



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

**VIDEO LEZIONE 28-04-2020
CORSO SPORT DI SQUADRA
MODULO PALLAVOLO**

ALLENAMENTO ALLA COORDINAZIONE

Fattori influenti

- SNC
- Organi visivi
- Capacità condizionali
- Ambiente

Classificazione

- Generale
- Diretta
- Specifica



ALLENAMENTO ALLA COORDINAZIONE

Coordinazione

- AMPIA:
Più avrà un bagaglio di esperienze ricco e più potrà fruirne
- CAPACITÀ COORDINATIVE :
Equilibrio, discriminazione kinestesica, coordinazione oculo manuale, ritmizzazione, spazio/ tempo



ALLENAMENTO ALLA COORDINAZIONE



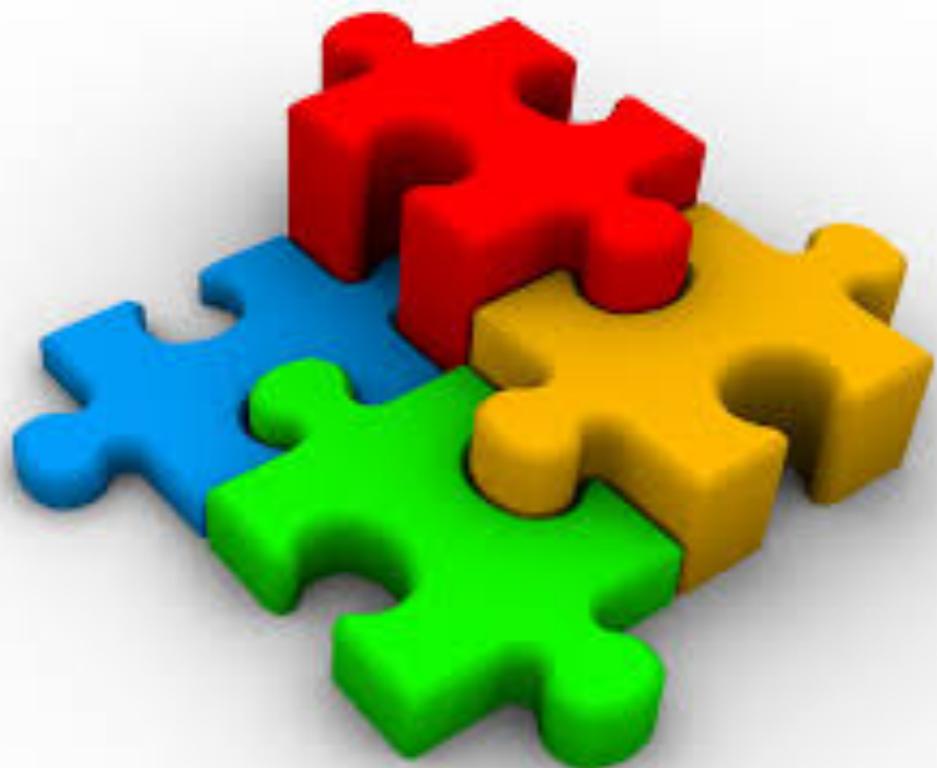
Come allenarla?

- **ALLENAMENTO PER LIVELLI:**
Semplice al complesso, statico al dinamico, complesso al preciso, lento all'esplosivo
- **SPORT SPECIFICA:**
Più ampia possibile e più precisa

ALLENAMENTO ALLA COORDINAZIONE

Quando inserirla?

- SEDUTA DI ALLENAMENTO:
Dopo il warm up, tempi di esposizione brevi e recuperi lunghi, deve essere sempre presente
- MACRO CICLO



Sempre presente ma più concentrata nel periodo di preparazione, cambiare il 15% degli stimoli per evitare assuefazione