CORSO di ESPERTI in PREPARAZIONE FISICA della PALLAVOLO

Programma Corso

Stagione Sportiva 2016/2017

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

STAFF DOCENTE

- **ANGELO ALTIERI**
  PhD in Advanced Technology in Rehabilitation Medicine and Sport, Docente SdS analisi dati nel settore dello sport
- **MARIO BARBIERO**
  Allenatore Club Italia Maschile e, Nazionale Prejuniores Maschile, collaboratore Area Sviluppo e Formazione FIPAV, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento
- **STEFANO BELLOTTI**
  Responsabile Area Sviluppo e Formazione FIPAV e Responsabile Settore Antidoping FIPAV
- **PAOLO BOSCHETTI**
  Preparatore Atletico Beach Volley e Pallavolo
- **GUIDO BRUNETTI**
  Preparatore Fisico Nazionale Italiana Scherma, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento
- **SERGIO CAMELI**
  Medico Federale FIPAV
- **ALESSANDRO MATTIROLI**
  Preparatore Fisico
- **GABRIELE CAVALIERI**
  Fisioterapista Club Italia Maschile e Nazionale Juniores Maschile
- **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
- **MARIA MADDALENA FERRARI**
  Docente SdS, Dott.ssa in Psicologia dello Sport e Psicologa del lavoro e delle organizzazioni
- **CLAUDIO MANTOVANI**
  Responsabile Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport CONI, Docente SdS Metodologia dell'Insegnamento
- **VALTER BORELLINI**
  Docente SdS Management dello Sport – Esperto di Formazione e Coaching in contesti organizzativi imprenditoriali e sportivi
- **MARCO MENCARELLI**
  Allenatore di Pallavolo Serie A femminile, Nazionale Prejuniores Femminile, collaboratore Area Sviluppo e Formazione FIPAV, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento
- **MATTEO RUSSO**
  Preparatore Club Italia Maschile B2 e Nazionale Pre-juniores Maschile
- **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
- **ERMINIA EBNER**
  Dietista esperta in Scienze della Nutrizione applicata allo sport
- **FELICE ROMANO**
  Docente SdS Metodologia dell'Allenamento- Preparatore Fisico.
- **- CARLO DI MAMBRO**
  Tutor del Corso e d'Aula

LE SEDI

- **Vigna di Valle (RM) "Centro Sportivo Aeronautica Militare" -** Via Circumlaquale snc
- **Cavalese** – 38033 Trento – Hotel La Roccia Via Marco, 53
- **Milano – Centro Pavesi –** Via De Lemene, 3
- **Roma** CPO Acqua Acetosa

PRIMA SESSIONE

15-18 Maggio 2017 – Vigna di Valle – Centro Sportivo Aeronautica

Lunedì 15 maggio 2017			
10.00-10.30		Accredito dei partecipanti	FIPAV
10.30-11.00		Apertura ufficiale del Corso	BELLOTTI/MANTOVANI
11.00-13.00	MOD. 1	Presentazione dei contenuti del Corso e dei Project Work	BELLOTTI/MANTOVANI
13.00-14.30		Pranzo	
14.30-16.30	MOD. 2	Ruolo, collocazione professionale e competenze del "Preparatore Fisico" Dalla Metodologia dell'allenamento alla preparazione fisica specifica: il modello di prestazione.	MENCARELLI
16.30-18.30	MOD. 3	Programmazione annuale: - Il periodo di transizione e l'inizio della stagione agonistica	RUSSO

Martedì 16 Maggio 2017			
9.00-11.00	MOD. 4	Programmazione annuale: L'organizzazione del microciclo settimanale nella pallavolo maschile -Strutturazione di una scheda pesi	RUSSO
11.00-13.00	MOD. 5	La forza per l'atleta pallavolista	RUSSO
13.00-14.30		Pranzo	
14.30-16.30	MOD. 6	La velocità e la resistenza per l'atleta pallavolista	RUSSO
16.30-18.30	MOD. 7	La programmazione annuale della preparazione fisica di una squadra senior maschile: il lavoro di forza massima (struttura del microciclo, metodo di lavoro e scelta degli esercizi fondamentali)	RUSSO
21.00-23.00	MOD. 8	La gestione sanitaria dell'atleta	CAMELI

Mercoledì 17 Maggio 2017			
9.00-11.00	MOD. 9	La programmazione annuale della preparazione fisica di una squadra senior maschile: il lavoro neuromuscolare (struttura del microciclo, metodo di lavoro e scelta dei protocolli)	RUSSO
11.00-13.00	MOD.10	La programmazione annuale della preparazione fisica di una squadra giovanile maschile: il lavoro di costruzione strutturale (obiettivi, metodo ed esercizi)	RUSSO
13.00-14.30		Pranzo	
14.30-16.30	MOD. 11	La programmazione annuale della preparazione fisica di una squadra giovanile maschile: il lavoro didattico per i principali esercizi di potenziamento degli arti inferiori	RUSSO
16.30-18.30	MOD. 12	La programmazione annuale della preparazione fisica di una squadra giovanile maschile: il lavoro didattico per i principali esercizi di potenziamento degli arti superiori e delle spalle	RUSSO

Giovedì 18 Maggio 2017			
9.00 - 11.00	MOD. 13	La prevenzione degli infortuni e delle patologie da sovraccarico: - Protocolli specifici in uso nel settore maschile	RUSSO /CAVALIERI
11.00-13.00	MOD. 14	Protocolli di lavoro preventivo, compensativo e riabilitativo: 1. la spalla e l'arto superiore 2. il ginocchio e l'arto inferiore 3. l'asse corporeo 4. il controllo del disequilibrio	RUSSO /CAVALIERI
14.00		Pranzo	

SECONDA SESSIONE
05-09 giugno 2017 – Hotel La Roccia – CAVALESE (TN)

Lunedì 5 Giugno 2017			
10.00-10.30		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
10.30-12.30	MOD.1	L'allenamento neuromuscolare: - Aspetti teoriche ricadute applicative nella prassi dell'allenamento fisico	DI MARIO
12.45		Pranzo	
14.00-16.00	MOD. 2	L'allenamento neuromuscolare: - Metodi di allenamento e protocolli di lavoro	DI MARIO
17.00-19.00	MOD. 3	L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità	ROMANO

Martedì 6 Giugno 2017			
9.00-11.00	MOD. 4	Lo Stretching e lo SGA Riscaldamento e Stretching in allenamento e in fase pre-gara.	ROMANO
11.00-13.00	MOD. 5	La preparazione fisica dal punto di vista dell'allenatore di pallavolo	MENCARELLI
13.15		Pranzo	
15.00-17.00	MOD.6	L'organizzazione della seduta pesi nel settore femminile - La costruzione del protocollo di lavoro (scheda pesi individuale)	MENCARELLI
17.00-19.00	MOD. 7	Il doping	BELLOTTI

Mercoledì 7 giugno 2017			
9.00-11.00	MOD. 8	La preparazione fisica nel giovane di alto livello di qualificazione e nel processi di formazione dell'atleta - Indicazioni e protocolli di intervento in uso nel settore femminile	MENCARELLI
11.00-13.00	MOD.9	Programmazione annuale - Il periodo di transizione e l'inizio della stagione agonistica	MENCARELLI
13.15		Pranzo	
15.00-17.00	MOD. 10	- La comunicazione	BORELLINI
17.00-19.00	MOD. 11	- La comunicazione	BORELLINI

Giovedì 8 giugno 2017			
9.00-11.00	MOD. 12	I test di valutazione - Dal laboratorio al campo (PARTE 1)	DURIGON
11.00-13.00	MOD. 13	I test di valutazione - Dal laboratorio al campo (PARTE 2)	DURIGON
13.15		Pranzo	
14.30-16.30	MOD. 14	Analisi dell'esercitazione a distanza (eventuale prosecuzione dopo cena)	MANTOVANI ALTIERI
16.30-18.30	MOD. 15	La gestione dei risultati dei test di valutazione	MANTOVANI ALTIERI

Venerdì 9 giugno 2017			
9.00-11.00	MOD. 16	Programmazione settimanale - L'organizzazione del microciclo settimanale nella pallavolo femminile giovanile e seniores	MENCARELLI
11.00-13.00	MOD. 17	La valutazione prestativa e il monitoraggio del sistema di allenamento nella pallavolo giovanile di alto livello	MENCARELLI
13.15		Pranzo	

TERZA SESSIONE
10-13 settembre 2017 – Sede Centro Pavesi

Domenica 10 settembre 2017			
10.00-10.30		Valutazione sui contenuti del modulo precedente	
11.00-13.00	MOD. 1	PARTE PRATICA IN SALA PESI	MATTIROLI
13.15		Pranzo	
14.30-16.30	MOD. 2	La comunicazione e il mental coaching nella preparazione fisica	FERRARI
16.30-18.30	MOD. 3	La comunicazione e il mental coaching nella preparazione fisica	FERRARI

Lunedì 11 settembre 2017			
9.00-11.00	MOD. 4	La preparazione fisica nel Beach Volley: teoria	BOSCHETTI
11.00-13.00	MOD. 5	La preparazione fisica nel Beach Volley: teoria	BOSCHETTI
13.15		Pranzo	
15.00-17.00	MOD. 6	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	EBNER
17.00-19.00	MOD. 7	Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica	EBNER

Martedì 12 settembre 2017			
9.00-11.00	MOD. 8	Le metodiche di lavoro legate alle tecnologie e alle sperimentazioni metodologiche - Evidenze scientifiche e prassi	MENCARELLI
11.00-13.00	MOD. 9	PARTE PRATICA IN SALA PESI	MATTIROLI
13.15		Pranzo	
15.00-17.00	MOD. 10	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi Metodi di allenamento e protocolli di lavoro	BRUNETTI
17.00-19.00	MOD. 11	Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi Metodi di allenamento e protocolli di lavoro	BRUNETTI

Mercoledì 13 settembre 2017			
9.00-11.00	MOD. 12	Apprendimento delle tecniche di sollevamento pesi e delle relative esercitazioni didattiche e complementari	VARALDA

11.00-13.00	MOD. 13	Apprendimento delle tecniche di sollevamento pesi e delle relative esercitazioni didattiche e complementari	VARALDA

VALUTAZIONE FINALE 14 DICEMBRE 2017 – ROMA

10.00-11.00	Valutazione sui contenuti del modulo precedente e analisi esercitazione a distanza	MANTOVANI/ALTIERI
11.00-13.00	Esami	SdS-FIPAV