



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

**Undicesima Edizione**

**12-15 Maggio 2015– Milano – Centro Pavesi  
12-16 Giugno 2015– Cavalese (TN)  
23- 26 Settembre 2015 – Chianciano  
15 Dicembre 2015 – Roma**



*In partnership con*



## STAFF DOCENTE

**- ANGELO ALTIERI**

*PhD in Advanced Technology in Rehabilitation Medicine and Sport, Docente SdS analisi dati nel settore dello sport*

**- ROBERTO BENIS**

*Preparatore Fisico Foppapedretti Bergamo e Nazionale Femm. Tedesca, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento*

**- GUIDO BRUNETTI**

*Preparatore Fisico Nazionale Italiana Scherma , Docente SdS Metodologia dell'Allenamento*

**- ROBERTO VANNICELLI**

*Medico Squadre Nazionali FIPAV*

**- ALBERTO DI MARIO**

*Docente SdS Metodologia dell'Allenamento,- Preparatore Fisico Squadra Nazionale di Sciabola e Beach Volley*

**- 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, Docente Università Tor Vergata e SdS, Nutrizionista Squadre Nazionali FIPE*

**- MARIA MADDALENA FERRARI**

*Docente SdS, Dott.ssa in Psicologia dello Sport e Psicologia del lavoro e delle organizzazioni*

**- ANTONIO LA TORRE**

*Docente SdS Metodologia dell'Allenamento, Università degli Studi di Milano, Consulente Direzione Sport e Preparazione Olimpica Coni*

**- CLAUDIO MANTOVANI**

*Responsabile Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport CONI, Docente SdS Metodologia dell'Insegnamento*

**- ALESSANDRO MATTIROLI**

*Preparatore Fisico Club Italia Femminile*

**- MARCO MENCARELLI**

*Direttore Tecnico Squadre Nazionali Femminili e Allenatore Nazionale Seniores Femminile, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento*

**- MASSIMO MERAZZI**

*Preparatore Fisico Club Serie A Pallavolo e Squadre Nazionali*

**- CARLO VARALDA**

*PhD in Sport, Exercise and Ergonomics, Direttore Sportivo Nazionale FIPE, Preparatore Fisico Squadre Nazionali; Coordinatore Area Formazione della Scuola Nazionale FIPE, Docente Università del Foro Italico, Docente FIPE-SdS*

**- FABIO ROMEI**

*Docente SdS, Dottore Commercialista, Consulente di Enti ed Organizzazioni Sportive*

**- CARLO DI MAMBRO**

*Tutor del Corso e d'Aula*

## LE SEDI

- **Milano "Centro Pavesi"** - Via Francesco De Lemene
- **Cavalese** – 38033 Trento - Hotel La Roccia Via Marco, 53
- **Chianciano** Sede da definire
- **Roma** CPO Acqua Acetosa

**12-15 Maggio 2015 – Milano – Centro Pavesi**

<b>Martedì 12 maggio 2015</b>			
<b>10.00 – 10.30</b>		Accredito dei partecipanti	FIPAV
<b>10.30-11.00</b>		Apertura ufficiale del Corso	Stefano Bellotti
<b>11.00 – 13.00</b>		Presentazione dei contenuti del Corso e dei Project Work	Claudio Mantovani
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 1	Ruolo, collocazione professionale e competenze del “Preparatore Fisico” Dalla Metodologia dell’allenamento alla preparazione fisica specifica: il modello di prestazione.	Antonio La Torre
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 2	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell’atleta	Marco Mencarelli
<b>Mercoledì 13 Maggio 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 3	La forza per l’atleta pallavolista	Massimo Merazzi
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 4	La velocità e la resistenza per l’atleta pallavolista	Massimo Merazzi
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 5	La Preparazione Fisica per la Pallavolo: introduzione ai principi fondamentali e modello di prestazione	Massimo Merazzi
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 6	La seduta in sala pesi	Massimo Merazzi
<b>21.00-23.00</b>	MOD. 7	La gestione sanitaria dell’atleta	Roberto Vannicelli

<b>Giovedì 14 Maggio 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 8	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell’atleta	Marco Mencarelli
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 9	Il Preparatore Fisico e la prevenzione degli infortuni	Massimo Merazzi
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD.10	Programmazione annuale: il periodo di transizione e l’inizio della stagione	Massimo Merazzi
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD 11	Dimostrazione pratica	Massimo Merazzi

<b>Venerdì 15 Maggio 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 12	Parte pratica, l'arto superiore	Alessandro Mattioli
<b>11.00-13.00</b>	MOD. 13	Parte pratica, l'arto inferiore e il "core"	Alessandro Mattioli
<b>14.00</b>		Pranzo	

**SECONDA SESSIONE**  
**12-16 giugno 2015 – Hotel La Rocca – CAVALESE (TN)**

<b>Venerdì 12 Giugno 2015</b>			
<b>12.00-13.00</b>		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
<b>13.30</b>		Pranzo	
<b>15.00-17.00</b>	MOD.1	Analisi dell'esercitazione a distanza	Claudio Mantovani Angelo Altieri
<b>17.00-19.00</b>	MOD. 2	La gestione dei risultati dei test di valutazione	Claudio Mantovani Angelo Altieri
<b>Sabato 13 Giugno 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 3	I meccanismi energetici: aspetti teorici	Alberto Di Mario
<b>11.00 – 13.00</b>	Mod. 4	I meccanismi energetici: mezzi e metodi di allenamento	Alberto Di Mario
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 5	L'allenamento neuromuscolare: aspetti teorici	Alberto Di Mario
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD.6	L'allenamento neuromuscolare: mezzi e metodi di allenamento	Alberto Di Mario

<b>Domenica 14 giugno 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 7	I test di valutazione: dal laboratorio al campo	Valter Durigon
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 8	I test di valutazione: dal laboratorio al campo	Valter Durigon
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD.9	La preparazione fisica dal punto di vista dell'allenatore di pallavolo	Marco Paolini
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 10	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi	Guido Brunetti

<b>Lunedì 15 giugno 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 11	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi (sessione pratica)	Guido Brunetti
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 12	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processo di formazione dell'atleta	Marco Mencarelli
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 13	L'antidoping: l'organizzazione federale	Stefano Bellotti
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 14	Studio sugli effetti delle combinazioni di lavoro fisico e lavoro tecnico-tattico	Marco Mencarelli

<b>Martedì 16 giugno 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 15	La comunicazione	Valter Borellini
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 16	La comunicazione	Valter Borellini
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	

**TERZA SESSIONE**  
**23-26 settembre 2015 – Sede Chianciano**

<b>Mercoledì 23 settembre 2015</b>			
<b>10.00 – 11.00</b>		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 1	Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro e gli obblighi fiscali in ambito sportivo	Fabio Romei
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 2	Il mental coaching e la preparazione fisica	Maria M. Ferrari
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 3	Analisi esercitazione a distanza	Claudio Mantovani Angelo Altieri

<b>Giovedì 24 settembre 15</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 4	La preparazione fisica nel Beach Volley: teoria	Paolo Boschetti
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 5	La preparazione fisica nel Beach Volley: teoria	Paolo Boschetti
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>15.30 – 17.30</b>	MOD. 6	L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità	Roberto Benis
<b>17.30 – 19.30</b>	MOD. 7	Lo Stretching e lo SGA	Roberto Benis

<b>Venerdì 25 settembre 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 8	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	Carmine Orlandi
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 9	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	Carmine Orlandi
<b>13.00 – 14.30</b>		Pranzo	
<b>14.30 – 16.30</b>	MOD. 10	Teoria e Metodologia dell'allenamento: principi generali	Alberto Di Mario
<b>16.30 – 18.30</b>	MOD. 11	La preparazione fisica nella pallavolo di alto livello	Alberto Di Mario

<b>Sabato 26 settembre 2015</b>			
<b>9.00 - 11.00</b>	MOD. 12	Apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi con i sovraccarichi	Carlo Varalda
<b>11.00 – 13.00</b>	MOD. 13	Apprendimento della corretta tecnica esecutiva degli esercizi con i sovraccarichi	Carlo Varalda

**VALUTAZIONE FINALE 15 DICEMBRE 2015 – ROMA**

<b>10.00 – 11.00</b>		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
<b>11.00-13.00</b>		Esami	SdS-FIPAV