



**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

Decima Edizione

**27-30 Maggio 2014– Milano – Centro Pavesi
10-14 Giugno 2014– Cavalese (TN)
10-13 Settembre 2014 – Roma – CPO Giulio Onesti
15 Dicembre 2014 – Roma**



Programma Completo

STAFF DOCENTE

- **ANGELO ALTIERI**
Consulente Scuola dello Sport CONI, Ricercatore OPOS
- **ROBERTO BENIS**
Preparatore Fisico Foppapedretti Bergamo e Nazionale Femm. Tedesca
- **GUIDO BRUNETTI**
Preparatore Fisico Nazionale Italiana Scherma e Consulente SdS
- **SERGIO CAMELI**
Medico Federale FIPAV
- **ALBERTO DI MARIO**
Docente SDS - Preparatore Fisico Judo e Pallavolo
- **VALTER DURIGON**
Docente SdS Metodologia dell'Allenamento - Università di Verona
- **CARMINE ORLANDI**
Dietista specialista in Scienze della Nutrizione Umana e dell'Alimentazione applicata allo sport
- **GIOVANNI ESPOSITO**
Docente e consulente Scuola dello Sport – CONI e Dottore di ricerca in critica storica giuridica ed economica dello Sport c/o Università degli Studi di Teramo
- **MARIA MADDALENA FERRARI**
Dott.ssa in Psicologia dello Sport e Psicologa del lavoro e delle organizzazioni
- **ANTONIO LA TORRE**
Docente SdS Metodologia dell'Allenamento, Università degli Studi di Milano, Consulente Preparazione Olimpica
- **CLAUDIO MANTOVANI**
Responsabile Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport – CONI
- **ALESSANDRO MATTIROLI**
Preparatore Fisico Club Italia Femminile
- **MARCO MENCARELLI**
Direttore Tecnico Squadre Nazionali Femminili e Allenatore Nazionale Seniores Femminile
- **MASSIMO MERAZZI**
Preparatore Fisico Club Serie A Pallavolo e Squadre Nazionali
- **CARLO VARALDA**
Docente FIPE, Responsabile Settore Formazione FIPE, Preparatore fisico di sport individuali e di squadra
- **FABIO ROMEI**
Fiscalista e consulente SdS

- ✓ **Milano “Centro Pavesi”**
Via Francesco De Lemene
20151 Milano

- ✓ **Hotel La Roccia**
Via Marco, 53
Cavalese – 38033 Trento

- ✓ **Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”**
Roma
Sede da definire

PRIMA SESSIONE
27-30 Maggio 2014 – Milano – Centro Pavesi

Martedì 27 Maggio 2014			
10.00 – 11.00		Accredito partecipanti presso Centro Pavesi	
11.00 – 13.00		Presentazione del Corso, Presentazione Aula, Project Work,	Stefano Bellotti Claudio Mantovani
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 1	Ruolo, collocazione professionale e competenze del “Preparatore Fisico della Pallavolo”.	Antonio La Torre
16.30 – 18.30	MOD. 2	La Preparazione Fisica per la Pallavolo: introduzione ai principi fondamentali e modello di prestazione	Massimo Merazzi
20,30		Cena	
Mercoledì 28 Maggio 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 3	La forza per l’atleta pallavolista	Massimo Merazzi
11.00 – 13.00	MOD. 4	La velocità e la resistenza per l’atleta pallavolista.	Massimo Merazzi
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 5	La gestione sanitaria dell’atleta	Sergio Cameli
16.30 – 18.30	MOD. 6	La seduta in sala pesi	Massimo Merazzi
20,30		Cena	

Giovedì 29 Maggio 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 7	Il Preparatore Fisico e la prevenzione degli infortuni	Massimo Merazzi
11.00 – 13.00	MOD. 8	Parte pratica, l'arto superiore	Alessandro Mattioli
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 9	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell'atleta	Marco Mencarelli
16.30 – 18.30	MOD 10	Dimostrazione pratica	Alessandro Mattioli
20.30		Cena	
Venerdì 30 Maggio 2014			
08.30 - 11.00	MOD. 12	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell'atleta	Marco Mencarelli
11.00 – 12.00	MOD. 13	Programmazione annuale: il periodo di transizione e l'inizio della stagione	Massimo Merazzi
12.00 – 14.00	MOD. 14	Dimostrazione pratica	Massimo Merazzi
14.00		Pranzo	

SECONDA SESSIONE
10-14 Giugno 2014– Hotel La Roccia – CAVALESE (TN)

Martedì 10 Giugno 2014			
10,00 – 11,00		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
11.00 – 13.00	MOD.1	L'allenamento neuromuscolare: aspetti teorici	Alberto Di Mario
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 2	L'allenamento neuromuscolare: mezzi e metodi di allenamento	Alberto Di Mario
16.30 – 18.30	MOD. 3	I meccanismi energetici: aspetti teorici	Alberto Di Mario
20.30		Cena	
Mercoledì 11 Giugno 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 4	I meccanismi energetici: mezzi e metodi di allenamento	Alberto Di Mario
11.00 – 13.00	MOD. 5	analisi dell'esercitazione a distanza	Claudio Mantovani Angelo Altieri
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD.6	La gestione dei risultati dei test di valutazione	Claudio Mantovani Angelo Altieri
16.30 – 18.30	MOD.7	Parte pratica, l'arto inferiore ed il "core"	Alessandro Mattioli
20.30		Cena	

Giovedì 12 Giugno 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 8	I test di valutazione: dal laboratorio al campo	Valter Durigon
11.00 – 13.00	MOD. 9	I test di valutazione: dal laboratorio al campo	Valter Durigon
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD.10	La preparazione Fisica dal punto di vista dell'allenatore di pallavolo	Marco Paolini
16.30 – 18.30	MOD. 11	Studio sugli effetti delle combinazioni di lavoro Fisico e lavoro tecnico tattico	Marco Mencarelli
20.30		Cena	
Venerdì 13 giugno 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 12	Le competenze manageriali del preparatore fisico	Giovanni Esposito
11.00 – 13.00	MOD. 13	Le competenze manageriali del preparatore fisico	Giovanni Esposito
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 14	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi	Guido Brunetti
16.30 – 18.30	MOD. 15	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi (pratica)	Guido Brunetti
20.30		Cena	
Sabato 14 giugno 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 16	Il Doping	Bellotti Stefano
11.00 – 13.00	MOD. 17	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell'atleta	Marco Mencarelli
13.00 – 14.30		Pranzo	

TERZA SESSIONE

Mercoledì 10 Settembre 2014			
10,00 – 11,00		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
11.00 – 13.00	MOD. 1	Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro e gli obblighi fiscali in ambito sportivo	Fabio Romei
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 2	Il mental coaching e la preparazione fisica	Maria M. Ferrari
16.30 – 18.30	MOD. 3	Analisi esercitazione a distanza	Claudio Mantovani Angelo Altieri
20.30		Cena	
Giovedì 11 Settembre 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 4	La preparazione fisica nel beach Volley: teoria	Tecnico Beach Volley
11.00 – 13.00	MOD. 5	La preparazione fisica nel beach Volley: teoria	Tecnico Beach Volley
13.00 – 14.30		Pranzo	
15.30 – 17.30	MOD. 6	L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità	Roberto Benis
17.30 – 19.30	MOD. 7	Lo Stretching e lo SGA	Roberto Benis
20.30		Cena	

Venerdì 12 Settembre 2014			
9.00 - 11.00	MOD. 8	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	Carmine Orlandi
11.00 – 13.00	MOD. 9	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	Carmine Orlandi
13.00 – 14.30		Pranzo	
14.30 – 16.30	MOD. 10	Teoria e Metodologia dell'allenamento: principi generali	Alberto Di Mario
16.30 – 18.30	MOD. 11	La preparazione fisica nella pallavolo di alto livello	Alberto Di Mario
20.30		Cena	
Sabato 14 settembre 2013			
9.00 - 11.00	MOD. 12	Apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi con i sovraccarichi	Carlo Varalda
11.00 – 13.00	MOD. 13	Apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi con i sovraccarichi	Carlo Varalda
13.00 – 14.30		Pranzo	

**VALUTAZIONE FINALE
15 DICEMBRE 2014 – ROMA**

10.00 – 11.00	Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
11,00	ESAMI	