

# ITALIA - JUNIORES FEMMINILE - U21

## Preparazione Fisica Estate 2025



13/07/2025

# TIMELINE

## MONITORAGGIO

PRINCIPI

QUANDO

SCHEDE



# COME COSTRUIRE LA PREPARAZIONE FISICA

RISPARMIARE  
TEMPO

COSA  
SCEGLIERE

PROPOSTA  
PRATICA

# RISPARMIARE TEMPO

Il lavoro di sviluppo fisico non deve togliere tempo alla componente tecnica!

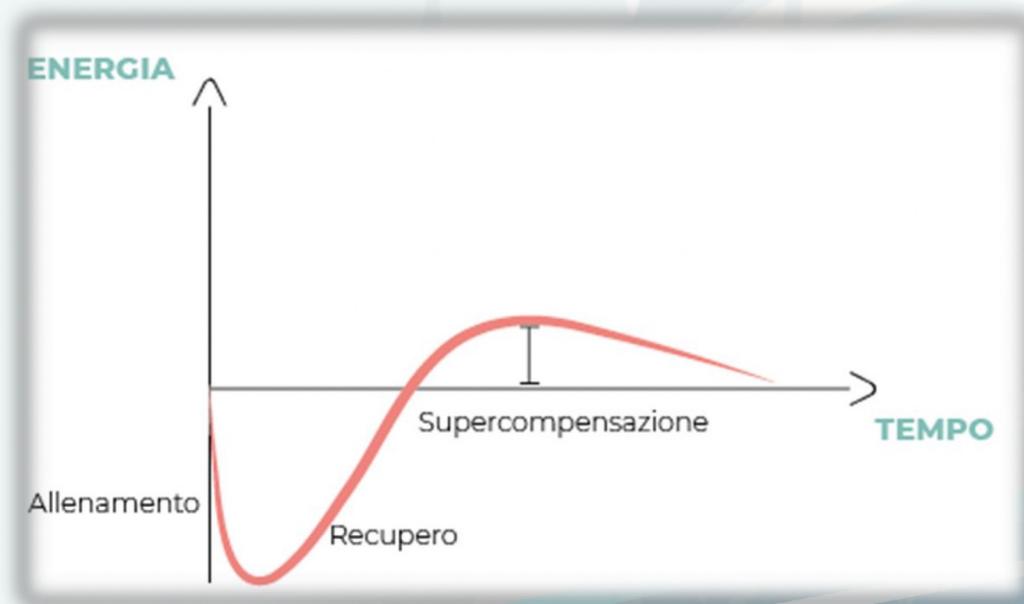
- **Scegliere gli esercizi migliori**
- **Se possibile combinarli tra loro**

Sono ottimi quegli esercizi che sviluppano più capacità soprattutto quelli che puntano contemporaneamente ad un miglioramento tecnico.

# SCEGLIERE CIO' CHE E' FONDAMENTALE

Il corpo umano risponde alla legge stimolo ed adattamento

Non bisogna fare  
un po' di tutto!



## PROPOSTA PRATICA

- Utilizzare pochi attrezzi
- Spazi ridotti
- Poco Tempo

**IMPORTANTE** saper scegliere

# QUANDO?

RISCALDAMENTO

SEDUTA PESI

PREVENZIONE



Docente **Gaetano Gagliardi**

# QUANDO?

## RISCALDAMENTO

SEDUTA PESI

PREVENZIONE

SPECIFICO e GENERALE:

protocolli rapidi, efficaci e rivolti a favorire l'allenamento tecnico

# QUANDO?

RISCALDAMENTO

**SEDUTA PESI**

PREVENZIONE

PRIMA o DOPO l'allenamento tecnico. Deve sviluppare componenti massimali non siamo qui per fare fitness

# QUANDO?

RISCALDAMENTO

SEDUTA PESI

**PREVENZIONE**

Eventuali carenze di forza, stabilità o mobilità articolare possono essere svolte nei momenti liberi della quotidianità dell'atleta. Diamo i "Compiti a casa".

# QUANDO?

## RISCALDAMENTO

SEDUTA PESI

PREVENZIONE

SPECIFICO e GENERALE:

protocolli rapidi, efficaci e rivolti a favorire l'allenamento tecnico

- Attivare in progressione i giocatori;**
- Attivare gli angoli aperti fino a quelli più chiusi;**
- Far prevenzione**
- Far potenziamento che non necessiti di attrezzi**
- Allenare le componenti della pallavolo a “Secco”**

# QUANDO?

RISCALDAMENTO

## SEDUTA PESI

PREVENZIONE

PRIMA o DOPO l'allenamento tecnico. Deve sviluppare componenti massimali non siamo qui per fare fitness

**La seduta di preparazione fisica serve a sviluppare forza e potenza, ed è composta dagli esercizi che non possono essere svolti durante il riscaldamento.**

**Gli esercizi devono avere componenti massimali. Non bisogna perdere tempo per fare fitness!!**

**La scelta degli esercizi deve portare a sovraccaricare il meno possibile le articolazioni. Si può ottenere molto a corpo libero e con piccoli attrezzi!**

# QUANDO?

RISCALDAMENTO

SEDUTA PESI

**PREVENZIONE**

Eventuali carenze di forza, stabilità o mobilità articolare possono essere svolte nei momenti liberi della quotidianità dell'atleta. Diamo i "Compiti a casa".

**Indagine storica e screening generale dell'atleta tramite test fisici e fisioterapici ci permettono di individuare eventuali deficit. Individuiamo esercizi mirati da eseguire prima dell'allenamento oppure nei momenti liberi della giornata dell'atleta, interveniamo per risolvere disequilibri, carenze di forza o altro al fine di prevenire problematiche che potrebbero limitare l'attività di un giocatore.**

# MONITORAGGIO

## I) Questionario ed intervista sugli infortuni e sulla vita dell'atleta passata. (primo contatto telefonico con l'atleta)

	Se hai risposto SI, per favore descrivi il proble...	Problemi al Ginocchio	Se hai risposto SI, per favore descrivi il proble...	Problemi alla Caviglia	Se hai risposto SI, per favore descrivi il proble...	Problema alla Schiena	Se hai risposto SI, per favore descrivi il proble...	Problem
2	no	SI	tendinopatia del sottrotuleo a entrambe le ginoc...	NO	no	NO	no	NO
3	No	NO	No	NO	No	SI	Si a volte erano un po' in tensione le fasce vicino i	NO
4	Infiammazione deltoide dx 4.5	SI	tendinopatia rotulea e calcificazioni intratendinee	NO	0	NO	0	NO
5	Nessuno	SI	Tendinopatia rotulea, che quest'anno non si è mar	NO	Nessuno	NO	Nessuno	NO
6	No	NO	No	NO	No	NO	No	NO
7	No	NO	No	NO	No	NO	No	NO
8	.	SI	tendinopatia cronica al tendine rotuleo del ginocc	NO	.	SI	le due fasce laterali sempre rigide soprattutto a si	NO
9	no	SI	stagione 2023/2024, Schlatter infiammato ginocc	NO	no	NO	no	NO
10	nessun problema	NO	nessun problema	NO	nessun problema	SI	Blocco nella zona lombare durante la scorsa stag	NO
11	/	SI	Distorsione lieve del ginocchio 5/10	SI	Edema osseo al malleolo e lesione di alto grado d	NO	/	NO
12	verso metà stagione ho avuto un dolore (5) alla sp	SI	L'estate scorsa dolore a entrambi le ginocchia (6)	NO	no	NO	no	SI
13	niente	NO	nessuno	NO	nessuno	NO	nessuno	NO
14	.	SI	Dolore anteriore al ginocchio dovuto a infiammazi	NO	.	NO	.	NO
15	.	NO	.	NO	.	NO	.	NO
16	Infiammazione al tendine sovraraspinato iniziato al	SI	Da sovraccarico grado 4/5 di dolore	NO	No solo poca mobilità	SI	SI ogni tanto da sovraccarico	NO
17	0	NO	0	SI	5/6	SI	6/7	NO
18	Tendine infiammato (8 quando fa male)	SI	Tendinopatia rotulea	NO	No	NO	No	NO
19	no	NO	no	NO	no	SI		2
20	No	SI	Dolori ad entrambi i tendini rotulei e osgood schla	NO	No	NO	No	NO
21	no	NO	no	NO	no	SI	mi viene male alla schiena dopo sovraccarico, gra	NO
22	no	NO	no	SI	Mi sono storta la caviglia destra due anni fa ma n	SI	Soffro un po' di iper lordosi e quindi a volte mi fa c	NO
23	.	NO	.	NO	.	NO	.	NO

[Domande](#)   [Risposte](#) 22   [Impostazioni](#)



### RACCOLTA DATI Pre-Estate 2025 U21 F

B I U ☰ ✖

CARA ATLETA,  
 TI CHIEDIAMO GENTILMENTE DI COMPILARE E RISPONDERE ALLE DOMANDE DI QUESTO FILE CHE ABBIAMO PENSATO PER TE AL FINE DI POTER RACCOGLIERE ALCUNI SEMPLICI DATI E CHIARIRE INFORMAZIONI SUL TUO STATO DI SALUTE ATTUALE, SULLE PREGRESSE PATOLOGIE RISCOstrate, SULLE ABITUDINI LEGATE ALLA PREPARAZIONE ATLETICA.

TUTTE LE DOMANDE SONO OBBLIGATORIE PER CUI E' NECESSARIO, NEL CASO DI RISPOSTA NEGATIVA, CONFERMARE SEMPLICEMENTE CON UN "NO" NELLA DOMANDA SUCCESSIVA.

RIMANENDO A DISPOSIZIONE PER QUALSIASI DUBBIO E/O ULTERIORE INFORMAZIONE, TI AUGURIAMO BUONA GIORNATA

GRAZIE,  
 Lo Staff

---

**Cognome \***

Testo risposta breve

---

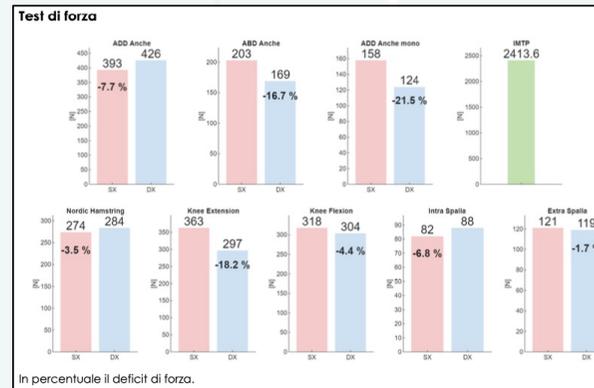
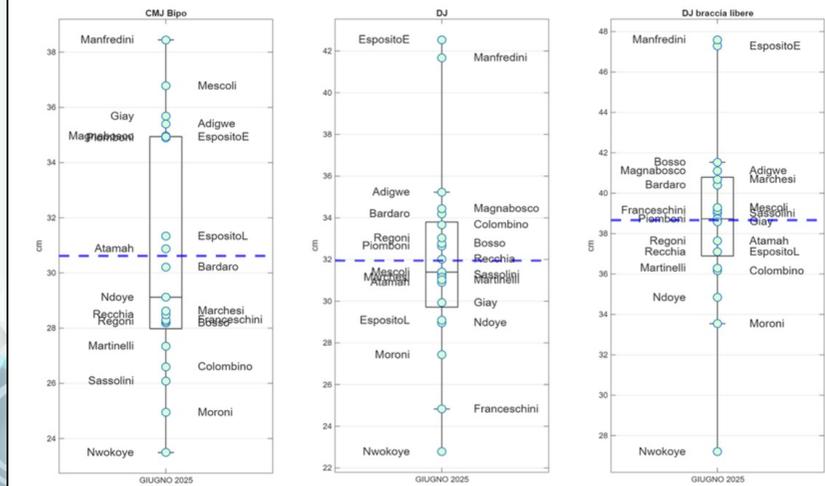
**Nome \***

Testo risposta breve

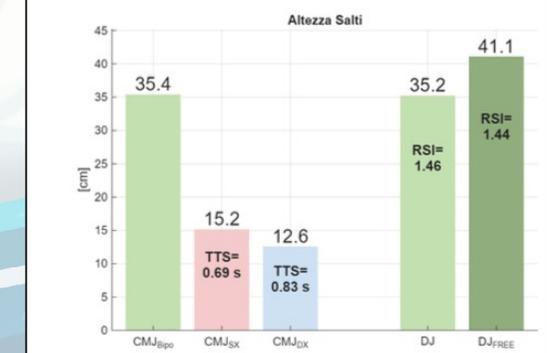
# MONITORAGGIO

2) Batteria di test fisici presso “Cantoni Lab” (Primo giorno di raduno)

## Salto bipodalico (CMJ e DJ)



## Test di potenza



Docente **Gaetano Gagliardi**

# MONITORAGGIO

## 3) Batteria di test Fisioterapici (Nella prima settimana)



10	ESAME ARTICOLRE		
11	Hai mai avuto problemi a:		
12	caviglie no		
13	ginocchia *dal '22 sofferenza L. rotuleo bilaterale		
14	anche no		
15	schiena no		
16	collo no		
17	spalle no		
18	gomiti no		
19	mani *maggio '25 trauma mignolo mano dx senza esiti di frattura		
20			
21	ESAME MUSCOLARE		
22	hai mai avuto problemi a:		
23	polpacci no		
24	coscile no		
25	glutei no		
26	schiena no		
27	addominali no		
28	pettorali no		
29	scapolari no		
30	bicipiti no		
31	tricipiti no		
32			
33	VALUTAZIONE ATTIVA		
34	FRONT SQUAT		
35	asimmetria del carico no		
36	valgismo/varismo no		
37	mobilità caviglia ottima		
38	controllo lombare buono		

40	SQUAT OVERHEAD			
41	asimmetria del carico no			
42	estensibilità toracica buona			
43	mobilità gleno-omeroale buona			
44	estensibilità pettorale buona			
45	mobilità dell'anca buona			
46				
47	SQUAT BACCHETTA 3 APPOGGI			
48	asimmetria caricamento no			
49	estensione toracica buona			
50	compenso in rotazione no			
51	controllo lombare buono			
52				
53	THOMAS TEST			
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61	FABER TEST			
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71	discinesia scapolare			
72				

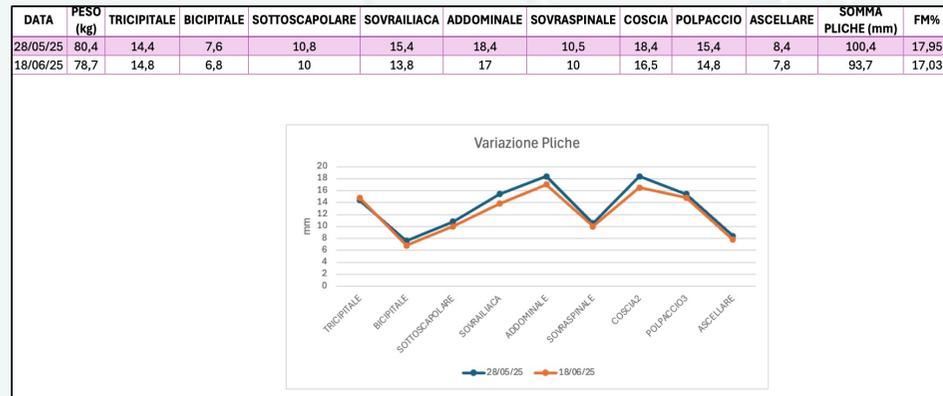
## 4) Test di salto da campo - Vertec (ogni 15/20 giorni)



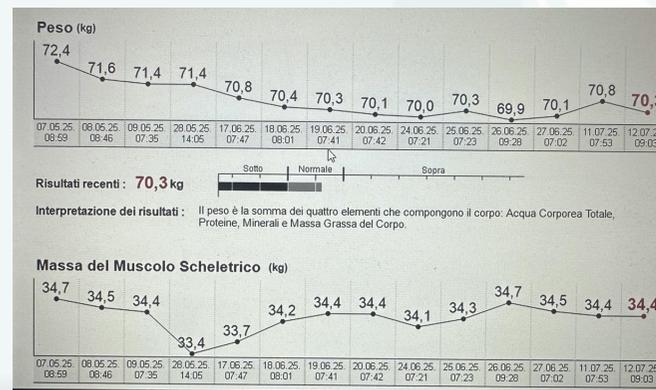
ALTEZZA	RCIH	P1	P2	P3	P4	P5	MEDIA	HSALTO	RUOLO
187	245	298	310	310	308	308	309	63,7	Centrale
		306	310	308	310	312	309	64,3	
182	236	292	292	294	294	294	293	57,3	Schiacciatrice
		296	298	300	296	298	297	61,3	
190	245	300	302	300	300	302	301	55,7	Opposto
		304	304	302	306	306	305	59,7	
181	234	294	294	296	296	296	295	61,3	Palleggiatrice
		294	292	290	294	292	292	58,0	
181	232	290	290	290	290	288	290	58,0	Palleggiatrice
188	249	314	318	318	318	318	318	69,0	Centrale
180	233	296	294	294	294	294	294	61,0	Palleggiatrice
		294	292	292	292	292	292	59,0	

# MONITORAGGIO

5) Visita con Nutrizionista  
raccolta Pliche  
(ogni 15/20 giorni)



6) Misurazione con  
Bio-impedenziometro  
(ogni giorno prima di  
colazione)



Docente **Gaetano Gagliardi**

# SCHEDA PREVENZIONE

NOME COGNOME		JUNIORES FEMMINILE		4.0		 	
		ATTIVAZIONE SPALLA + GINOCCHIO					
#	Esercizio	Metodo	SERIE	RIPETIZIONI	Recupero	Note	
1	 RULLO	ATTIVAZIONE	1	3'			
2	 CINTURONE SU PIANO INCLINATO	ISO	2	6	1 MIN	TENUTA 6 SEC	
3	 SCAPOLARI MANI SOLLEVATE + PESO	ISO	1	8	1 MIN	TENUTA 5 SEC	
4	 EXTRAROTATORI SU UN FIANCO	DIN	3	6+6	1 MIN	CONTROLLANDO LA FASE DI RITORNO	
5	 PONTE MONOPODALICO SU RIALZO	ISO	3	2 DX + 2 SX	1 MIN	TENUTA 15 SEC	
6	 MOBILITA' CAVIGLIA	DIN	3	8	1 MIN	RIPETIZIONI PER LATO	
7	 TIBIALI SULLO STEP	DIN	2	12	1MIN		
8							

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

# SEDUTA PESI BRACCIA

NOME COGNOME

JUNIORES FEMMINILE

SEDUTA PESI

7.1 10/07/25



Arti superiori

Orario inizio:

Orario fine:

RPE:

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

#	Obiettivo	Esercizio	TUT	Serie e Ripetizioni			Rep	Kg	REC	Indicazioni	Note (ATLETA)
	PREVENZIONE	FLESSORI PANCA ROMANA		5 5	5 5	5 5			1 MIN		
	PREVENZIONE	ADDOMINALI MASSIMA ESTENSIONE		10	10	10			1 MIN	Ricerca massima estensione, fino a toccare la palla con la nuca	
	PREVENZIONE	TIBIALE CON KETTLEBEL SU PANCA		15 6	15 6					Ripetizioni per lato	
1									1 MIN		
2	POT. AV	STRAPPO		4 44	4 46	4 48			3 MIN		
3	FORZA	PIEGAMENTI	Discesa controllata	11	12	12				PIEGAMENTI = pensa a scendere con il petto LANCI = Lungo e in basso, ricercare arco	
4	POT. AV	LANCI PALLA MEDICA FRONTALE	Massima velocità	5 3	5 3	5 3			2 MIN		
5	PREVENZIONE	APERTURE POSTERIORI A 45°	0-3-2	6 3+3	6 3+3	6 3+3			2 MIN	Fisso le scapole tra di loro e poi eseguo il movimento	
6	FORZA	REMATORE MONO		5+5 18	5+5				2 MIN		
7	FORZA	PULLOVER		6 22	6	6			2 MIN	Massima estensione	

Docente **Gaetano Gagliardi**

# SEDUTA PESI GAMBE

		JUNIORES FEMMINILE		SEDUTA PESI		4.2 17/06/25						
		Arti inferiori		Orario inizio:	Orario fine:			RPE:				
#	Obiettivo	Esercizio	TUT	Serie e Ripetizioni						REC	Indicazioni	Note (ATLETA)
	PREVENZIONE	IPERESTENSIONI PANCA ROMANA		8	8	8				Rep	1 MIN	
	PREVENZIONE	ADDOMINALI MASSIMA ESTENSIONE		10	10	10				Rep	1 MIN	Ricerca massima estensione, fino a toccare la palla con la nuca
	PREVENZIONE	DISCESA MONOPODALICA SU BOX		8	8	8				Rep	1 MIN	
1										Kg		
2	POT. AC	GIRATA + SQUAT FRONTALE		4	4	4				rep	3 MIN	Porre attenzione a gomiti alti e "petto fuori" - Massima discesa durante lo squat
				50	50	50				kg		
					2					kg incremento		
3	FORZA	STACCHI QUADRABAR	Massima Velocità	4	4	4				rep	3 MIN	
				92,5	92,5	92,5				kg		
					2					kg incremento		
4	POT. AV	SALTO CON CONTROMOVIMENTO		4	4	4				rep		
				4+4	4+4	4+4				kg		
										kg incremento		
5	FORZA	SQUAT DOWN		3+3	3+3					rep	2 MIN	Numero di ripetizioni per lato
				5	5					kg		
										kg incremento		
6	FORZA	STACCO MONOPODALICO		6	6	6				rep	2 MIN	Numero di ripetizioni per lato;
				25	25	25				kg		
					2					kg incremento		

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



# GRAZIE



**NINO GAGLIARDI** (Capo allenatore)

333 – 4427374

gagliardinino@libero.it

(Vice allenatore) **Daniele SCIARROTTA**

344 – 5327178

sciarrotta.daniele@virgilio.it



**Fabio PARAZZOLI** (Preparatore - assistente)

392 – 2880399

fabio.parazzoli@hotmail.it

(Fisioterapista) **Virginia BRAGHIERI**

320 – 4418404

Virgi22@hotmail.it



**Emanuele AIME** (Scoutman - assistente)

334 – 9402333

emanuele.aime1989@gmail.com