULTATO A TUTTI I COSTI!!
NO ALLE DIETE ESASPERATE!!!
NO AL RISULTATO CON IL MINIMO SFORZO POSSIBILE!!!
NO ALL'ALLENAMENTO ASSOLUTIZZANTE NELLA VITA!!!

SI ALLO SPORT COME DIVERTIMENTO, GIOCO!!!
SI ALLO SPORT COME STILE DI VITA!!!

© by Stefano Bellotti



AMBITI DI COMPETENZA

PALLAVOLO DI BASE (Campionati Provinciali)

Alta incidenza dell'errore su gesto tecnico.
Necessità di un grande lavoro tecnico (tecnica al servizio e supporto anche della preparazione fisica)

Costruzione nei giovani dei presupposti tecnici.

© by Stefano Bellotti



AMBITI DI COMPETENZA

PALLAVOLO DI MEDIO LIVELLO (Campionati Regionali)

Incidenza significativa sia dell'errore tecnico che dell'applicazione di strategie tattiche (diverse tipologie di gioco)

La tecnica individuale assume significato nella sua applicazione tattica

Costruzione nei giovani dei presupposti tecnico/tattici, proponendo percorsi formativo/agonistici motivanti (avvio in prima squadra e ricerca del talento).

© by Stefano Bellotti




AMBITI DI COMPETENZA

PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO (Campionati Nazionali)

Incidenza minima dell'errore tecnico a fronte di una significativa incidenza della componente tattica.
Il gioco è l'aspetto centrale e la tecnica è il mezzo per risolvere situazioni tattiche di gioco.

Allenamento dei giovani e costruzione dei talenti

© by Stefano Bellotti



PRINCIPI GENERALI

SPECIFICITÀ
PROGRESSIVITÀ DEL CARICO
DEFINIZIONE DELLE PRIORITÀ
PERIODIZZAZIONE
VARIAZIONE PIANIFICATA DEL TOTALE DI ATTIVITÀ
FISICA EFFETTUATA IN UN DATO LASSO DI TEMPO,
ATTRAVERSO LA PROGRAMMAZIONE DETTAGLIATA
DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO.
DEFINIZIONE DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.

© by Stefano Bellotti




PERIODIZZAZIONE

PERIODIZZAZIONE
+
PROGRESSIVITÀ DEL CARICO
=
CHIAVE PER UNO SVILUPPO FISICO OTTIMALE

TALE PIANIFICAZIONE CHE COMBINA LE DIVERSE VARIABILI DELL'ALLENAMENTO NEL CORSO DELLA STAGIONE SI DIMOSTRA MOLTO EFFICACE A BREVE E A LUNGO TERMINE EVITANDO IL RISCHIO DI "OVERTRAINING"

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE

I CICLI DELLA PERIODIZZAZIONE

MACROCICLO
LA STAGIONE AGONISTICA NELLA SUA TOTALITA',
con inizio e fine dopo l'ultima gara della stagione agonistica

MESOCICLO
PERIODO DI ALLENAMENTO DI DURATA COMPRESA TRA 3 E 6 MESI.

MICROCICLO
PERIODO DI DURATA DI 7 gg.

SEDUTA DI ALLENAMENTO
LA SINGOLA SEDUTA DI ALLENAMENTO.

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE

I TIPI DI PROGRAMMA

LINEARE
AUMENTO PROGRESSIVO DELL'INTENSITÀ
DIMINUZIONE PROGRESSIVA DEL VOLUME

INTENSITA'  VOLUME 

RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DI ATTIVITA' SPORTIVE CON NUMERO DI GARE
LIMITATO NEL CORSO DELLA STAGIONE AGONSTICA

© by Stefano Bellotti




PERIODIZZAZIONE

I TIPI DI PROGRAMMA

NON LINEARI O ONDULATORI
LE VARIAZIONI DI INTENSITA' E VOLUME SONO DETERMIMATE NELL'AMBITO DEL
"MICROCICLO". CON UN RECUPERO ATTIVO POSTO AL TERMINE DI UN
"MESOCICLO".

RIVOLTO ALL'ALLENAMENTO DI ATTIVITA' SPORTIVE CON STAGIONE AGONISTICA
PROLUNGATA CON MOLTE GARE ED ALLENAMENTI SVOLTI IN TUTTO IL CORSO
DELL'ANNO.

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE

I TIPI DI PROGRAMMA

LINEARI O NON LINEARI
INTRODUCONO EFFETTI SIMILI, COMUNQUE SUPERIORI A QUELLI
RAGGIUNGIBILI CON PROGRAMMI A INTENSITA' E VOLUME COSTANTI.

LA CHIAVE DEL SUCCESSO DI TALI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO STA NELLA:

ALTERNANZA DELLE VARIABILI o "VARIAZIONE"

© by Stefano Bellotti




PERIODIZZAZIONE



COSA HANNO IN COMUNE?
Entrambi combinano ingredienti (variabili) diversi per ottenere la "minestra-risultato" più saporita possibile!!!!



© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE

LE VARIABILI


ORDINE DEGLI ESERCIZI
SEQUENZA CON CUI VENGONO PROPOSTI GLI ESERCIZI NEL CORSO DELL'ALLENAMENTO:

- GRANDI MUSCOLI – PICCOLI MUSCOLI;
- PIÙ ARTICOLAZIONI – SINGOLA ARTICOLAZIONE;

SCELTA DEGLI ESERCIZI
ESERCIZI A CIRCUITO APERTO O CHIUSO; PESI LIBERI; MACCHINE, CARICO NATURALE.

FREQUENZA
NUMERO DI SESSIONI DI ALLENAMENTO SVOLTE NEL CORSO DI UN DATO LASSO DI TEMPO.

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE


LE VARIABILI

INTENSITÀ
LA PERCENTUALE DELLA MASSIMA CAPACITÀ FUNZIONALE DELL'ESERCIZIO CON RIFERIMENTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA.

SOVRACCARICO
IL PESO TOTALE SOLLEVATO IN CIASCUNA RIPETIZIONE O SERIE, CON RIFERIMENTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA.

CONTRAZIONE MUSCOLARE
ECCENTRICA, CONCENTRICA, ISOMETRICA.

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE


LE VARIABILI

RAPIDITÀ DI ESECUZIONE
VARIAZIONE DELLA RAPIDITÀ DI ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO CONTRO RESISTENZA DA LENTA (FORZA) A VELOCE (POTENZA) UTILIZZANDO UN SOVRACCARICO ADEGUATO.

PERIODO DI RECUPERO
DURATA DI RECUPERO TRA SERIE DI ESERCIZI E/O RIPETIZIONI.

VOLUME
IL NUMERO TOTALE DI RIPETIZIONI EFFETTUATE NEL CORSO DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO, CON RIFERIMENTO ALL'ALLENAMENTO DELLA FORZA.

© by Stefano Bellotti



PERIODIZZAZIONE

GLI OBIETTIVI

CONDIZIONAMENTO GENERALE
BASE DI OGNI ATTIVITÀ E DISCIPLINA SPORTIVA, COMPRENDE FLESSIBILITÀ GENERALE. FORZA E POTENZA MUSCOLARE GENERALE, RESISTENZA.
STRUMENTI: ESERCITAZIONI DI PREATLETISMO GENERALE.

CONDIZIONAMENTO SPECIFICO
RIGUARDA PARAMETRI FISILOGICI, BIOMECCANICA DEI GESTI, SITI ANATOMICI E SCHEMI DI ATTIVAZIONE MUSCOLARE SPECIFICI DELLA DISCIPLINA IN OGGETTO.
STRUMENTI: ESERCITAZIONI DI CARATTERE SPECIALE.

© by Stefano Bellotti



CONDIZIONAMENTO SPECIFICO


COMPONENTI

VALUTAZIONE PREVENTIVA
STABILIRE IL PROFILO DELL'IDONEITÀ FISICA DEL SOGGETTO SIA IN RIFERIMENTO ALLA CONDIZIONE FISICA GENERALE, SIA QUELLA SPECIFICA RIFERITA ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA PRESCELTA.

PIANO DI LAVORO INDIVIDUALIZZATO
RIFERITO AL SINGOLO ATLETA IN BASE ALLE RICHIESTE PROVENIENTI DALLA DISCIPLINA PRESCELTA.

VALUTAZIONE IN ITINERE
MONITORARE L'EFFICACIA DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO, ED EVENTUALMENTE INTERVENIRE CON MODIFICHE ED AGGIUSTAMENTI.

© by Stefano Bellotti



CONDIZIONAMENTO SPECIFICO

MODIFICAZIONI

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE ADATTATO IN BASE ALLA POPOLAZIONE DI RIFERIMENTO:

NEI GIOVANI:
FORZA: SVILUPPO DOVUTO AL MIGLIORAMENTO DEL RECLUTAMENTO E DELLA SINCRONIZZAZIONE DEGLI SCHEMI DI ATTIVAZIONE MUSCOLARE; **ATTENZIONE ALLA PROGRESSIVA DIMINUZIONE DI INTENSITÀ E VOLUME NELLE FASI DELLA CRESCITA**, SEGUIRÀ CON LA MATURAZIONE LO SVILUPPO DELLA FORZA PER INCREMENTO DELLE MASSE MUSCOLARI.
FLESSIBILITÀ: COMPONENTE ESSENZIALE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI GIOVANI ATLETI.

NELLE DONNE:
ATTENZIONE ALLO SVILUPPO DELLA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI E DELLA SPALLA, PUNTI DI MAGGIORE DEBOLEZZA, E QUINDI PIÙ SOGGETTI A RISCHIO TRAUMA.

© by Stefano Bellotti



ACCENNI METODOLOGICI DELL'ALLENAMENTO CON I GIOVANI

- A. TECNICA E FASI SENSIBILI.
- B. TECNICA E L'ALLENAMENTO DELLA FORZA
- C. DAL FACILE AL DIFFICILE**
- D. DAL SEMPLICE AL COMPLESSO**
- E. L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI
PASSANDO PER L'INSEGNAMENTO DELLE TECNICHE
DI ESECUZIONE


© by Stefano Bellotti



CARATTERISTICHE DELLA PALLAVOLO

**GLI ASPETTI MECCANICI E DINAMICI TIPICI DELLA
PALLAVOLO ESPONGONO COSTANTEMENTE
L'ATLETA AL RISCHIO DI SOVRACCARICHI
FUNZIONALI E, TALVOLTA, ANCHE DI EVENTI
TRAUMATICI.**


© by Stefano Bellotti



CARATTERISTICHE DELLA PALLAVOLO

GLI ASPETTI MECCANICI COINVOLGONO IN MODO SIGNIFICATIVO TUTTE LE ARTICOLAZIONI E GRANDI CATENE CINETICHE, PER CUI DIVENTA AMPIO IL BERSAGLIO VERSO IL QUALE INDIRIZZARE IL LAVORO DI PREVENZIONE (SOPRATTUTTO IL LAVORO IN FASE DI COSTRUZIONE DEL GIOCATORE).


© by Stefano Bellotti



LA FORZA

LA FORZA È LA CAPACITÀ DI UN MUSCOLO DI VINCERE UNA RESISTENZA O COMUNQUE DI OPPORSI AD ESSA (NELLA PALLAVOLO LA RESISTENZA È DATA DAL PESO CORPOREO SIA IN RELAZIONE AL SALTO CHE ALLE POSTURE TECNICHE PARTICOLARI)

© by Stefano Bellotti



IL PREATLETISMO

IL METODO PIÙ VANTAGGIOSO PER LO SVILUPPO DELLA FORZA NEI GIOVANI E CORRETTO È QUELLO DEL

PREATLETISMO GENERALE A CARICO NATURALE E CON L'USO DI PICCOLI ATTREZZI

TUTTI GLI ALTRI METODI POSSONO ESSERE DEFINITI INUTILI ED ADDIRITTURA PERICOLOSI, SE NON APPLICATI IN MANIERA "SCIENTIFICA", NELLA PIENA CONSAPEVOLEZZA DEL LIVELLO FISICO DEGLI ATLETI DELLA LORO ESPERIENZA IN TEMA DI SOVRACCARICHI.

© by Stefano Bellotti



I SOVRACCARICHI E LE MACCHINE PER LA FORZA

L'USO DI PESI E MACCHINE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA:

- ASSOLUTAMENTE NO CON I GIOVANI E GIOVANISSIMI.
- SI, MA CON GRANDE ATTENZIONE, PER GLI ATLETI PIU' EVOLUTI

IN QUESTO CASO PERÒ, SUBENTRANO ANCHE ALTRI ASPETTI DA VALUTARE, QUALE IL NUMERO DI SEDUTE SETTIMANALI, LA DISPONIBILITÀ DI TECNICI QUALIFICATI, PALESTRE CON MACCHINARI MODERNI...


© by Stefano Bellotti



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO
AREA SVILUPPO E FORMAZIONE
SETTORE TECNICO

**“ACCENNI” PER UN APPROCCIO
METODOLOGICAMENTE
CORRETTO
CON L’ATLETA**

© by Stefano Bellotti



PRINCIPI METODOLOGICI

1. ANALIZZARE LE ESIGENZE DEGLI ATLETI.
2. STABILIRE IL RUOLO DI OGNI ATLETA
DEFINENDO PER CIASCUNO **OBIETTIVI
REALISTICI.**
3. INSEGNARE AGLI ATLETI A CORREGGERSI
RECIPROCAMENTE (fin da giovani)
4. FORNIRE ISTRUZIONI TECNICHE E IL
PERCORSO DA SEGUIRE.


© by Stefano Bellotti



PRECISIONE NELL'INFORMAZIONE

1. EVITARE MESSAGGI CONFUSI.
2. NON PIÙ DI 1-2 INFORMAZIONI.
3. VERIFICA DELLA RICEZIONE DEL MESSAGGIO (feedback).
4. VERIFICARE CONTINUAMENTE IL TIPO DI EMOZIONI E LA LORO INTENSITÀ.


© by Stefano Bellotti



L'IMPORTANZA DEL LAVORO INDIVIDUALIZZATO

1. L'ALLENAMENTO INDIVIDUALIZZATO (anche di pochi minuti) PERMETTE L'APPROFONDIMENTO DEL RAPPORTO TECNICO E PERSONALE TRA ALLENATORE E GIOCATORE.
2. FAVORISCE LA CORREZIONE.
3. AUMENTA IL FEEDBACK.

© by Stefano Bellotti




FEEDBACK

A. IL FEEDBACK È IL PROCESSO CON CUI UN GIOCATORE SI RENDE COSCIENTE SE CIÒ CHE STA FACENDO È GIUSTO O SBAGLIATO.

B. L'ERRORE DEVE ESSERE VISTO COME UN TEST D'APPROCCIO PER MIGLIORARE.

© by Stefano Bellotti



CORREZIONE

~ IL LIVELLO DEI DETTAGLI DELLE CORREZIONI DEVE ESSERE CONFORME ALLE CONOSCENZE E ALLE ABILITÀ DI CHI LE RICEVE.

~ APPROCCIO POSITIVO.

~ DOMANDE: perché è successo questo? Cosa avresti potuto fare?.

© by Stefano Bellotti



INTERVENIRE CON LA CORREZIONE

CORREGGERE SECONDO IL LIVELLO:

- a. **INIZIALE:** *correzione continua, una cosa alla volta.*
- b. **MEDIO:** *i feedback diminuiscono progressivamente per rendere indipendente l'atleta.*
- c. **ALTO:** *feedback occasionali, correzioni centrate sull'attenzione.*


© by Stefano Bellotti



DEFINIRE LE PRIORITÀ NEL PROGRAMMA DI LAVORO

- A. ANALISI DEL GIOCO RISPETTO A:
 - a. LIVELLO DELLA PROPRIA SQUADRA: QUALITÀ E DIFETTI.
 - b. RAPPORTO CON IL CAMPIONATO DISPUTATO.

© by Stefano Bellotti




DEFINIRE LE PRIORITÀ NEL PROGRAMMA DI LAVORO

B. COME MIGLIORARE IL PROPRIO GIOCO:

- a. PRIORITÀ DI LAVORO SULLA SQUADRA: SCELTA DEI FONDAMENTALI DA MIGLIORARE NELLE DUE FASI.**
- b. PRIORITÀ DI LAVORO SUL GIOCATORE:**
 - 1. QUANDO POTENZIARE LE ABILITÀ;**
 - 2. QUANDO CORREGGERE I DIFETTI.**


© by Stefano Bellotti



CLASSIFICAZIONE DELLE ESERCITAZIONI

- ~ ANALITICHE: servono ad imparare, correggere e fissare le tecniche individuali.
- ~ SINTETICHE: collegano due o più fondamentali e permettono di migliorarne l'applicazione nel gioco.
- ~ GLOBALI: esercitazioni di gioco 6 VS 6.


© by Stefano Bellotti



IL METODO GLOBALE:
i suoi pro!!!

1. È MOTIVANTE;
2. IL TRANSFERT NEI CONFRONTI DEL GIOCO È DIRETTO;
3. SI IMPARA GIOCANDO;
4. IL FEEDBACK È MOLTO PIÙ REALE E POSSIBILE ... ma ...


© by Stefano Bellotti



IL METODO GLOBALE:
i suoi contro!!!

1. QUANTITÀ E FREQUENZA DELLE RIPETIZIONI;
2. POSSIBILITÀ DI RIPETERE IL GESTO TECNICO-TATTICO;
3. RIUSCIRE A SEGUIRE TUTTI GLI ATLETI;
4. POTER CORREGGERE.

© by Stefano Bellotti




LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

COSTRUITA ATTORNO ALL'OBIETTIVO CENTRALE DELL'ALLENAMENTO
prevede:

- A. RISCALDAMENTO SENZA PALLA;
- B. RISCALDAMENTO CON LA PALLA;
- C. ESERCITAZIONI INTRODUTTIVE AGLI OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO.
- D. ESERCITAZIONI PRINCIPALI;
- E. DEFATICAMENTO GENERALE.

© by Stefano Bellotti



LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- 1. ATTACCO SEMPRE PRESENTE**
PERCHÉ ALTAMENTE MOTIVANTE;
- 2. UTILIZZO DEL METODO GLOBALE;**
- 3. IMPORTANZA RISCALDAMENTO E DEFATICAMENTO.**

© by Stefano Bellotti

