FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: PREPARAZIONE FISICA DI BASE

Matteo Russo

TERZO GRADO

PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE

- ALLENAMENTO DI BASE
- FORMAZIONE GENERALE DI BASE
- ALLENAMENTO GIOVANILE
- ALLENAMNTO DI TRANSIZIONE VERSO L'ALTO LIVELLO
- ALTO LIVELLO

ARTICOLAZIONE DEI CICLI ANNUALI

- **PERIODO DI PREPARAZIONE (SVILUPPO DELLA FORMA SPORTIVA)**
- **IL PERIODO DI GARA (CONTINUARE NELLO SVILUPPO DELLA FORMA SPORTIVA IN VIRTU' DELLE GARE STESSE)**
- **IL PERIODO DI TRANSIZIONE (RECUPERO ATTIVO E RIGENERAZIONE)**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

DEFINIAMO IL PERIODO DI <u>TRANSIZIONE</u> " IN QUANTO FASE DELLA PERDITA DELLA FORMA CHE CI PERMETTE DI DIMINUIRE INTENSITA' E VOLUME DELL'ALLENAMENTO. IL RECUPERO CHE HA UN CARATTERE ATTIVO , SI REALIZZA PRATICANDO SPORT COMPENSATORI , IN MODO DA IMPEDIRE CHE I PARAMETRI DELLA PRESTAZIONE DIMINUISCANO ECCESSIVAMENTE ." (WEINECK)

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

E' IMPORTANTE PORSI DA PF (O PORRE ALL'ATLETA)

OBIETTIVI FACILMENTE RAGGIUNGIBILI E CHIARI …

ADULTI

- FAMIGLIA
- VACANZE
- LAVORO / STUDIO
- EVENTUALE SALA PESI
- TEMPO A DISPOZIONE

GIOVANI

- STUDIO/ESAMI
- TEMPO LIBERO
- VACANZE
- EVENTUALE SALA PESI
- MENTALITA'-VOGLIA
- NECESSITA' DI ESSERE "ESAGERATI"

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

TRANSIZIONE

LAVORI IN ACQUA

NO SALA PESI

- LAVORI A CORPO LIBERO
- LAVORI CON ELASTICI
- LAVORI TRX
- ANDATURE SULLA SABBIA

SI SALA PESI

- ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE ALLE MACCHINE
- ESERCIZI DI MUSCOLAZIONE CON PESI LIBERI
- ALTRO ..

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.1 SULLA SABBIA

1. 5' CORSA- 2' CAMMINATA- 5'CORSA
2. CRUNCH GAMBE TESE A SQUADRA 2X12
3. CRUNCH INVERSO 2X12
4. FRONT PLANK ISOM 2X 20"
5. SIDE PLANK DX-SX 1X20"
6. CALCIATA SOLO DX 3 x 10m
7. CALCIATA SOLO SX 3x 10 m
8. SKIP SOLO DX 3x 10 m
9. SKIP SOLO SX 3x 10 m
10. CALCIATA 2x 10m
11. SKIP 2x10 m
12. CORSA IN DIETRO 2x 10 m
13. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2x 10m

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.2 SULLA SABBIA

1. 5 ‘ corsa - 1’ CORSA SOSTENUTA - 1’ CAMMINATA x 10
2. CRUNCH IN TORSIONE 2X12
3. CRUNCH ALTERNATO GAMBA OPPOSTA 2X8
4. FRONT PLANK CON ROTAZIONE INTERNA 2X 8”
5. SIDE PLANK DINAMICO DX-SX 2X8”
6. SQUAT SUL POSTO
7. SPLIT SUL POSTO
8. SPLIT LATERALI
9. AFFONDI IN DIETRO
10. AFFONDI IN AVANTI
11. SQUAT JUMP
12. JUMP AVANTI CONTINUI 10 m
13. JUMP AVANTIARRESTO 1 GAMBA 10m
14. JUAMP A FORBICE 10m

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

PROPOSTA DI LAVORO N.3 ELASTICI/SABBIA/MARE

1. 5 ‘ corsa
2. FLESSIONI LATERALI BUSTO DX-SX 2X12
3. ROTAZIONI GOLF DX-SX 2X12
4. ARRESO 3X 12
5. PULLEY 3X12
6. CIRCONDUZIONI 3X12
7. EXTRAROTATORI 45 ° 3X12
8. EXTRAROTATORI 90 ° 3X12

1. CALCIATA DX-SX 1X10 m
2. CALCIATA 1X10 m
3. SJIP DX-SX 1X10m
4. GAMBE TESE 1X10m
5. SQUTAT JUMP 2X10
6. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2X10m

1. 20 BRACCAITE STILE (TAVOLETTA GAMBE)
2. 20 BRACCIATE DORSO (TAVOLETTA GAMBE)
3. 20 BRACCIATE RANA (TAVOLETTA GAMBE)
4. 20 GAMBATA STILE (TAVOLETTA BRACCIA)
5. 20 GAMBATA RANA (TAVOLETTA BRACCIA)
6. SQUAT JUMP ARRESTO MONOPODALICO 2 X10
7. SQUAT JUMP 180 ° ARRESTO BIPOODALICO
8. SCARICO IN ACQUA .

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

SOGGETTO CON SPALLE ANTEPOSTE E RIGIDITA' /DISCINESIA SCAPOLO TORACICA

PROPOSTA DI LAVORO N. 4 A

1. SQUAT 12-10-8-6
2. GIARATA 4X6
3. AFFONDI VARI 2X 6+6
4. PANCA INCLINATA 3X 10-8-6
5. PULLEY 4X8-8-6-6
6. REMATORI 4-8
7. LAT AV-RV 3+3 X 8-6-6
8. SPINTE SPALLE4X8-6-6-4
9. PROTOCOLLI MOBILITA'
10. PROTOCOLLI RINFORZO

PROPOSTA DI LAVORO N. 4 B

1. OVERHEAD SQUAT (BACCHETTA-SWISS)
2. SQUAT 3X8
3. AFFONDI IN DIETRO + PRESS 2X8+8
4. MEZZI STACCHI + ISOM. INCASTRO 3X8+ 2"
5. CIRCONDUZIONI SWISS 3X10
6. CIRCONDUZIONI ELATICO 3X10
7. DISTENSIONI BACCHETTA+ PUSHPRESS 3X10
8. DISTENSIONI MANUBRI SWISS 2X8 (1/2 MOV)
9. REMATORE BIL 2X8
10. REMATORE MAN2X8
11. LAT AV-RV 2+2 X8
12. FLY 2X8
13. TENUTE ISOM IN POSTURA/ RESPIRAZIONE
14. PROTOCOLLI MOB/RINF

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: L'Inizio della Stagione Agonistica

Matteo Russo

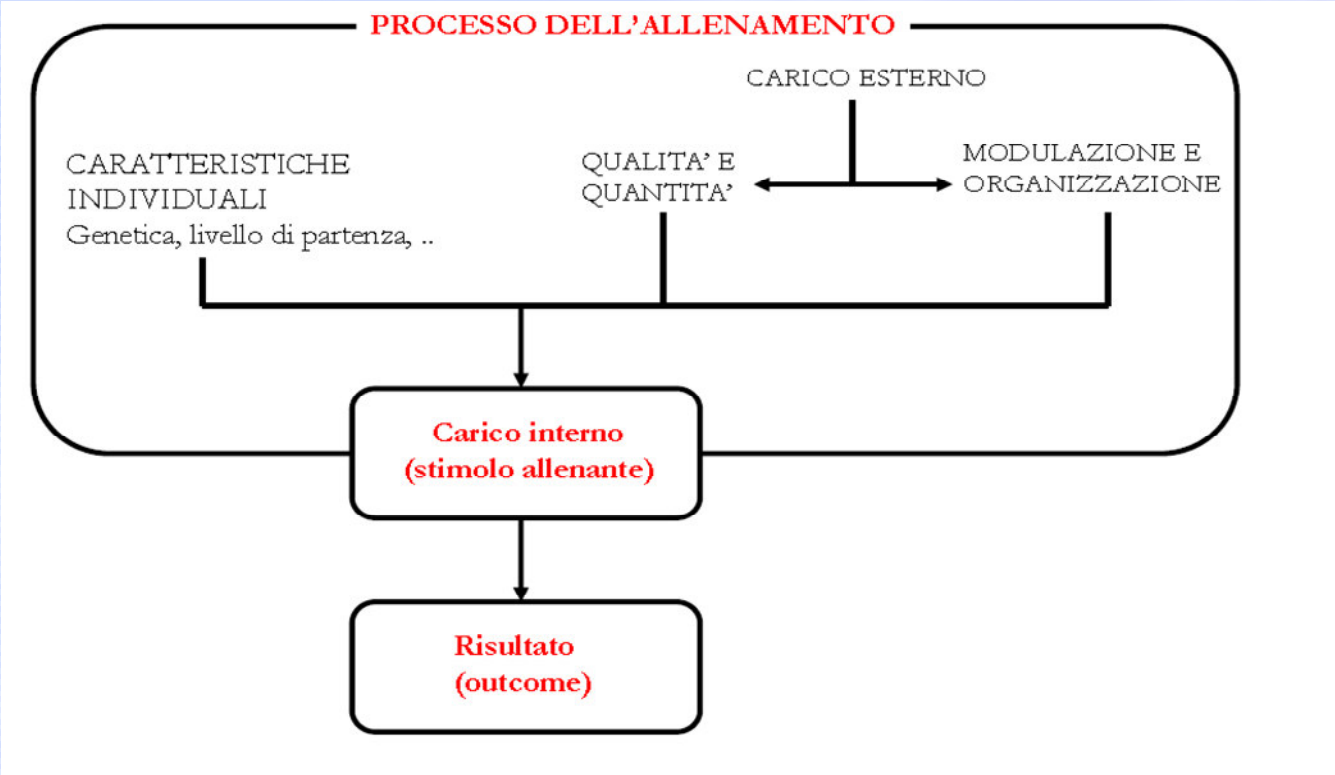
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

DOMANDE FREQUENTI

1. QUANTE VOLTE A SETTIMANA FAI PESI?
2. MEGLIO FARE PESI LA MATTINA O IL POMERIGGIO?
3. PRIMA PESI O PRIMA TECNICA?
4. LAVORI PLIOMETRICI?
5. LAVORI DI TRASFORMAZIONE ?
6. I RAGAZZI FANNO GIA SQUAT?
7. MEGLIO PESI , CORPO LIBERO O MACCHINE ?
8. A CHE % DI FORZA LAVORI DURANTE L'ANNO ?
9. SI POSSONO FARE PESI PRIMA DELLA PARTITA?

Per iniziare …



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

Presenza del preparatore fisico

- **LOGISTICA**
- **NUMERO DI ALLENAMENTI / SEDUTE PESI**
- **CATEGORIA - ETA' – SESSO**
- **CALENDARIO (IMPEGNI INFRASETTIMANALI)**
- **DURATA ALLENAMENTI**
- **DURATA DEL TEMPO DEDICATO ALLA PF**
- **RUOLO DEL PF E DELLA PF NEL CONTESTO**

(IMPORTANZA CHE STABILISCE L'ALLENATORE)

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

COSA DEVE FARE IL PF PRIMA DELL'INIZIO DELLA STAGIONE :

- *CONTATTARE I GIOCATORI ALEMNO 15 gg PRIMA DELL'INIZIO DELLA PREPARAZIONE*
- *PROVARE AD AVERE UN IDEA (CONCRETA IN COLLABORAZIONE CON MEDICO/FISIOTERAPISTA) SULLO STATO FISICO DELL'ATLETA*
- *EQUIVALENZA "PENSIERO PREPARATORE – GIOCATORE"*
- *FORNIRE UNA SCHEDA PESI (LAVORO FISICO) DI "CONDIZIONAMENTO" SEMPLICE E COERENTE CON L'ESPERIENZA DELL'ATLETA IN QUESTIONE*
- *MANTENERE UN CONTATTO (FEEDBACK) DIRETTO CON L'ATLETA (WAPP – MSN)*

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

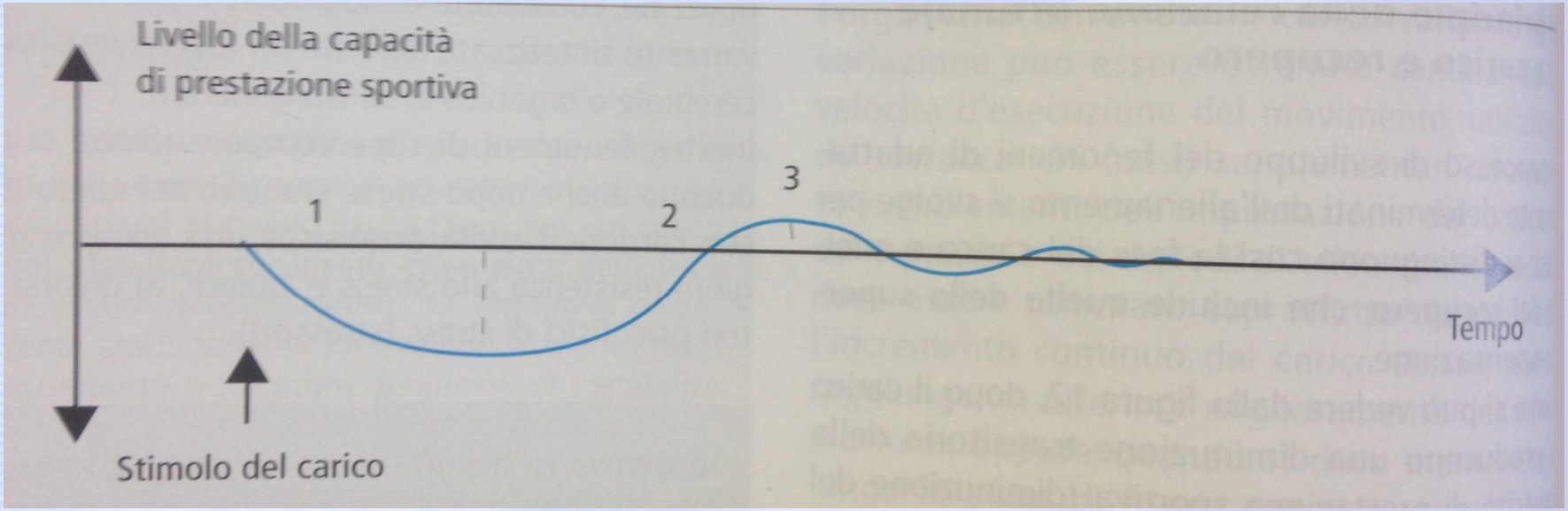
in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

ANAMNESI E RACCOLTA DATI IN COLLABORAZIONE CON MEDICO E FISIOTERAPISTA :

1. **CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE**
2. **VALUTAZIONE POSTURALE – FUNZIONALITA MUSCOLARE E DELLE CATENE CINETICHE**
3. **ESPERIENZE SPORTIVE MATURATE**
4. **INFORTUNI**
5. **ATTITUDINE PSICO-FISICA**
6. **STATO NUTRIZIONALE E APPROCCIO ALLA DIETA**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

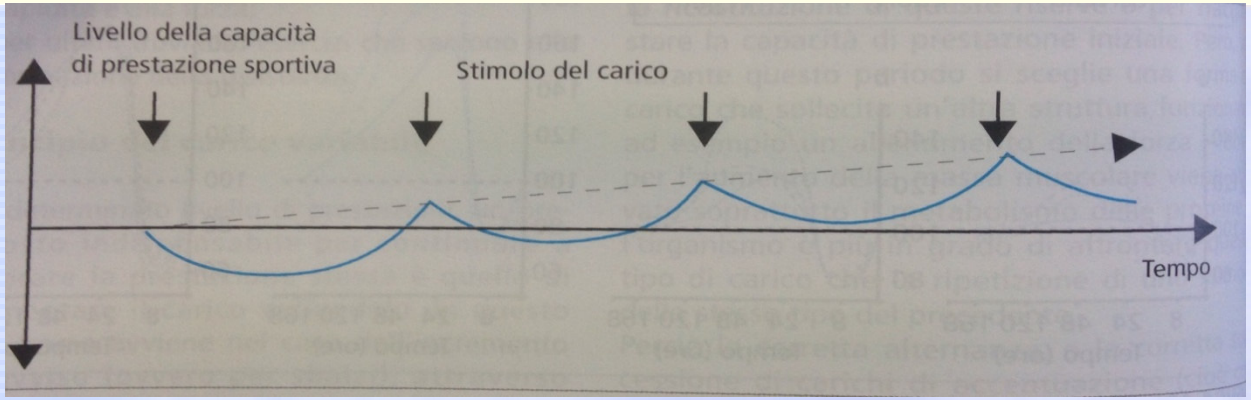


FASE DI CAMBIAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE DOPO UNO STIMOLO DI LAVORO :

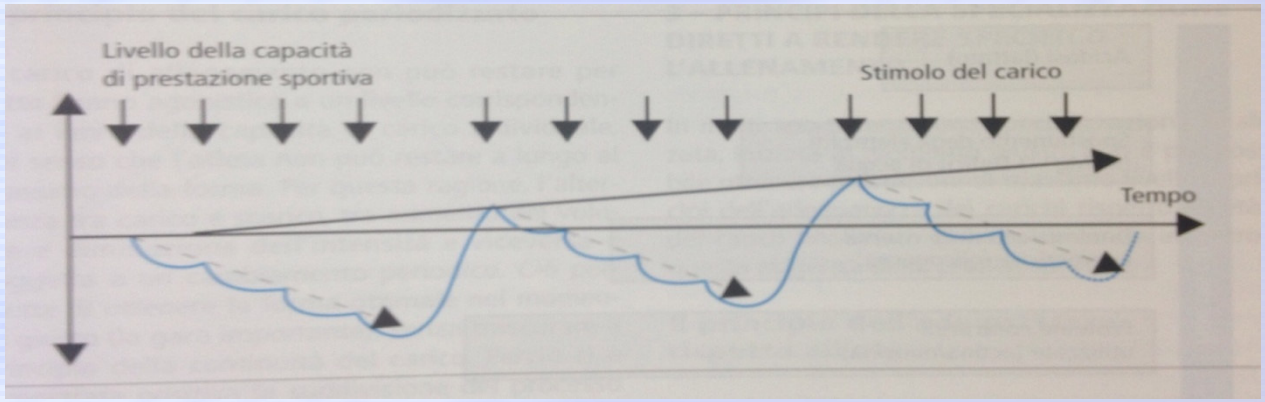
1. **FASE DELLA DIMINUZIONE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
2. **FASE DEL RITORNO A LIVELLO INIZIALE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
3. **FASE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE O DELL'AUMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



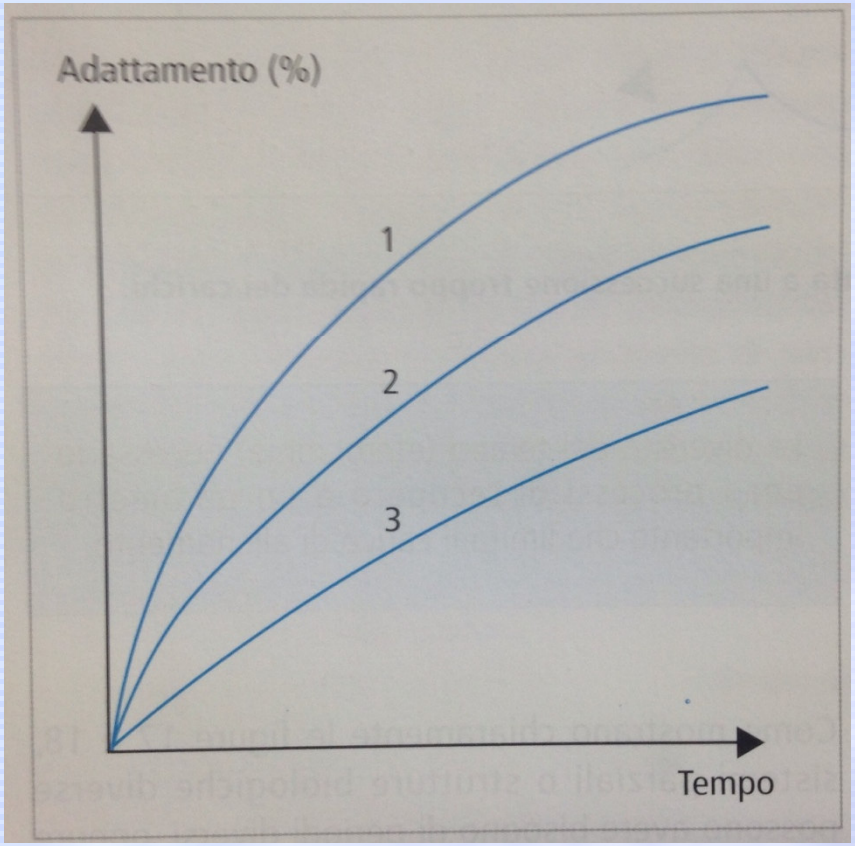
MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA GRAZIE ALL'APPLICAZIONE OTTIMALE DEGLI STIMOLI DI ALLENAMNETO



EFFETTO DELLA SOMMATORIA DEGLI EFFETTI

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

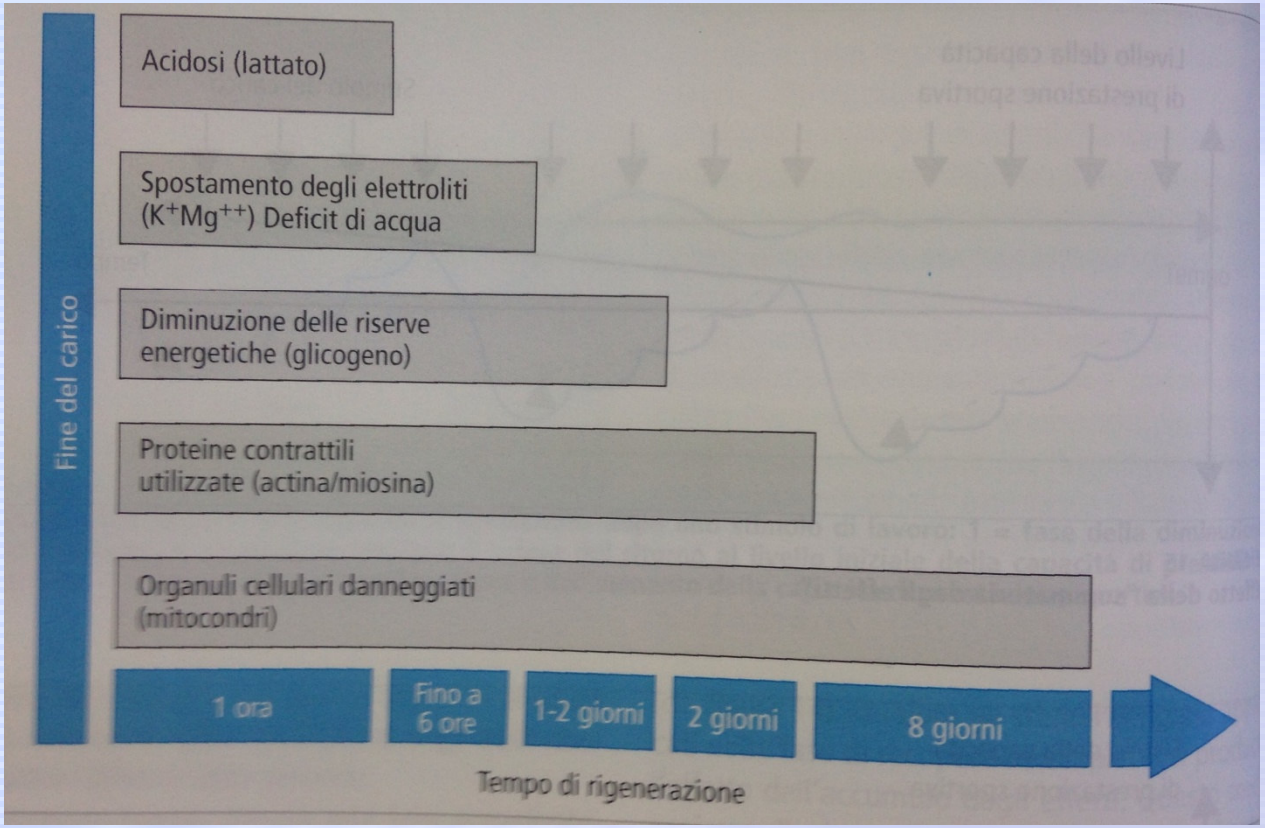


MISURA DELL'ADATTAMENTO DOPO LA RIPETIZIONE DI STIMOLI ALLENANTI IN SISTEMI FUNZIONALI DELL'ORGANISMO CHE SI ADATTANO CON VELOCITA' DIVERSE :

1. **SISTEMI CHE SI ADATTANO RAPIDAMENTE (MUSCOLI)**
2. **SISTEMI CHE SI ADATTANO AD UNA VELOCITA' MEDIA (VO2MAX)**
3. **SISTEMI CHE SI ADATTANO LENTAMENTE (APPARATO OSTEO TENDINEO)**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



I TEMPI DIVERSI CHE SONO NECESSARI PER LA RIGENERAZIONE DEI VARI SISTEMI BIOLOGICI

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

DURATA AZIONI (SEC)	%	TIPOLOGIA
1-3	25 %	errori
4-7	52 %	standard
8-19	22 %	multiple
Oltre 19 s	1 %	lunghe

FONTANI E ALL . 2000

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

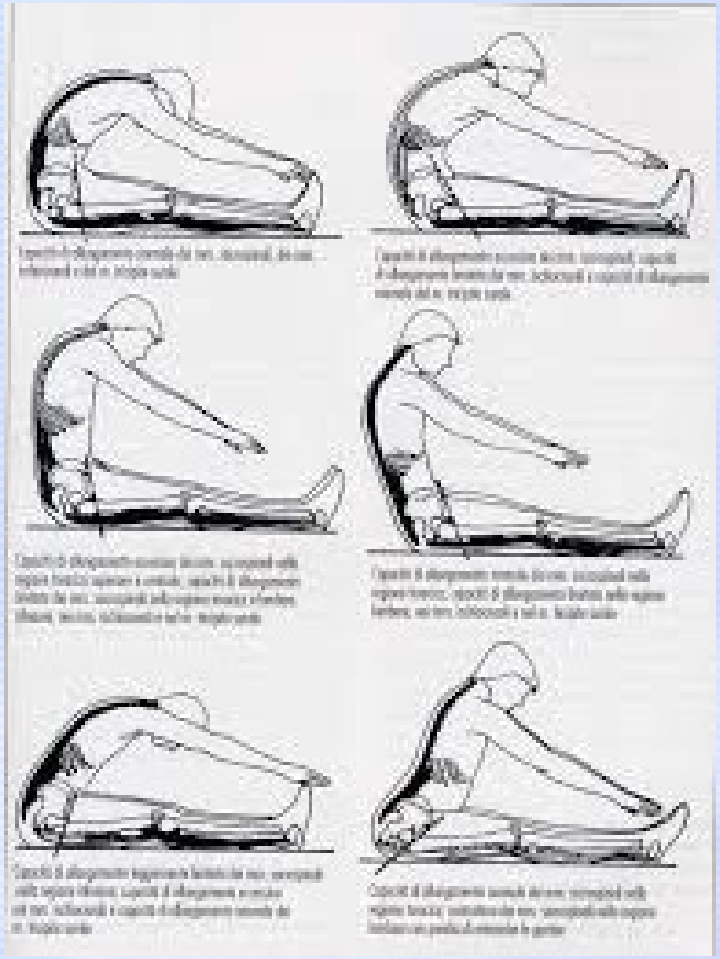
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

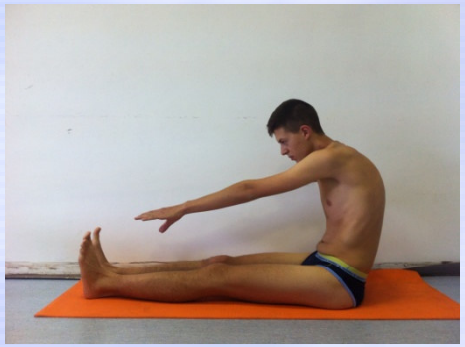
GESTIONE CONI SERVIZI

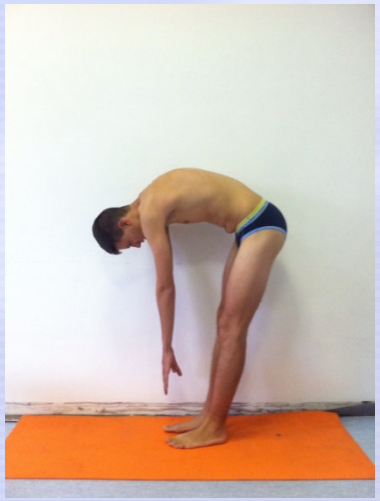
?

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI







Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

- **Ricerca della massima articolarità possibile R.O.M. articolare (full squat, massima apertura al petto con i manubri ecc..);**
- **Impostazione tecnica ;**
- **Lavori in isometria ;**
- **Lavori in isometria abbinati a lavori continui (ecc-conc);**
- **Lavori eccentrici con caratteristiche preventive ;**
- **I lavori eccentici puri (frenate vere con alti kg) vanno inseriti a tecnica acquisita e sulla base di buoni livelli di forza massima (trazione dei tendini);**
- **L'aumento del volume di lavoro (o carico) non è da intendere solo come aumento dei kg o delle serie di lavoro (o minuti), ma anche come aumento del grado articolare..**
- **Rispetto degli angoli di dolore/ non dolore;**
- **Rispetto delle caratteristiche antropometriche e posturali dell'atleta;**
- **Esecuzione controllata di tutti gli esercizi con particolare riferimento alla fase eccentrica;**
- **Inserimento del concetto di velocità di spinta del carico (potenza) solo per gli atleti che possiedono solide basi tecniche esecutive;**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

VARIAZIONE NEGLI ANNI CLUB ITALIA DEL NUMERO DI SEDUTE PESI

CLUB ITALIA GG	A2	B1		A2	B2.		B2.	B2
	2010-2011			2011-2012			2012-2013	
Lunedì	(pomeriggio)	(pomeriggio)					Total body	
Martedì	Total body	Total body		Gambe	Total body		Total body	Total body
Mercoledì				Braccia				Total body
Giovedì	Total body	Total body			Total body		Total body	Total body
Venerdì				Total body			Total body	Total body
Sabato								
Domenica								

CLUB ITALIA GG	B1+B2			B1	B2	B2.		B2.
	2013-2014			2014-2015				2015-2016
Lunedì	Total body				Total body			Total body
Martedì	Total body	Total body		Total body	Total body	Total body		Total body
Mercoledì		Total body		Total body		Total body		Braccia
Giovedì	Total body	Braccia		Total body	Total body	Total body		Total body
Venerdì	Total body	Total body			Total body	Total body		Total body
Sabato								
Domenica								

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

	LEG ISOM	PRESSA ECC	SQUAT	AFF.	POLPACCI
SETTIMANA 1	3X20”	2X8	3X8	1X8	1X8
SETTIMANA 2	3X20”	2X8	4X8-8-6-6	2X8	2X8
SETTIMANA 3	3X20”	3X8	4X8-6-6-	3X8	3X8
SETTIMANA 4	3X20”	2X8	3X8	1X8	1X8
SETTIMANA 5	3X20”	2X8	4X6-6-6	3X8	3X8
SETTIMANA 6	2X20”	2X8	3X6	1X8	1X8

ESEMPIO “MATEMATICO” DI CARICO- SCARICO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

LA PREPARAZIONE FISICA NON E' IL FRUTTO DELLA MERA ED ESCLUSIVA PROGRAMMAZIONE MATEMATICA … PIUTTOSTO LA SOMMA DI TANTE COMPONENTI DI TIPO SCIENTIFICO, EMPIRICO, OSSERVATIVO MA SOPRATTUTTO INTUITIVO.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: MICROCICLO SETTIMANALE (STRUTTURAZIONE DI UNA SCHEDA PESI)

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

LA PREPARAZIONE FISICA NON E' SOLO LA SEDUTA PESI !!!

- IL RISCALDAMENTO ALL'INTERNO DELLA SEDUTA PESI ?
- COSA FACCIO COME RISCALDAMENTO ?
- RISCALDAMENTO A CIRCUITO SULLE MACCHINE ??
- LAVORO TECNICO COME PREPARAZIONE FISICA ?

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

PESI O CORPO LIBERO ???

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

IL LAVORO CON I PESI E' NECESSARIO PERCHE':

•LA FORZA ESPLISIVA CONSENTE AL GIOCATORE DI ESPRIMERE ACCELERAZIONI E SALTI DECISIVI PER LA PRESTAZIONE OTTIMALE ED E' BASE ESSENZIALE PER LA FORZA REATTIVA

•LA FORZA REATTIVA CONSENTE AL GIOCATORE DI EFFETTUARE AZIONI DI GRANDE INTENSITA' IN TEMPI BREVI

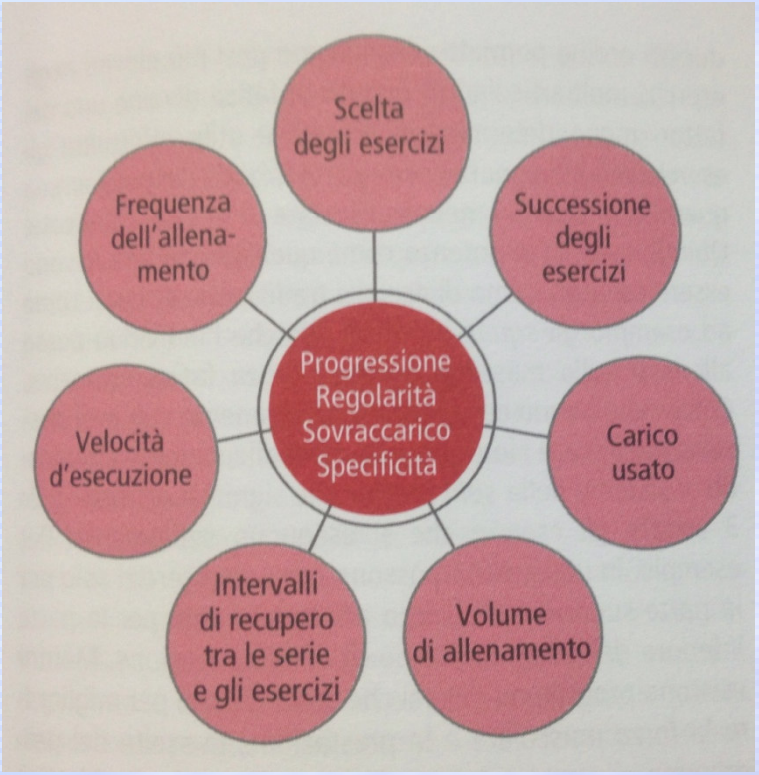
•LA FORZA DINAMICA MASSIMA HA RAPPORTI CON LA FORZA BASE DECISIVA PER IL SALTO

•LA FORZA MASSIMA CONSENTE A TUTTA LA STRUTTURA DI ASSORBIRE TUTTI GLI IMPATTI ECCENTRICI E A PRESERVARE LE STRUTTURE TENDINEE E ARTICOLARI DA TENSIONI TROPPO ELEVATE

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

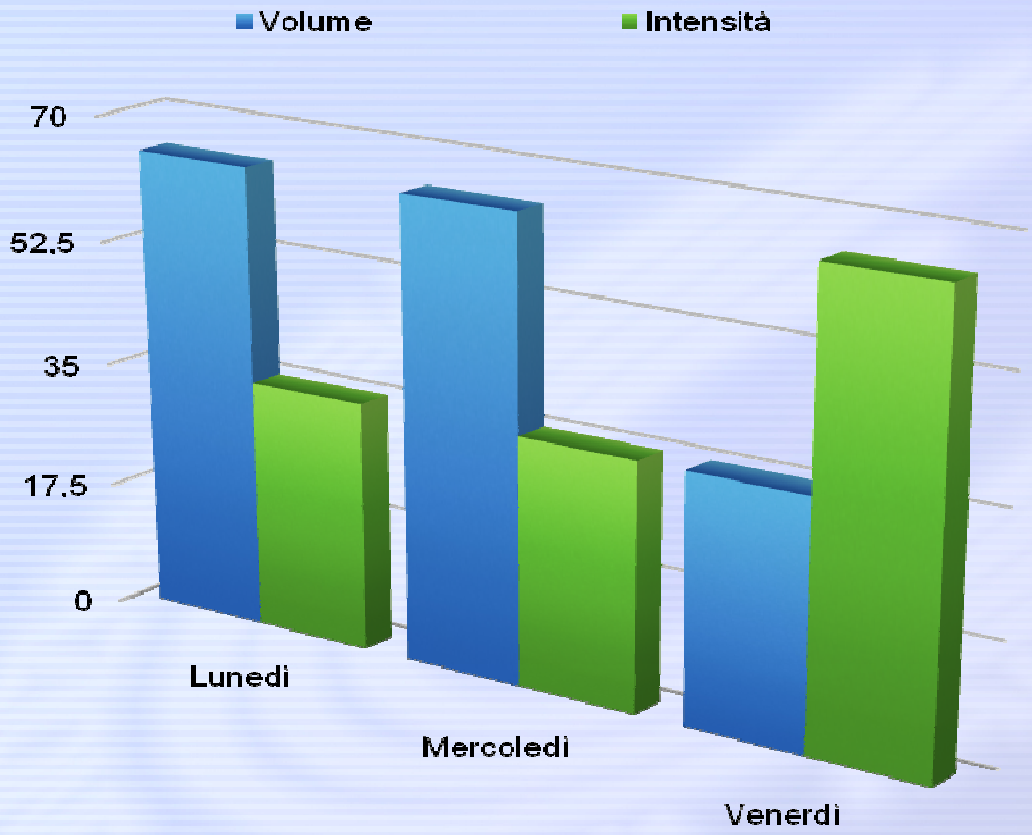
Principi fondamentali dell'allenamento della forza e le variabili del programma



- **SERIE**
- **RIPETIZIONI**
- **RECUPERO**
- **MOD ESECUTIVA**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



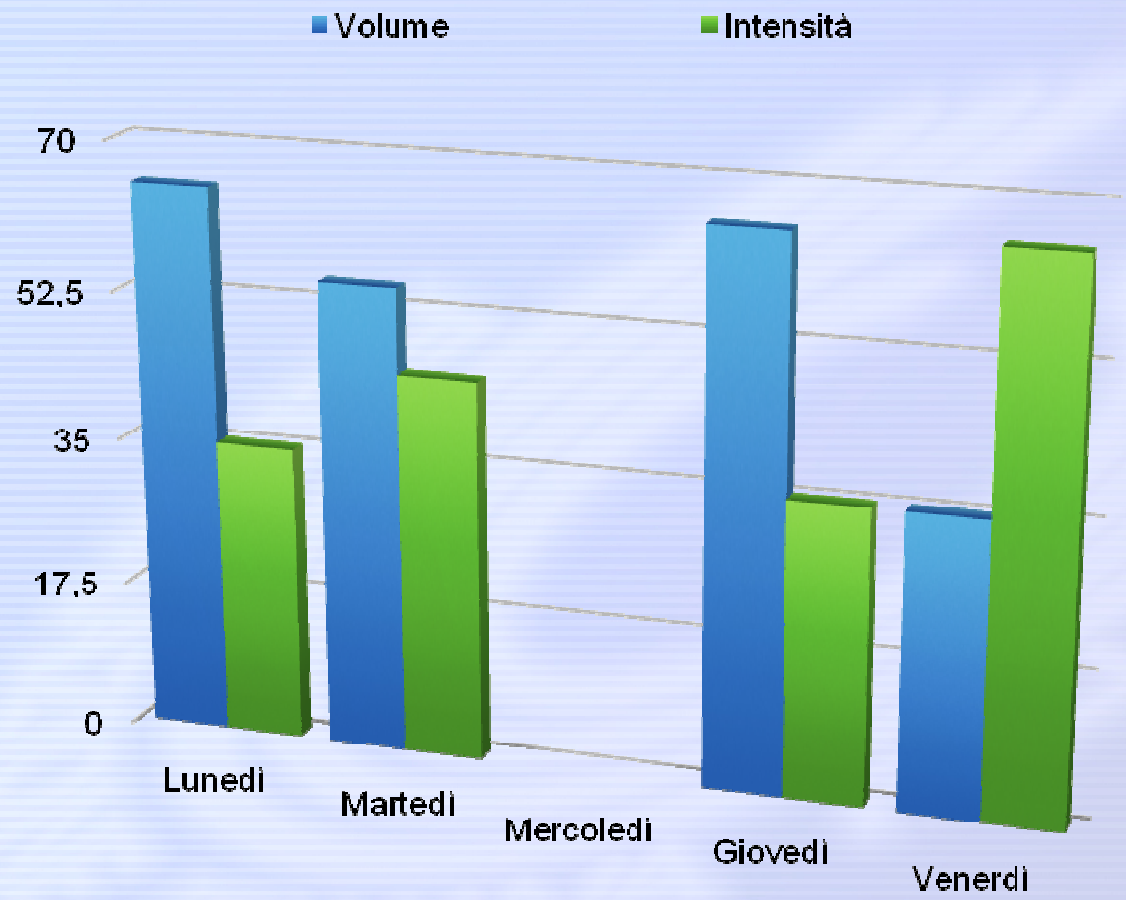
TRE SEDUTE

PESI A

SETTIMANA

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

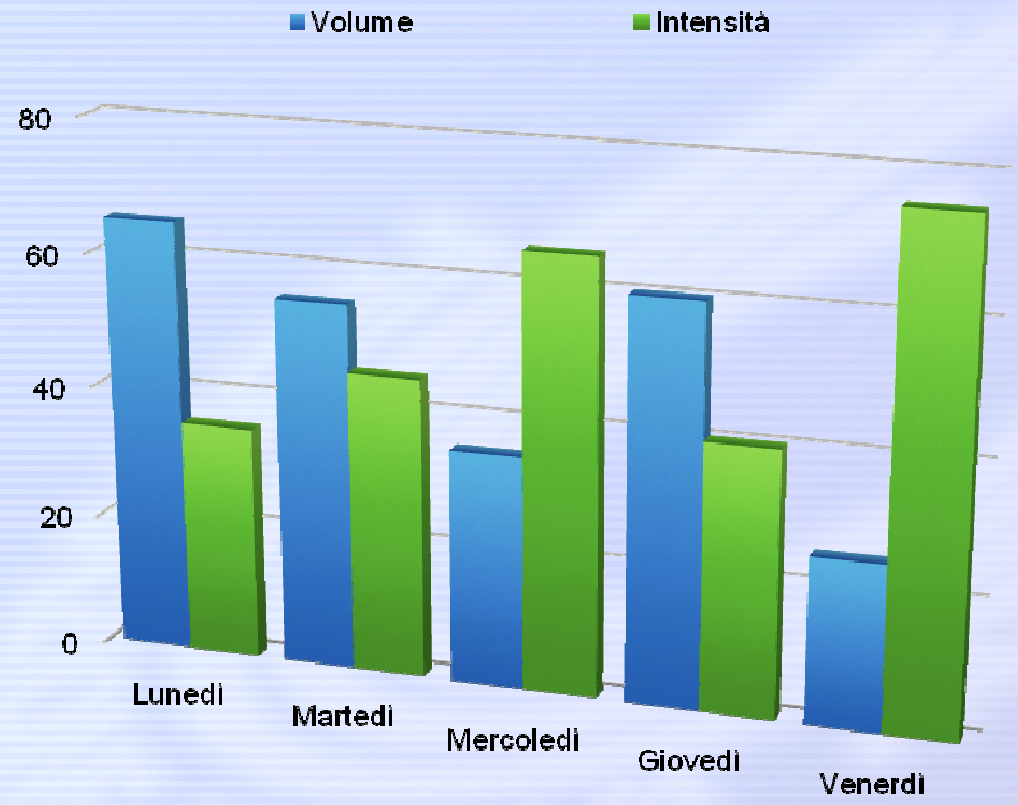
in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



QUATTRO SEDUTE PESI A SETTIMANA

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



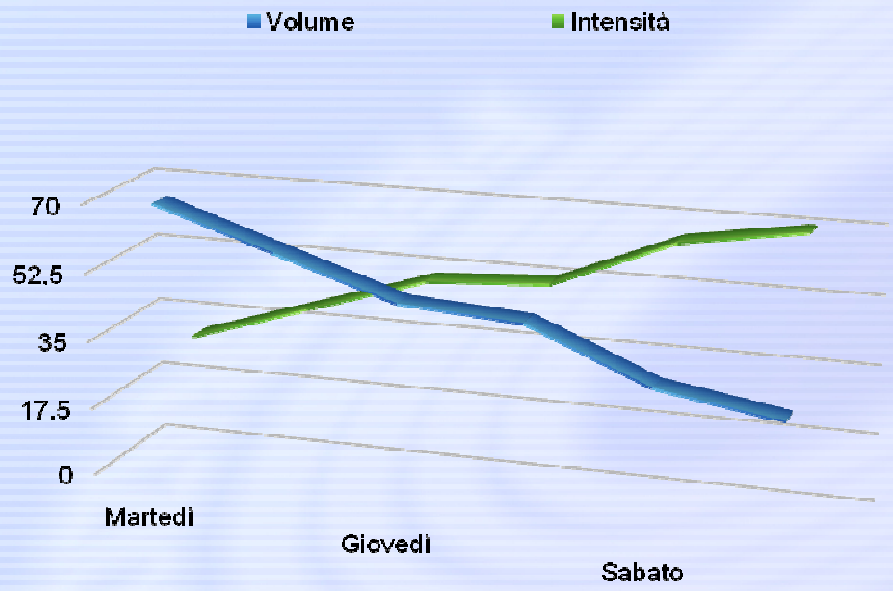
5 SEDUTE PESI

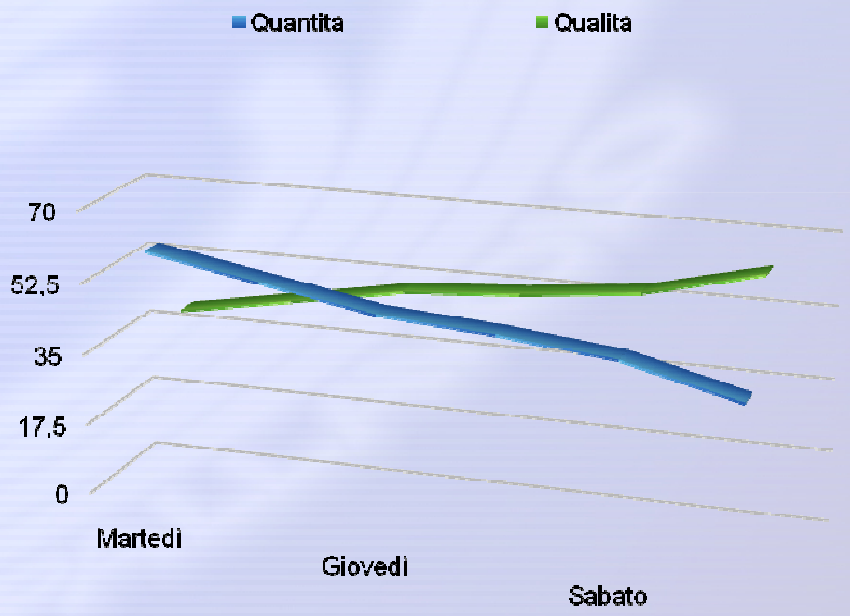
A SETTIMANA

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

CONFRONTO DELL'ANDAMENTO QUALITA'-QUANTITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA





CONFRONTO DELL'ANDAMENTO VOLUME-INTENSITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA

BARBIERO M. - RUSSO M. 2016

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

COSTRUZIONE DI UNA SCHEDA PESI

1. AUMENTIAMO UNA COMPONENTE DELLA PF ALLA VOLTA
2. PER GLI ESESRCIZI NUOVI (MUSCOLARMENTE IMPEGNATIVI) E' SUFFICIENTE ANCHE UNA SOLA SERIE (ESEMPIO : AFFONDI)
3. N DI RIPETIZIONI ALTE 10/12 MA NON A SFINIMENTO
4. MIX MONOPODALICO-BIPODALICO
5. MIX ISOMETRICO-ECCENTRICO
6. MIX EQUILIBRIO-DISEQUILIBRIO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	Lunedi	Martedi	Mercoledì	Giovedi	Venerdi	Sabato	Domenica
Pre- risc	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali
Risc	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Protocollo partita
Parte centrale 1(con lunedì)	Total body prevenzione	Total body	Riposo	Total body	Total body expl	Partita	Partita
Parte centrale 2 (senza lunedì)	Riposo	Total body	Total body	Total body	Total body expl	Partita	Partita
Finale	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali

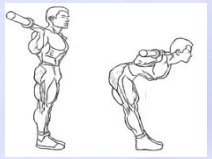
	Lunedi	Martedi	Mercoledì	Giovedi	Venerdi	Sabato	Domenica
Pre- risc	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Riposo
Risc	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Riposo
Parte centrale 1(con lunedì)	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Bic/ tric/ spalle	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Total body expl	Partita	Riposo
Parte centrale 2 (senza lunedì)	Riposo	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Core/ Bic/ tric/ spalle	Total body expl	Partita	Riposo
Finale	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Allungamento / prot individuali	Riposo

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

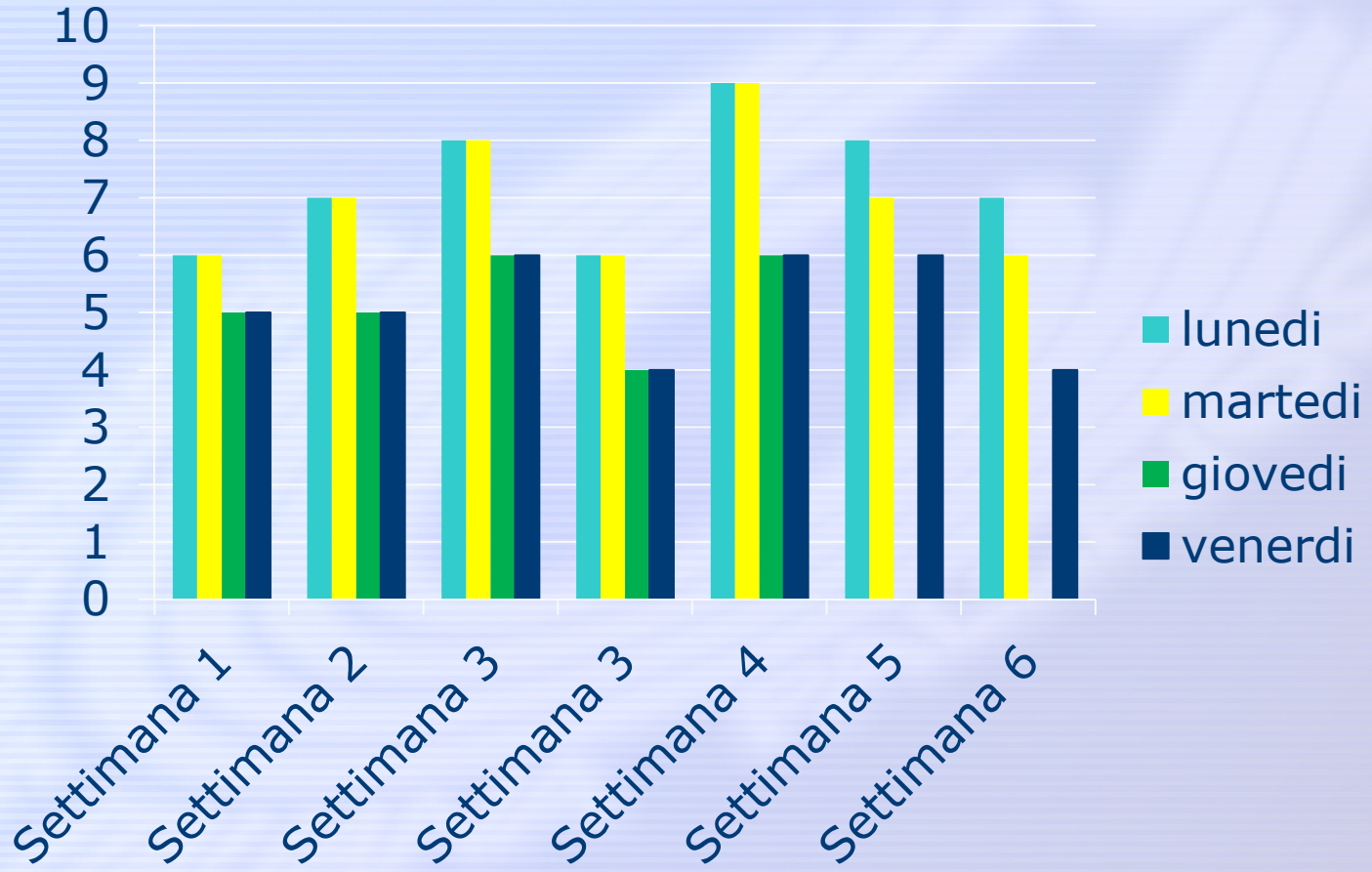
GESTIONE CONI SERVIZI

rec1'30"		**Total body**				
						
DATA		Alzate laterali	Rematore	Spinte in alto	Piegamenti facilitati	Good morning
	set/rip	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10
	kg					
	set/rip					
rec1'30"		**Total body**				
DATA		Step up	Split laterale	Bulgarian squat	Prev caviglia	Overhead squat
	set/rip	2 x 6	2 x 6	2 x 6	10 x 10 secondi	3x10
	kg					
	set/rip					

Matteo Russo

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

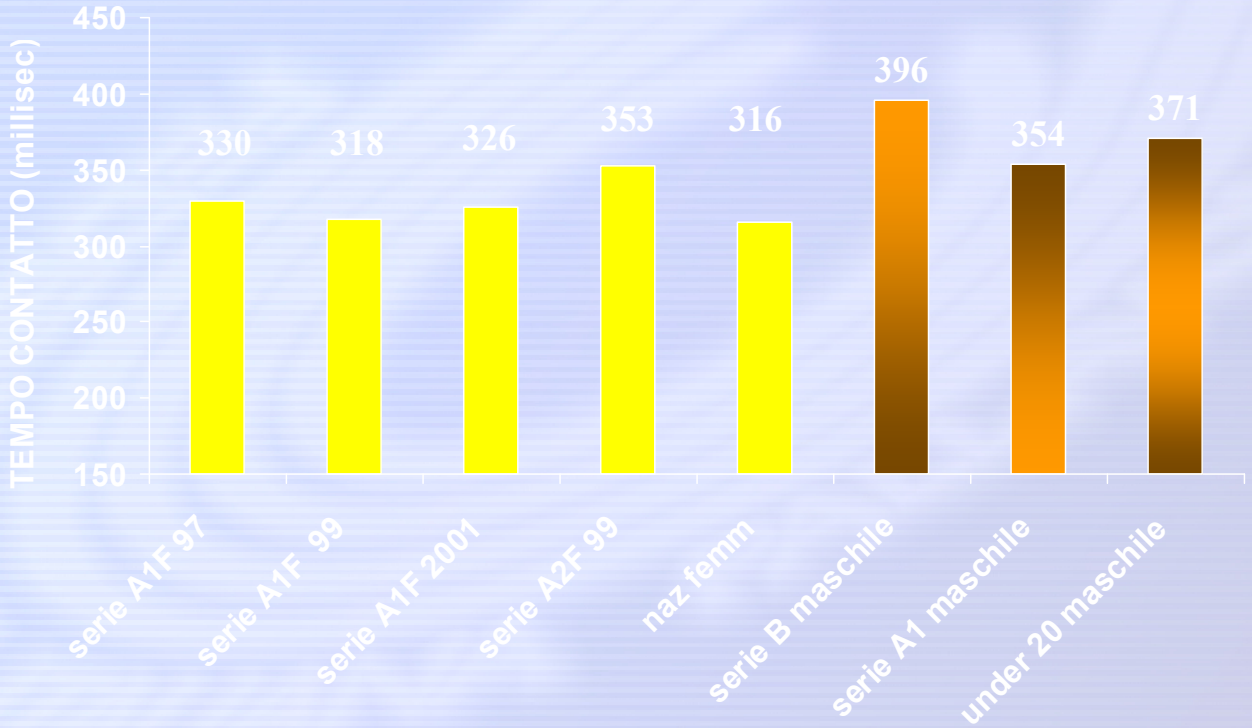
in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

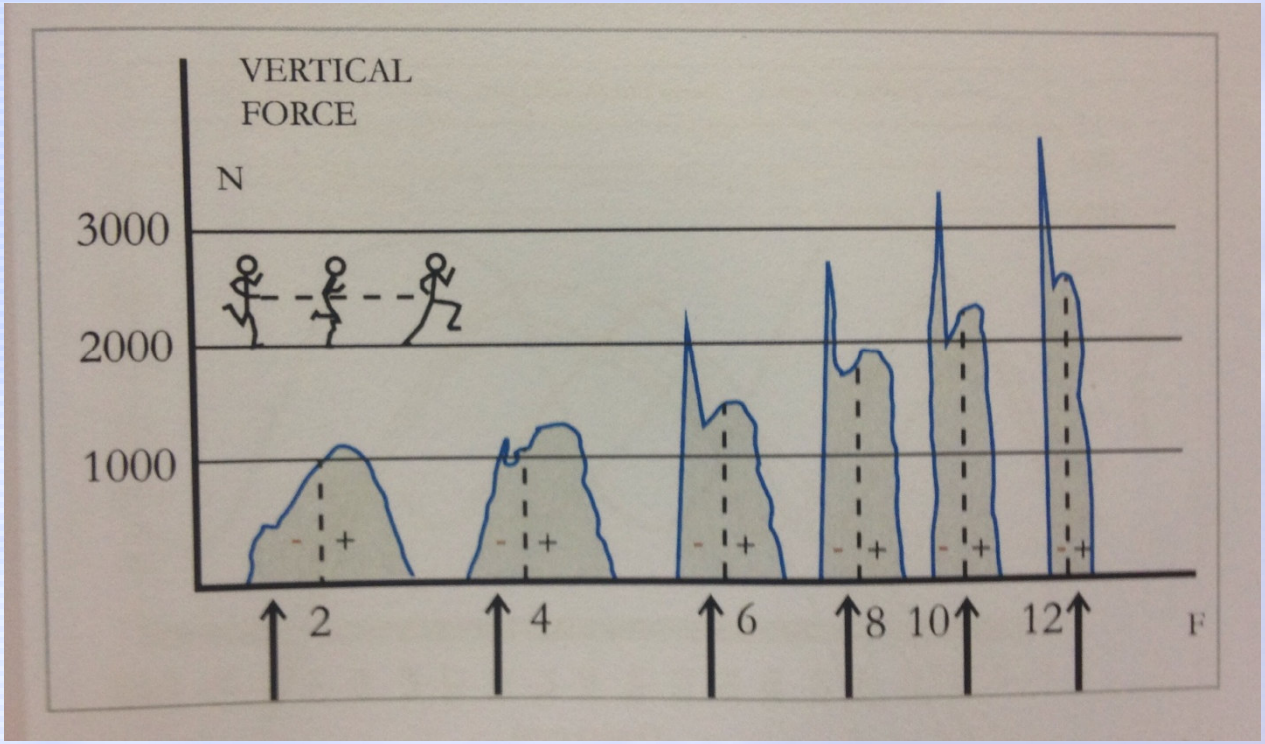
TEMPI CONTATTO SCHIACCIATA



Matteo Russo

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

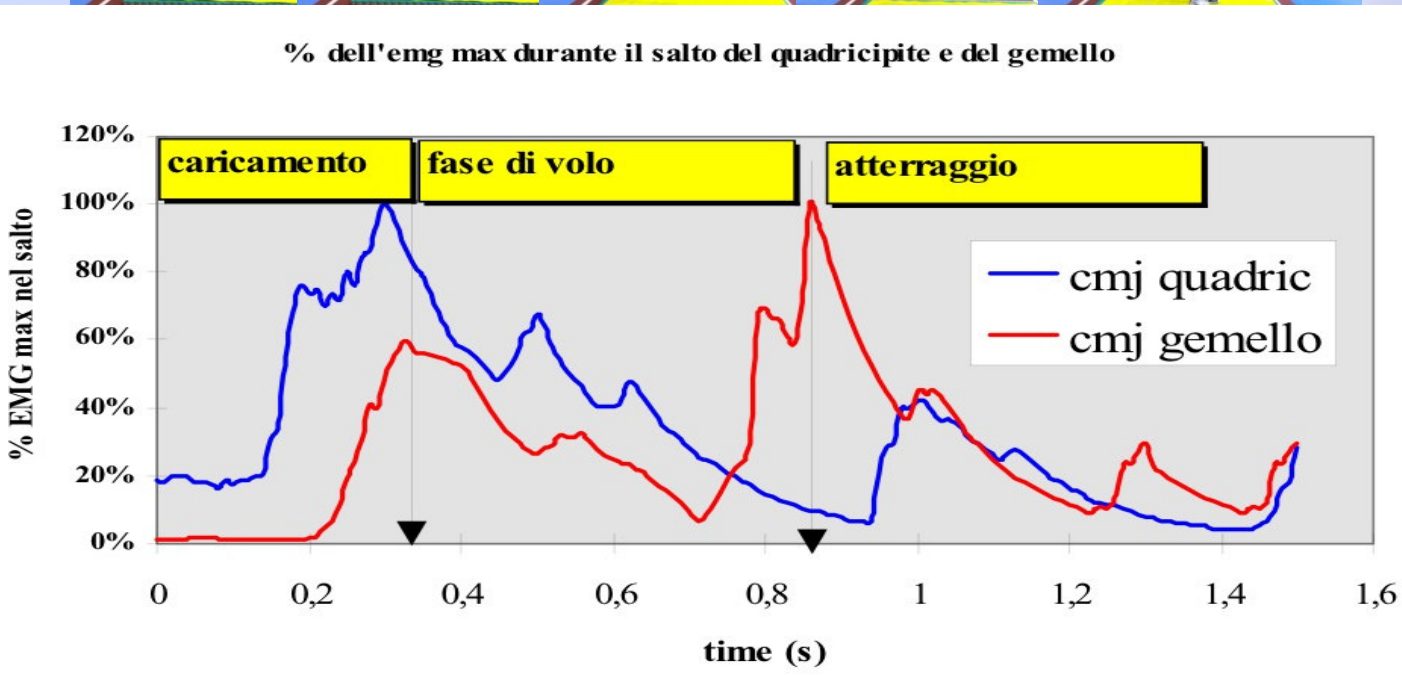
in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



Forza di reazione del terreno nella direzione verticale durante differenti velocità. Passando da velocità bassa (2-4 m/s) ad altissima velocità (10-12 m/s) il tempo di contatto si riduce e la forza si fa sempre più elevata (Bosco 1992, Track Technique,124)

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



(da Colli, L'allenamento dei piedi nel giocatore di basket)

SCELTA DEGLI ESERCIZI …

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: LAVORO DI COSTRUZIONE MUSCOLARE

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

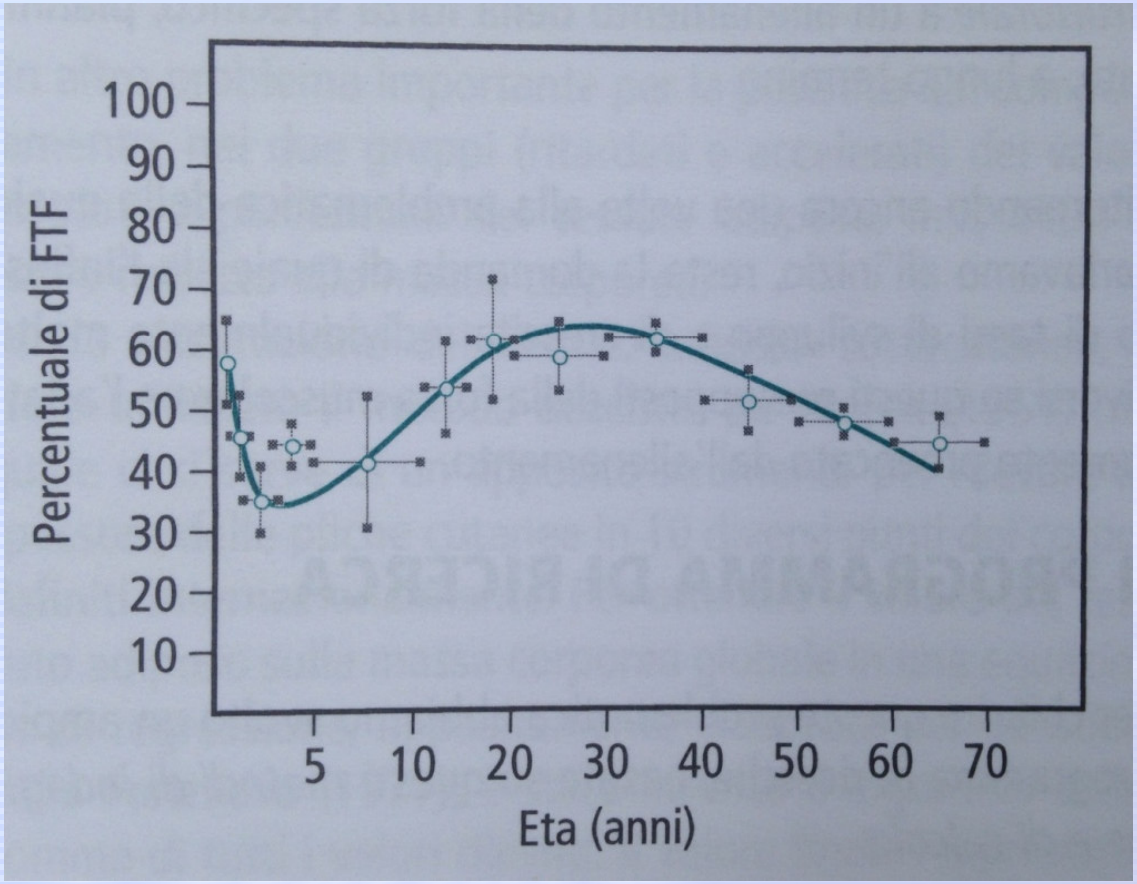
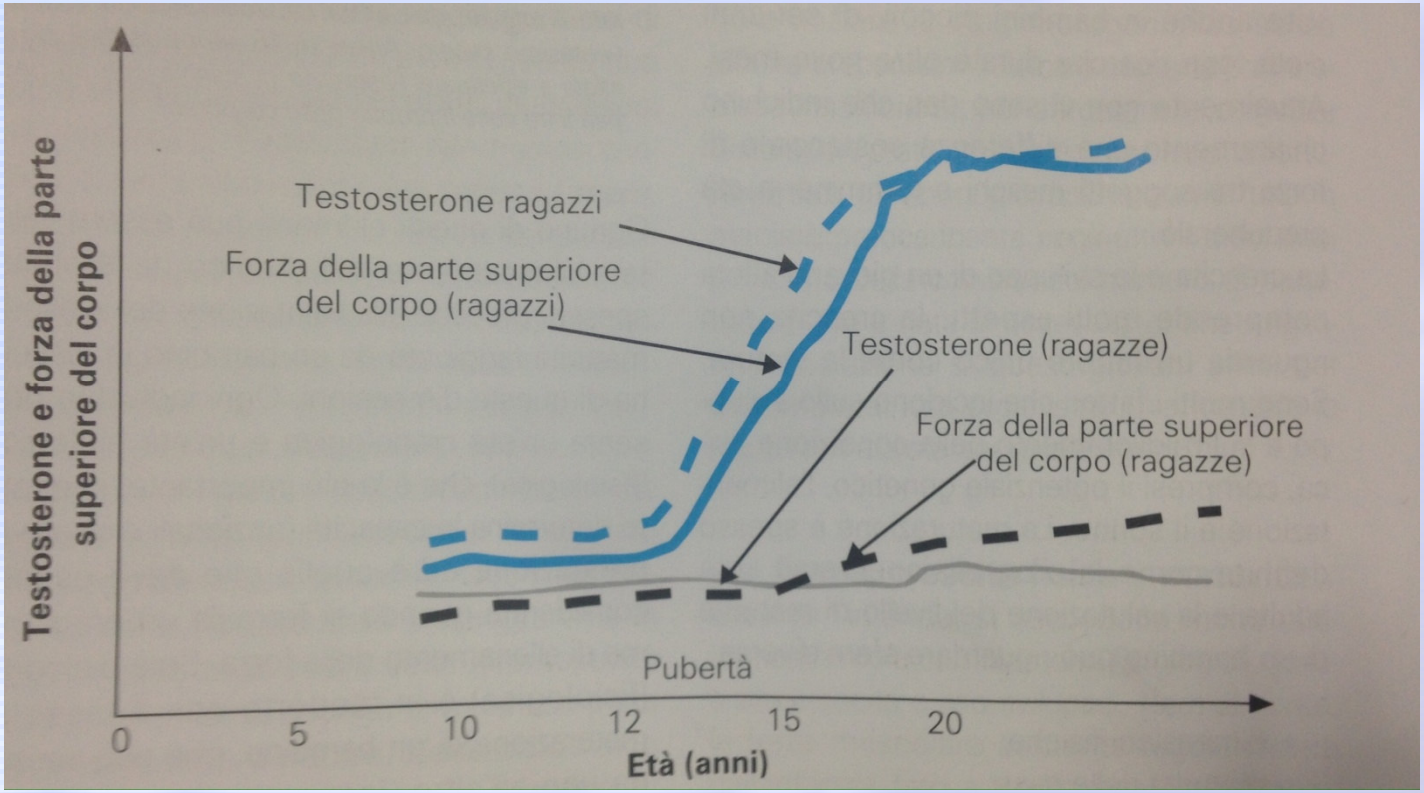


Illustrazione dei cambiamenti dovuti all'età nella distribuzione di fibre FT nel muscolo estensore della coscia (valori secondo Bolte et al. 1981)

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



RAPPORTO TEORICO TRA CONCENTRAZIONE DI TESTOSTERONE IN CONDIZIONI DI RIPOSO E FORZA DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO IN RAGAZZI E RAGAZZE

Matteo Russo

TERZO GRADO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

SE IL BAMBINO E' IN GRADO DI PARTECIPARE AD UNA ATTIVITA' SPORTIVA E' ANCHE IN GRADO DI SVOLGERE UN CERTO TIPO DI ALLENAMENTO DELLA FORZA … SEBBENE NON VI E' UN'ETA' MINIMA PER INIZIARE IL BAMBINO DEVE ESSERE PRONTO EMOTIVAMENTE E MENATLMENTE …

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

L'ALLENAMENTO INTENSO NON E' ADATTO A TUTTI I GIOVANI ATLETI … INFATTI L'ABBANDONO DELL'ATTIVITA' (BURNOUT) E' UN FENOMENO COMUNE NELLO SPORT GIOVANILE..

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

SE GLI ATLETI SONO SUFFICIENTEMENTE MATURI PER PRATICARE UNA DISCIPLINA SPORTIVA DBONO ANCHE CAPIRE CHE LO SVILUPPO DELLA CONDIZIONE FISICA E' NECESSARIO PER AFFRONTARE LE DIFFICOLTA' DELLO SPORT CHE PRATICANO …

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

ANCORA OGGI, MOLTI GIOVANI SI TROVANO A INIZIARE LA STAGIONE AGONISTICA SENZA ALCUNA PREPARAZIONE FISICA O CON UNA PREPARAZIONE FISICA INSUFFICIENTE PER AFFRONARE LE ESIGENZE DELLO SPORT PRATICATO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

LA FORZA MUSCOLARE NORMALMENTE AUMENTA REGOLARMENTE DALL'INFANZIA FINO AI 13-14 ANNI MOMENTO IN CUI SI VERIFICA UN'IMPRESSIONANTE ACCELERAZIONE DELLA FORZA NEI MASCHI ED UNA STABILIZZAZIONE NELLE FEMMINE

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

LA CRESCITA E LO SVILUPPO DI UN GIOVANE ATLETA COMPRENDE MOLTI ASPETTI :

1. **DIMENSIONI FISICHE**
2. **MATURITA' DELLE OSSA**
3. **MATURITA' RIPRODUTTIVA**
4. **MATURITA' EMOTIVA**

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

MALGRADO IL MITO SECONDO IL QUALE L'ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI OSTACOLEREBBE LA CRESCITA STRUTTURALE DEI BAMBINI , LE OSSERVAZIONI RECENTI INDICANO CHE SI TRATTA DI UNA FALSA CREDENZA E CHE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI NON INFLUISCE NEGATIVAMENTE SUI PATTERN DI ACCRESCIMENTO DEI GIOVANI.

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

- **CRESCITA** SI RIFERISCE AD UN AUMENTO DELLE DIMENSIONI CORPOREE O IN UN PARTE DEL CORPO SPECIFICA
- **SVILUPPO** DESCRIVE LA PROGRESSIONE NATURALE DALLA VITA PRENATALE ALLA VITA ADULTA
- **MATURAZIONE** SI RIFERISCE AL PROCESSO PER CUI SI DIVENTA MATURI E L'ORGANISMO DIVENTA PIENAMENTE FUNZIONALE
- **PUBERTA'** SI RIFERISCE AD UN PERIODO DI TEMPO IN CUI SI SVILUPPANO LE CARATTERISTICHE SESSUALI SECONDARIE E SI DIVENTA ADULTI. NEL CORSO DELLA PUBERTA' SI VERIFICANO DEI CAMBIAMENTI NELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

ETA' BIOLOGICA

ETA' CRONOLOGICA

LA PUBERTA' PUO' PRESENTARSI AD UNA ETA' COMPRESA TRA 8-13 ANNI PER LE RAGAZZE E TRA 9-15 ANNI NEI RAGAZZI, IN GENERE LE RGAZZE INIZIANO LA PUBERTA' CIRCA DUE ANNI PRIMA DEI RAGAZZI …

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

RAGAZZE

MENARCA

RAPPRESENTA IL SEGNALE DELLA MATURAZIOINE SESSUALE

RAGAZZI

COMPARSA DI PELI PUBICI, DELLA BARBA E L'ISPESSIMENTO DELLA VOCE

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

NEL CORSO DEL PERIODO CARATTERIZZATO DA UN PICCO NELLA VELOCITA' DI CRESCITA IN ALTEZZA (SCATTO DI CRESCITA DELLA PUBERTA') I GIOVANI ATLETI POTREBBERO PRESENTARE UN RISCHIO MAGGIORE DI INFORTUNIO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

IL PICCO NELLA MASSA MUSCOLARE SI VERIFICA TRA I 16 E I 20 ANNI NELLE RAGAZZE E TRA I 18 E I 25 ANNI NEI RAGAZZI SE QUESTO NN VIENE INFLUENZATO CON SOVRACCARICHI, DALLA DIETA O ALTRI FATTORI

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

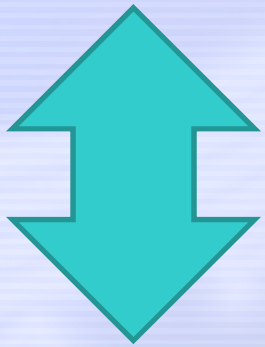
in collaborazione con CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

LE CARTILAGINI DI ACCRESCIMENTO NEI BAMBINI SI TROVA NELL'EPIFISI , SULLA SUPERFICIE DELL'ARTICOLAZIONE E NEI PUNTI DI INSERZIONE APOFISARIE. UN DANNO ALLA CARTILAGINE DI ACCRESCIMENTO PUO' COMPROMETTERE LA CRESCITA E LO SVILUPPO DELL'OSSO INTERESSATO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

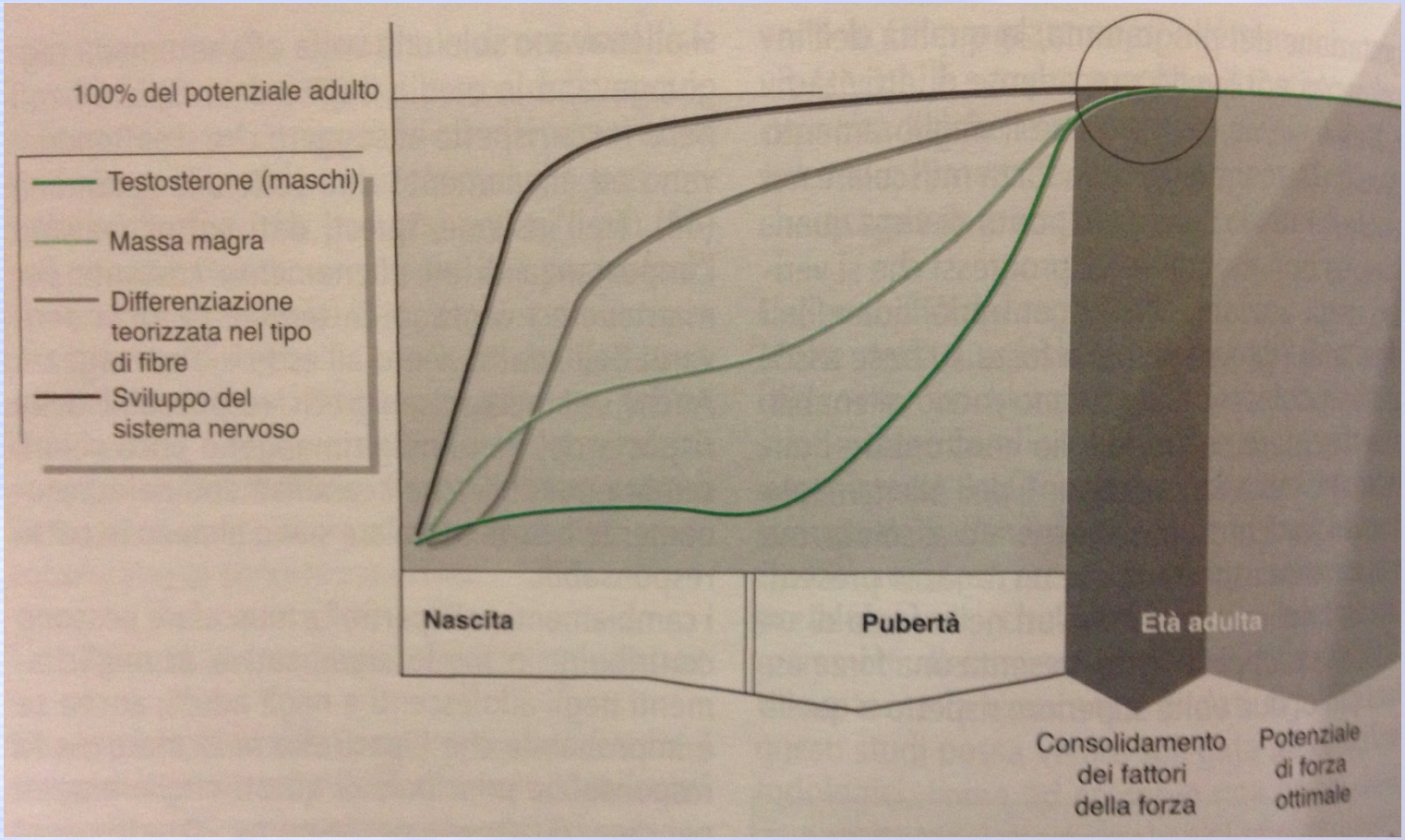
IN MEDIA IL PICCO DELLA FORZA VIENE RAGGIUNTO A 20 ANNI NELLE DONNE NON ALLENATE E TRA I 20 E I 30 ANNI NEGLI UOMINI NON ALLENATI



SISTEMA NERVOSO

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con
ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT
GESTIONE CONI SERVIZI

ETA'

15-16

17-18

19-20

> 21

FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT GESTIONE CONI SERVIZI

ESERCIZI DURATA???? ..PUNTO DI PARTENZA

- POCHI
- SEMPLICI
- POLIARTICOLARI
- FUNZIONALI ALLO SPORT
- NON ESERCIZI FUNZIONALI CLASSICI
- IN CONDIZIONI DI EQUILIBRIO
- IN DISEQUILIBRIO SU SUPERFICI STABILI

GRAZIE PER L'ATTENZIONE …