



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

