



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: PROTOCOLLI DI LAVORO**

**FISICO NELLA PALLAVOLO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**PER POTER STABILIRE DEI PROTOCOLLI DI LAVORO E’  
NECESSARIO AVERE BEN CHIARO:**

- 1. SPORT**
- 2. CARATTERISTICHE DELLO SPORT (IMPEGNO  
FISIOLOGICO)**
- 3. PATOLOGIE DA SOVRACCARICO FUNZIONALE**
- 4. POSSIBILI INTERVENTI PREVENTIVI**
- 5. INTERVENTI MIRATI E FUNZIONALI ALLE  
CIRCOSTANZE ( CATEGORIA, ETA’, LOGISTICA ,  
TEMPO)**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con  
**ITALIA CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
GESTIONE CONI SERVIZI

## This is volleyball ...



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2016



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## ESEMPIO : ... CENTRALE

- SPOSTAMENTI VELOCI
- GRANDE CAPACITA ' DI APERTURA DELLE ANCHE
- REPENTINI E CONTINUI ADATTAMENTI NEGLI SPOSTAMENTI A MURO ED IN ATTACCO
- ANTICIPAZIONE MOTORIA





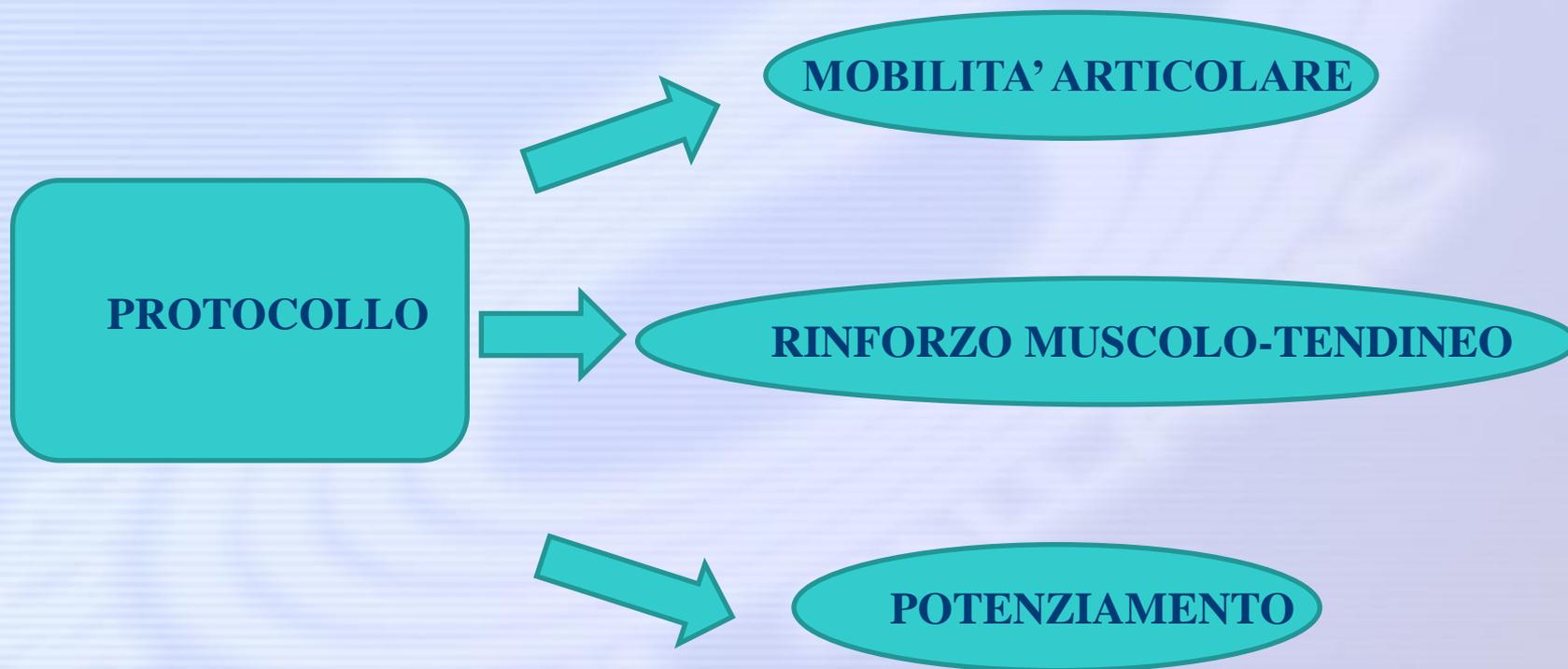
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

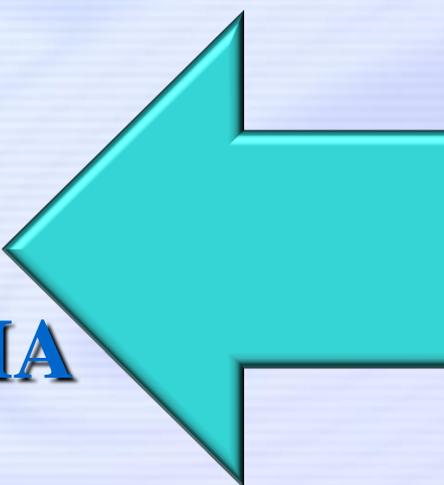
GESTIONE CONI SERVIZI

■ **SPALLA**

■ **SCHIENA**

■ **GINOCCHIA**

■ **CAVIGLIA**

- 
- Mobilità articolare;
  - (RI)equilibrio muscolare;
  - (RI)equilibrio funzionale;
  - Potenziamento muscolo-tendineo e articolare.



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



- **PROTOCOLLI SPALLE – SCAPOLE**
- **PROTOCOLLI CAVIGLIA**
- **PROTOCOLLI GINOCCHIA**
- **PROTOCOLLI COLONNA –SCHIENA**
- **(PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE)**
- **(PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO)**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

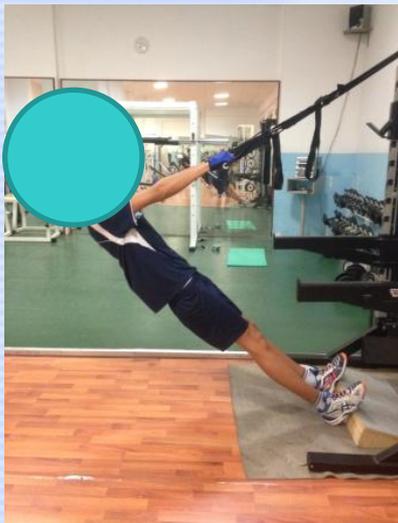
in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## SPALLA



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2016



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

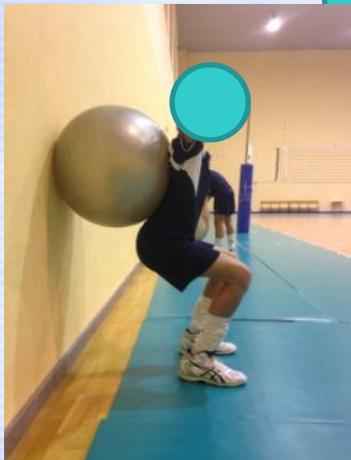


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



## GINOCCHIA



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2016



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con  
**ITALIA CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
GESTIONE CONI SERVIZI

## CAVIGLIA





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**ANCHE**





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**COLONNA**



*Matteo Russo*



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



- **PROTOCOLLI PREVENTIVI STANDARDIZZATI PER TUTTI**
- **PROTOCOLLI INDIVIDUALI**
- **RISCALDAMENTO GENERALE**
- **RISCALDAMENTO SPECIFICO DEL GIOCATORE DI PALLAVOLO**
- **PROTOCOLLI DI MOBILITA' ARTICOLARE**
- **ESERCIZI DI TONO-TROFISMO MUSCOLARE IN SALA PESI**
- **PROTOCOLLI DI ALLUNGAMENTO**
- **ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E DELLA RAPIDITA' ( PIEDI)**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 1**

- **KABAT ALTO**
- **EXTRAROTAZIONI 45°**
- **6 TEMPI**
- **BINARIO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 2**

- **KABAT BASSO**
- **EXTRAROTAZIONI 90°**
- **ARNOLD PRESS**
- **BINARIO MONOLATERALE ALTERNATO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 3**

- **(PRONO)MANI DIETRO LA NUCA – RETROP SCAPOLE**
- **FLY**
- **PULLEY CON ELASTICO**
- **EXTRAROTAZIONI 90° IN APPOGGIO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **PROTOCOLLO SPALLA N. 4**

- **ARRESO**
- **ISOM BRACCIA TESE 45° (PRONO)**
- **RETROPOSIZIONI MANI SULLA LOMBARE (PRONO)**
- **TRX ROWING ALTO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## TENDINITE ROTULEA

- ALLUNGAMENTO CATENA  
CINETICA POSTERIORE
- LEG EXTENSION ISOMETRIA
- SQUAT ISOMETRICO
- CCC

## CONDROPATIA FR

- LEG ESTENSION  
ISOMETRICA
- LEG EXTENSION  
CONCENTRICA ULTIMI  
GRADI
- SQUAT ISOMETRICO  
ANGOLI APERTI
- PRESSA ORIZZONTALE  
ISOMETRICA
- PRESSA ORIZZONTALE  
ECC ENTRICA

## TENDINITE

### QUADR

- ALL RETTO F-  
PSOAS
- SQUAT ISOM  
ANGOLI APERTI
- ECC QUADRIC



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**LA POSTURA TIPO E' INTESA COME  
UN ALLINEAMENTO SCHELETRICO  
DEFINITO DA UNA DISPOSIZIONE RELATIVA  
DELLE PARTI DEL CORPO IN UNA  
SITUAZIONE DI EQUILIBRIO CHE  
PROTEGGE LE STRUTTURE PORTANTI DEL  
CORPO CONTRO LESIONI E O DEFORMITA'  
PROGRESSIVE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**GLI ATTEGGIAMENTI POSTURALI VIZIATI SONO  
LA CONSEGUENZA DI UN'ALTERAZIONE DELLO  
STATO MENTALE E NEUROFISIOLOGICO  
TRAMITE I QUALI UN SOGGETTO PERCEPISCE E  
RAPPRESENTA IL PROPRIO CORPO NELLO  
SPAZIO**



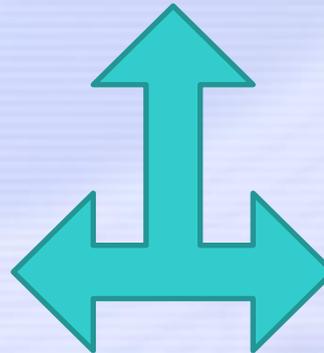
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**ERRATA POSIZIONE**



**SCHEMI MOTORI ERRATI**



**PARAMORFISMI**

**DISMORFISMI**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**TANTO PER CAMBIARE ... IL PERIODO  
PIU' FREQUENTE D' INSORGENZA E'  
L'ETA' EVOLUTIVA ( fino ai 18 anni)  
SOPRATTUTTO DURANTE IL GROWTH  
SPURT PUBERALE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**E' NECESSARIO PENSARE, OSSERVARE ,  
VALUTARE CONSIDERANDO DA UN  
LATO L'ANALITICO IN FUNZIONE DEL  
GLOBALE E VICEVERSA PARTIRE  
DALLA GLOBALITA' (EFFETTO ) PER  
RISALIRE ALLA CAUSA ( ANALITICO)**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**METTIAMO IL SOGGETTO AL CENTRO, NELLA  
SUA TOTALITA' CON LE SUE  
CARATTERISTICHE FUNZIONALI E  
STRUTTURALI, I SUOI LIMITI E LE SUE  
NECESSITA' ANDANDO AD AGIRE SUGLI  
SQUILIBRI MUSCOLARI E POSTURALI  
ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO PREVENTIVO E  
COMPENSATIVO , DI STABILIZZAZIONE DEL  
CORE, E SULLE CATENE CINETICHE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



## **L'ALLENAMENTO POSTURALE**

### **Globale si basa su :**

- **CATENE CINETICHE MUSCOLARI**
- **SCHEMI SPIRALI DIAGONALI**
- **CORE**
- **ALLUNGAMENTO GLOBALE**
- **RESPIRAZIONE POSTURALE**
- **ALLENAMENTO PROPRIOCETTIVO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



## **LE CATENE MUSCOLARI**

**RAPPRESENTANO CIRCUITI IN  
CONTINUITA' DI DIREZIONE E DI  
PIANO ATTRAVERSO I QUALI SI  
PROPAGANO LE FORZE  
ORGANIZZATRICI DEL CORPO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



- **EQUILIBRIO**

- **ASSENZA DI DOLORE**

- **COMFORT**



**FASCE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



- **CATENA STATICA**
- **CATENA DI FLESSIONE**
- **CATENA DI ESTENSIONE**
- **CATENA DI APERTURA**
- **CATENA DI CHIUSURA**
- **CATENA LINGUALE**



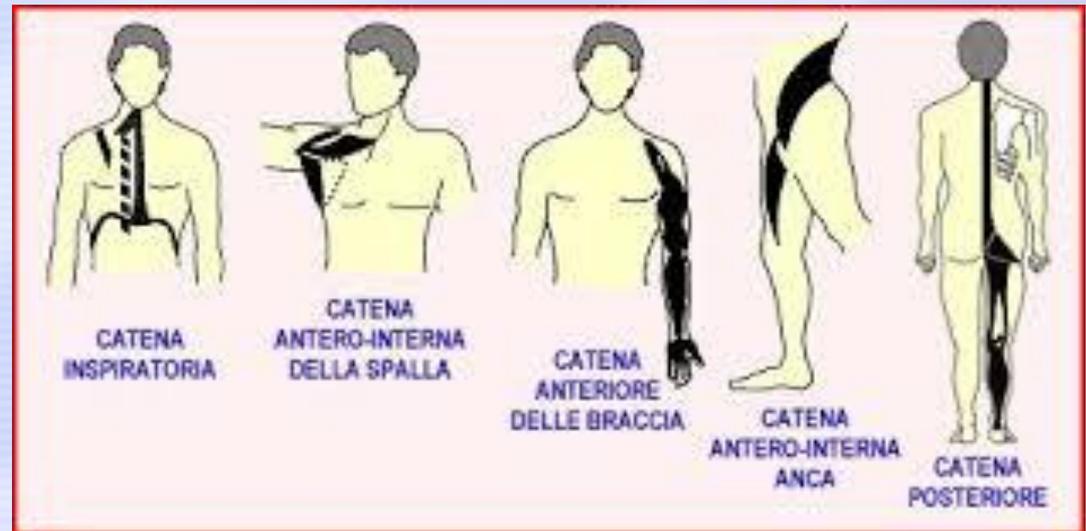
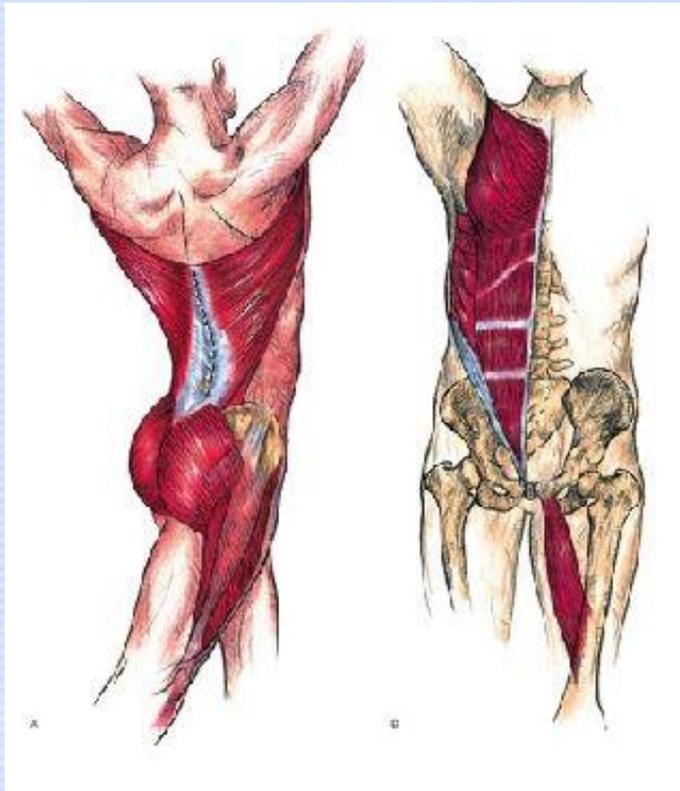
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



IL SISTEMA CROCIATO ASSICURA IL  
MOVIMENTO DI TORSIONE OVVERO NELLE  
TRE DIMENSIONI DELLO SPAZIO FINALIZZATO  
ALLA DINAMICA E NON ALLA STATICA

CATENA CROCIATA



CATENA CROCIATA

ANTERIORE

POSTERIORE



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



# **SCHEMI SPIRALI**

# **DIAGONALI ... DA**

# **KABAT**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



## **CORE**

- **FASCIA COXO-LOMBARE-PELVICA**
- **MUSCOLI ADDOMINALI**
- **MUSCOLI DEL RACHIDE**
- **MUSCOLI PROSSIMALI ARTI INFERIORI**
- **FTL (FASCIA TORACO LOMBARE)**
- **PIA (PRESSIONE INTRADDOMINALE)**



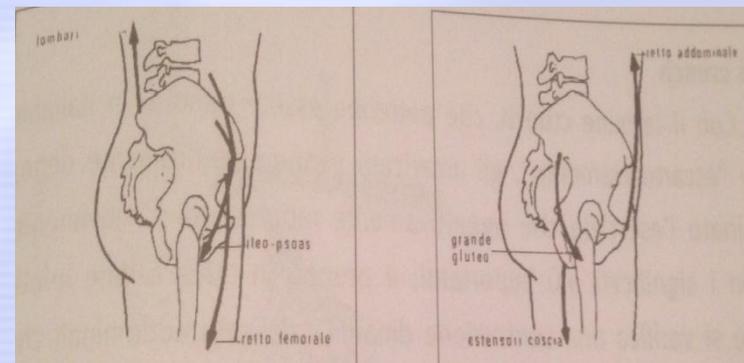
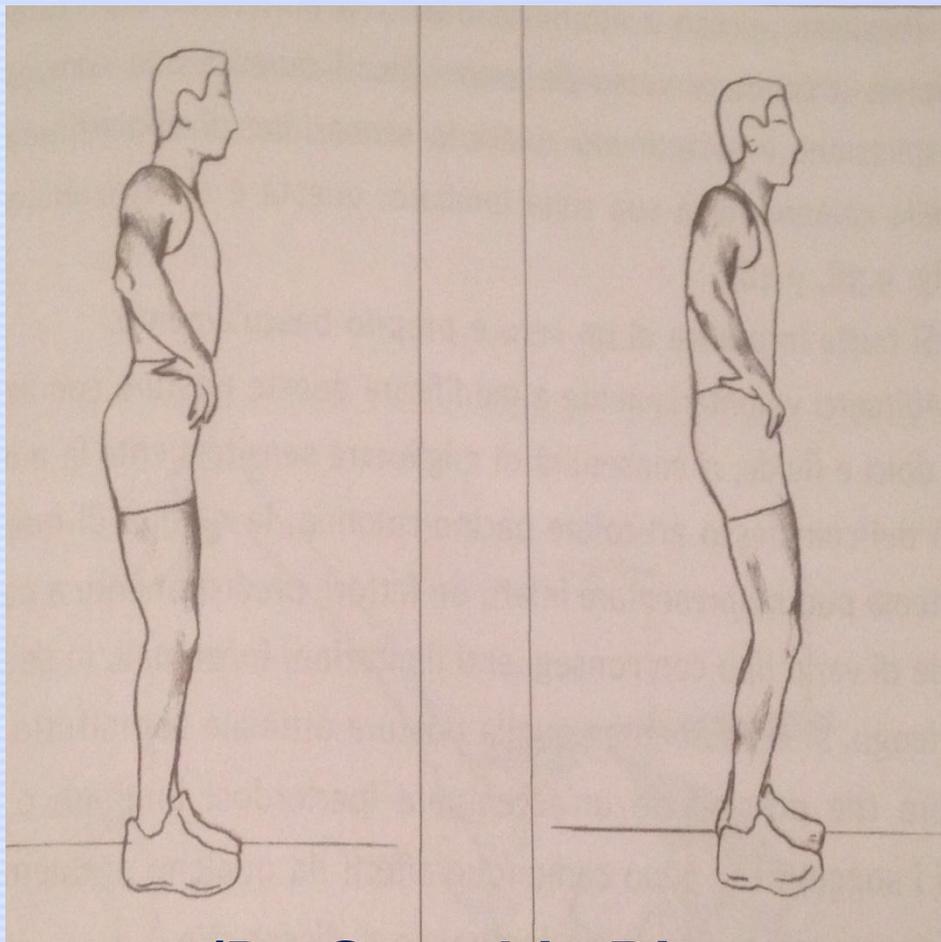
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



(Da Stecchi , Biomeccanica degli esercizi fisici)



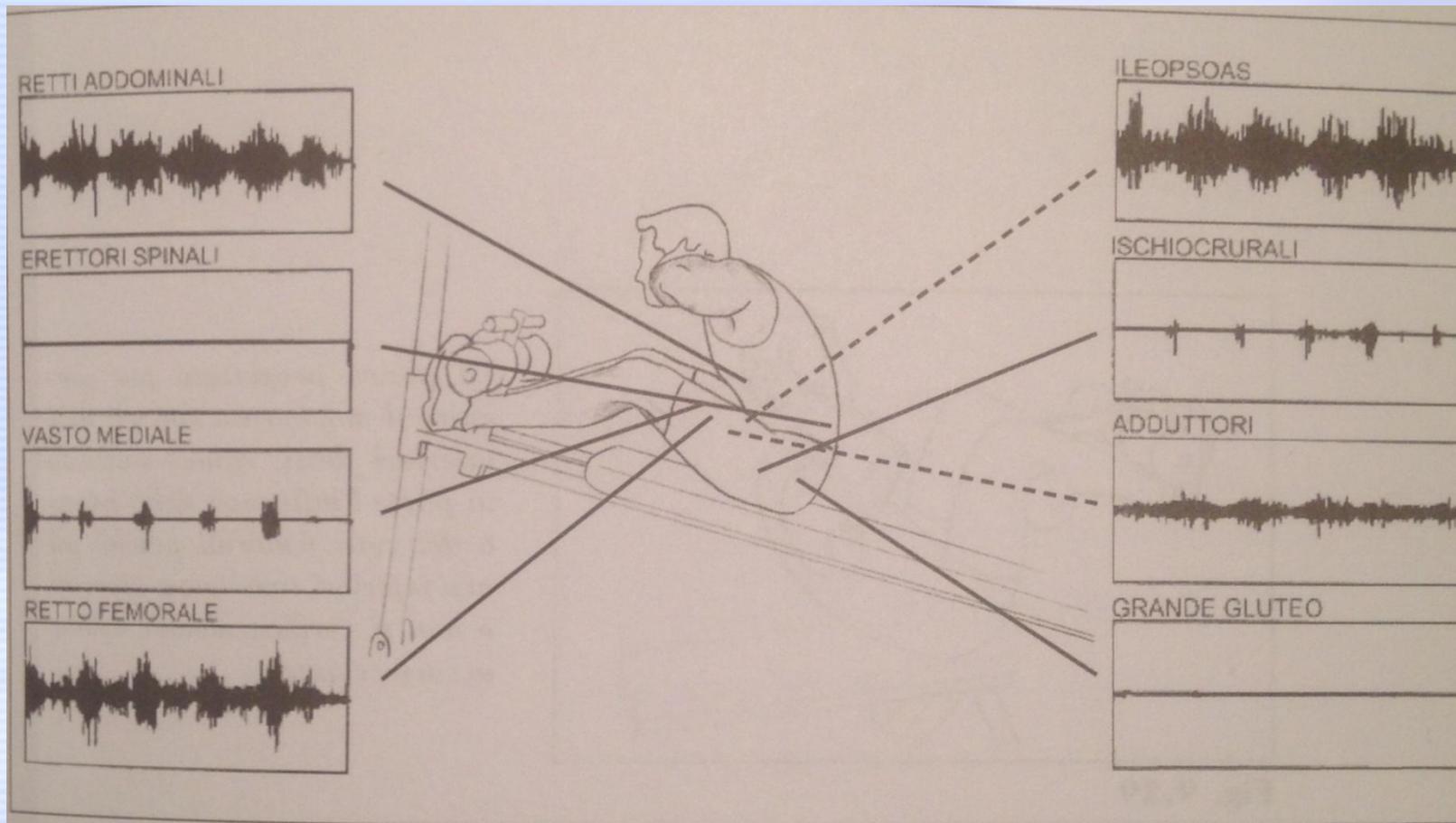
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Da Kunz e Unold ,1988. Mod. da Stecchi

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2016



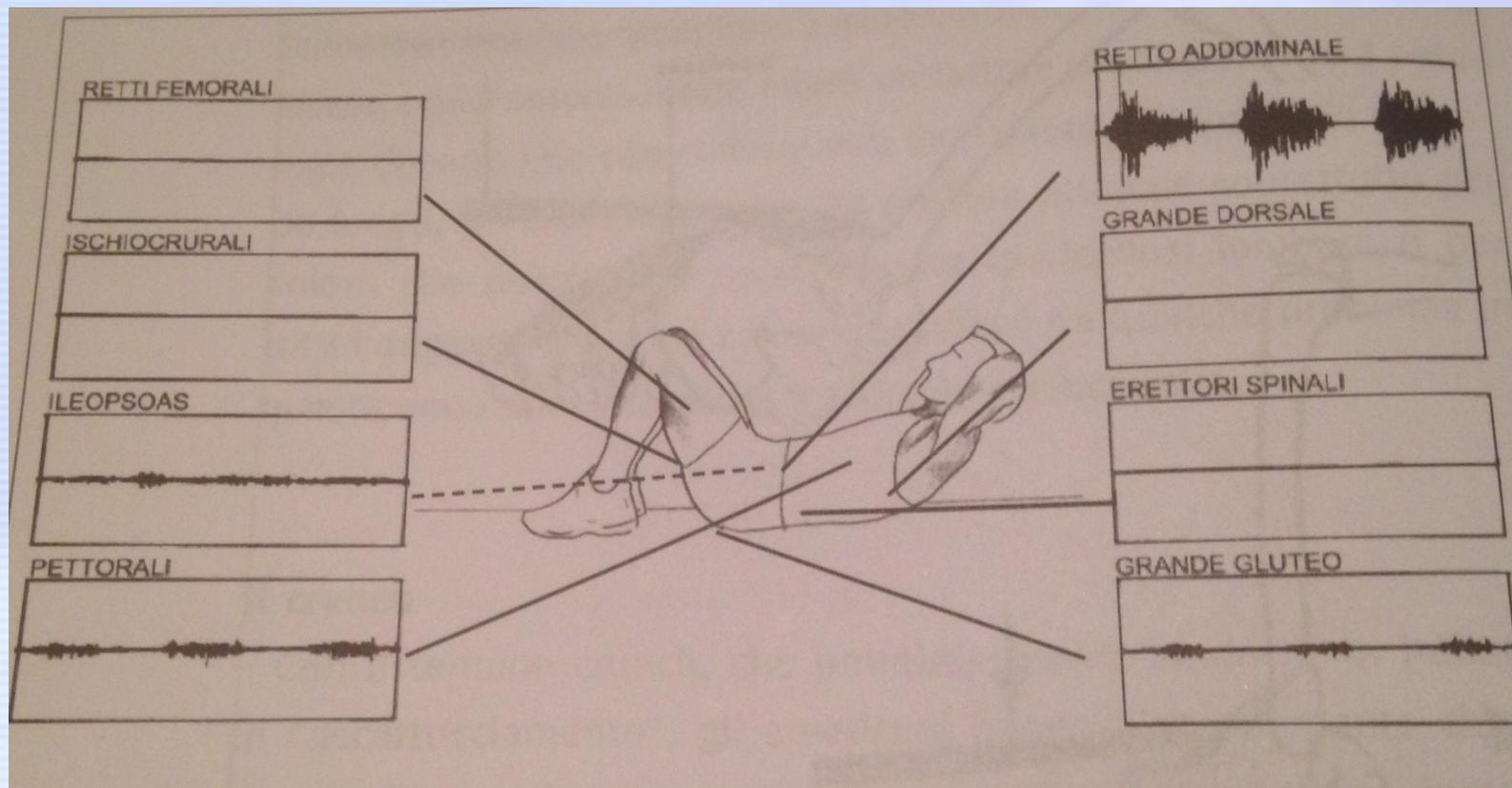
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Da Kunz e Unold ,1988. Mod. da Stecchi

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2016



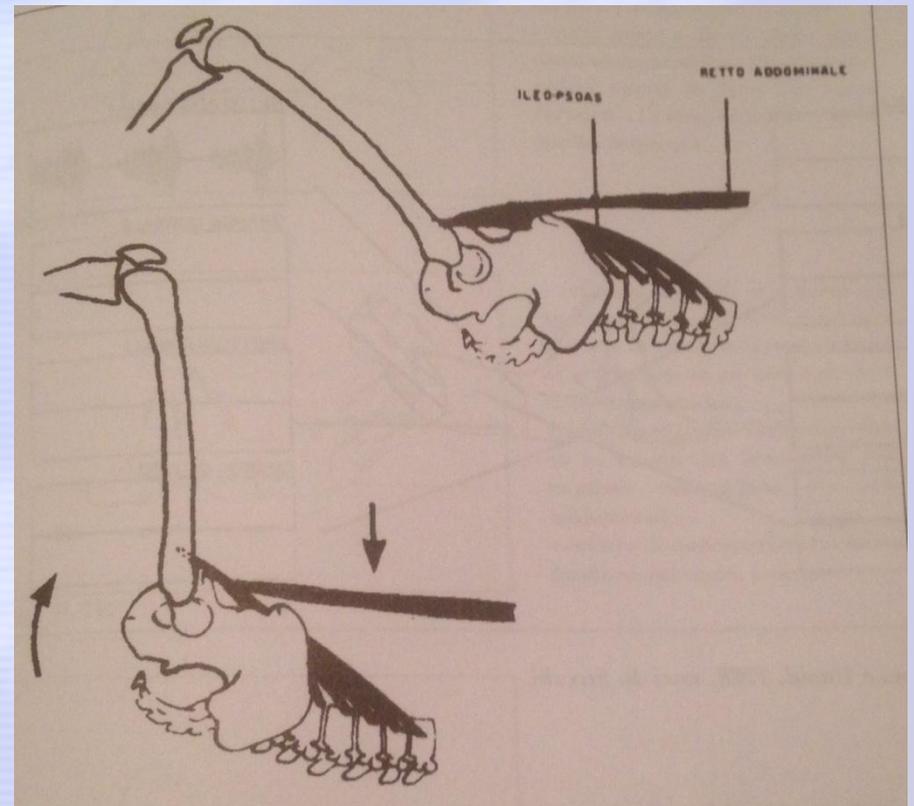
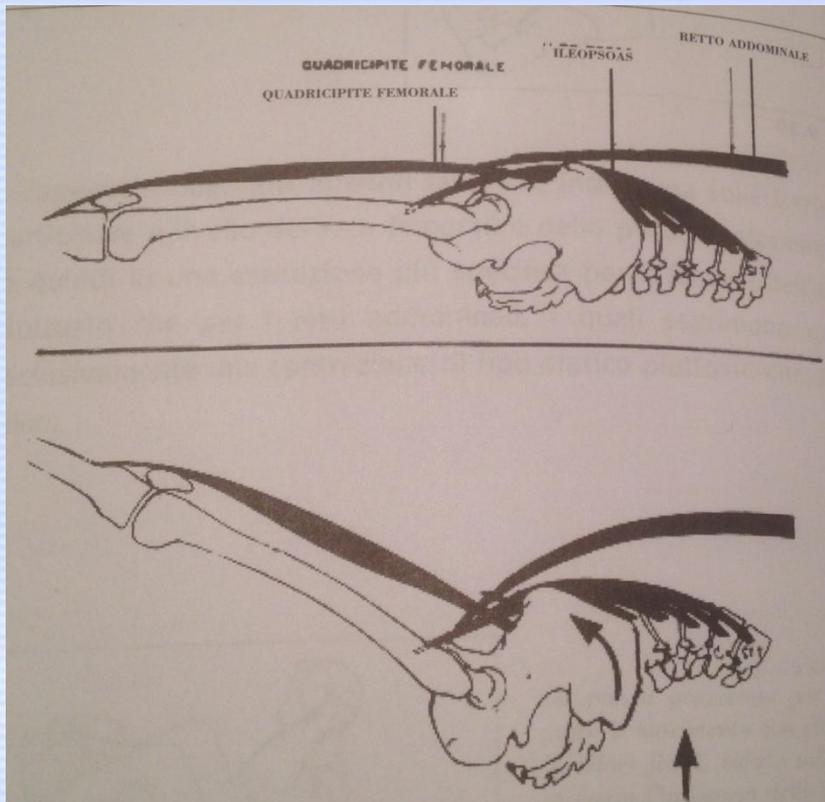
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Da Tribastone 1985

Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2016



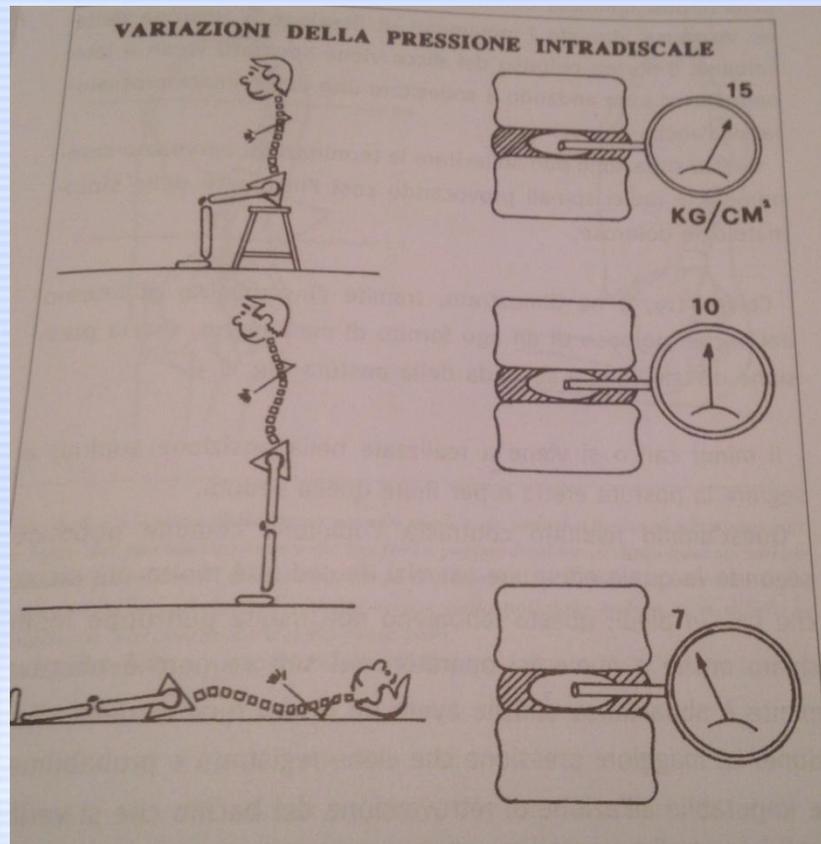
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

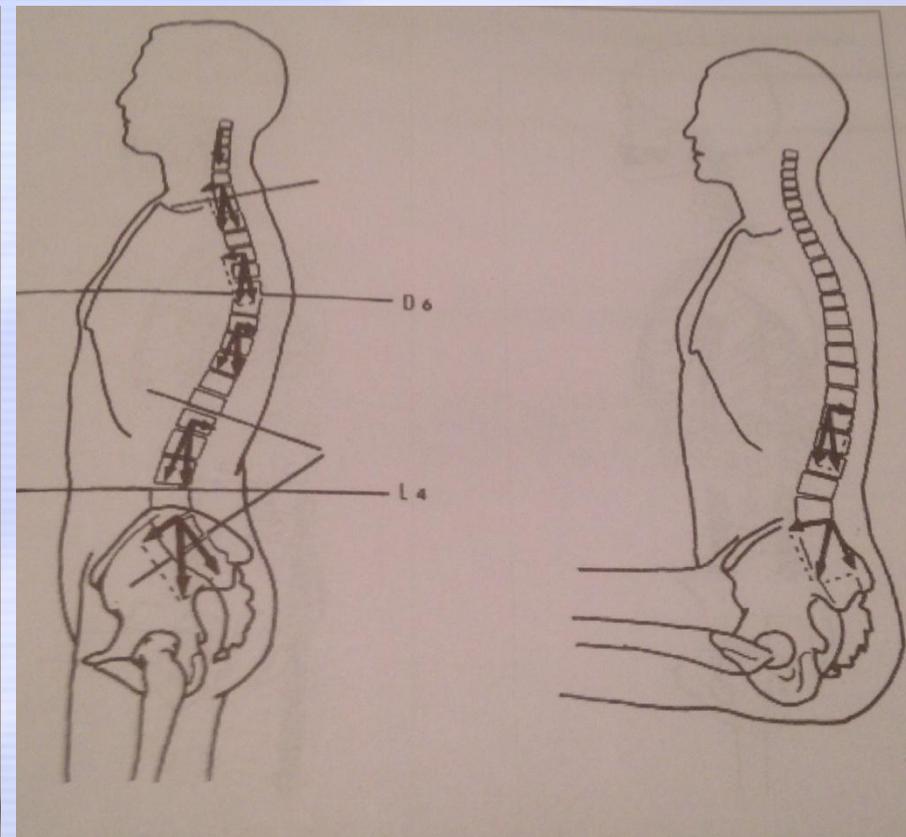


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Tratto da Tribastone 1984



Da Charriere-Roy, mod. da Pivetta ,1981



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tabella - Forza agente su L3 in diverse situazioni in un soggetto di 70 Kg di peso

Postura o movimento	Forza in Kg.
Supino, trazione di 30 Kg	10
Supino, gambe tese	30
Posizione eretta	70
Camminare	85
Flettere il tronco da un lato	95
Sedersi senza appoggio	100
Esercizi isometrici per i muscoli della parete addominale	110
Ridere	120
Flessione in avanti di 20°	120
Mettersi a sedere dalla posizione supina, gambe tese	175
Sollevarre un carico di 20 Kg a schiena eretta, ginocchia piegate	210
Sollevarre un carico di 20 Kg flettendosi in avanti, gambe tese	340

**Da Tribastone 1984**



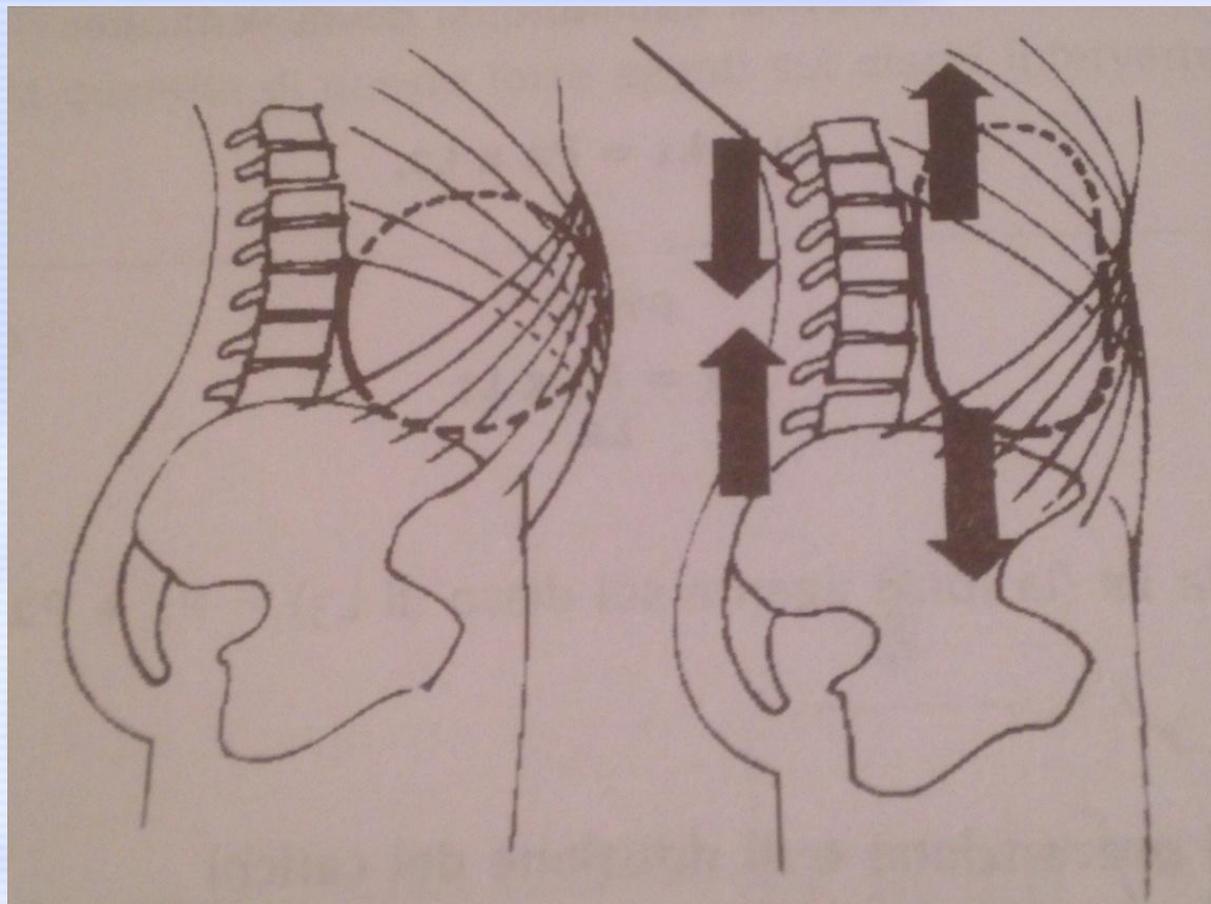
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



La pressione endoaddominale nella fase espiratoria abbinata a a contrazione della parete addominale . Da

Whired,1997

**Matteo Russo**

**Corso Preparatori Fisici 2016**



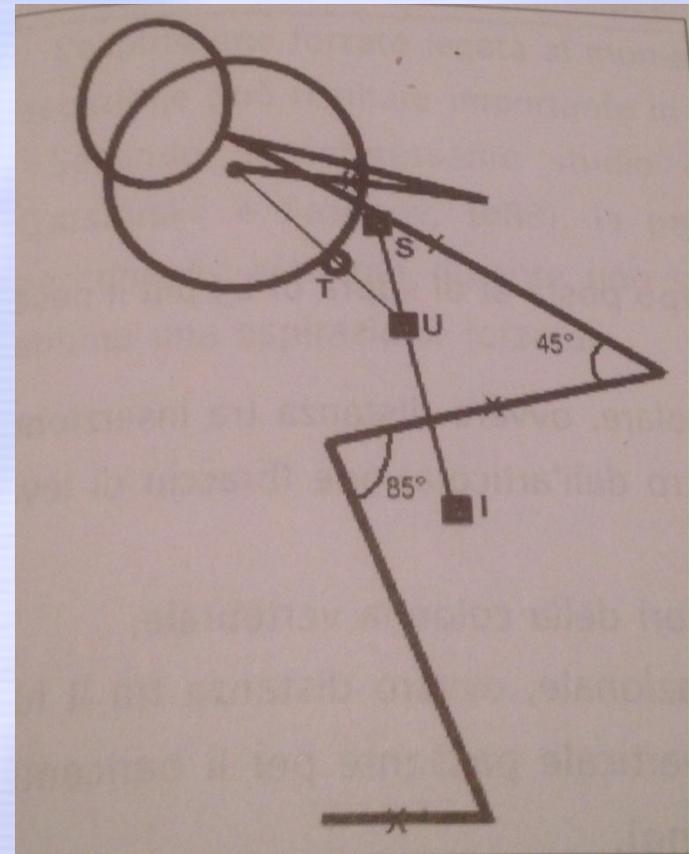
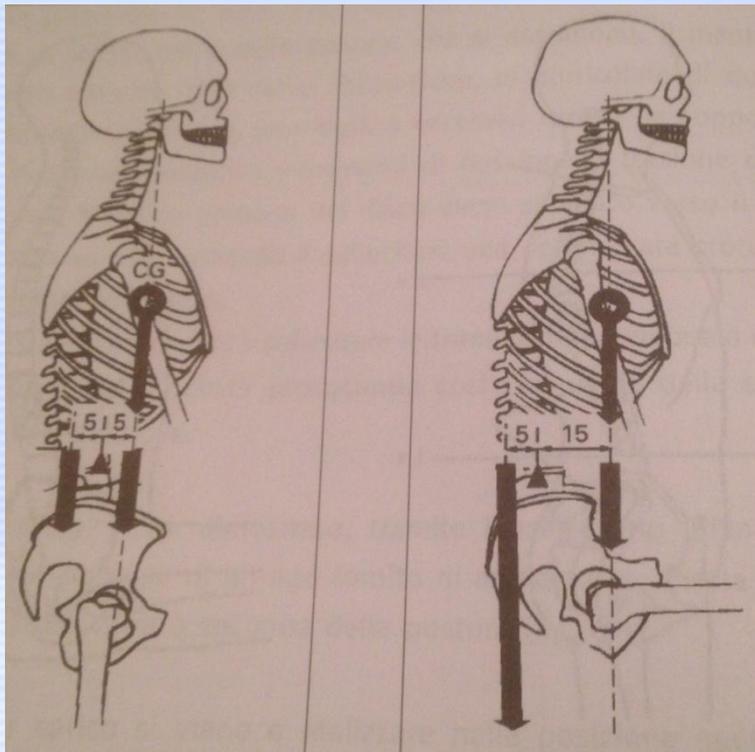
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

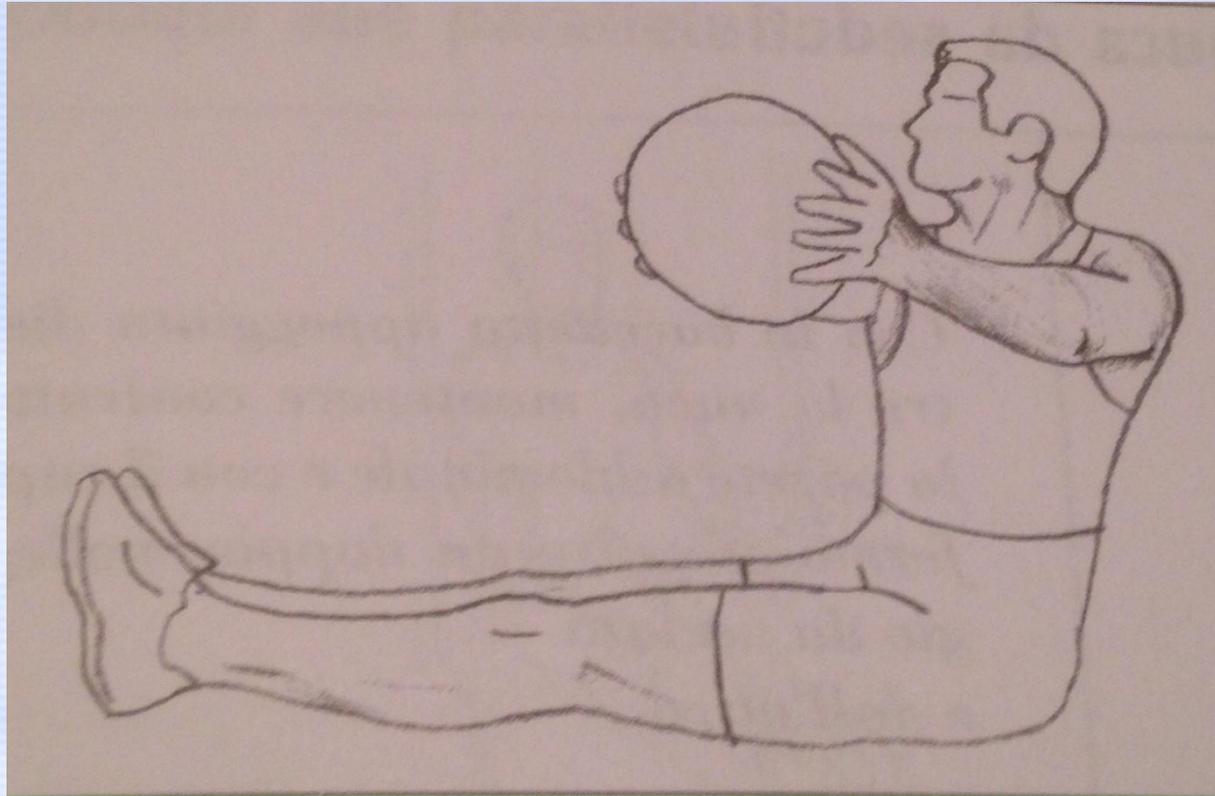
GESTIONE CONI SERVIZI



(Da Stecchi 2002)



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**(Da Stecchi , Biomeccanica degli esercizi fisici)**



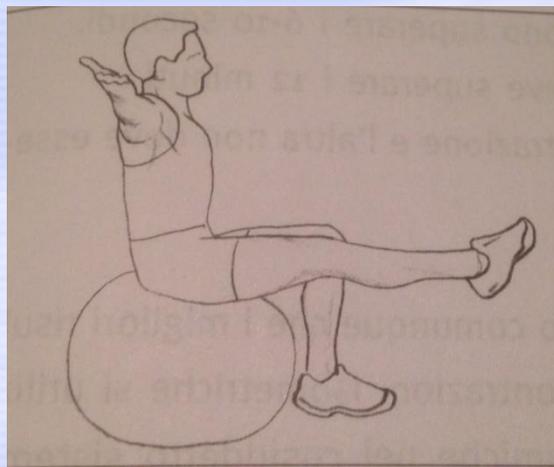
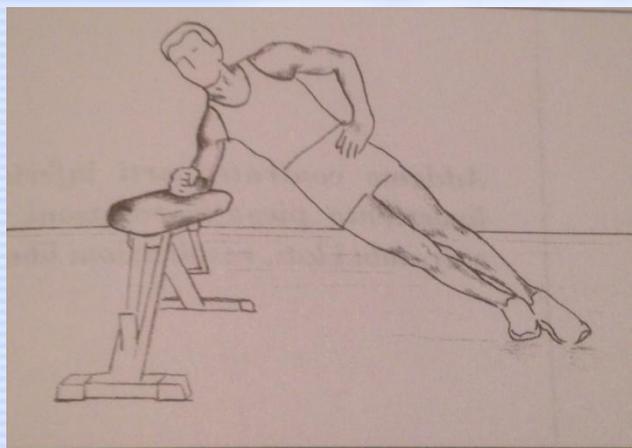
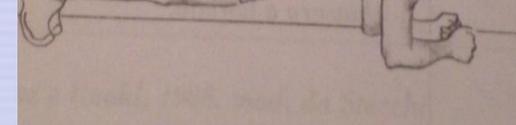
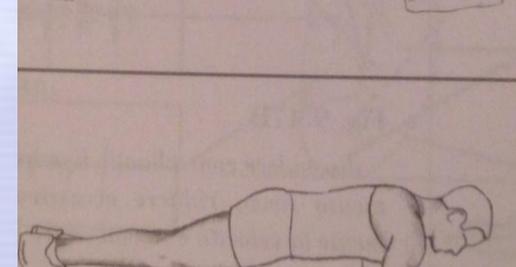
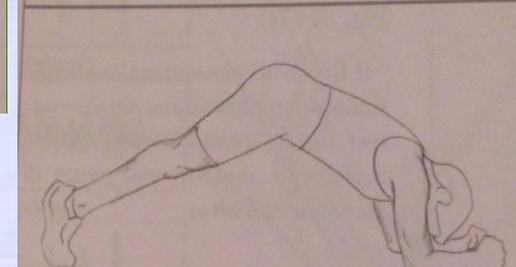
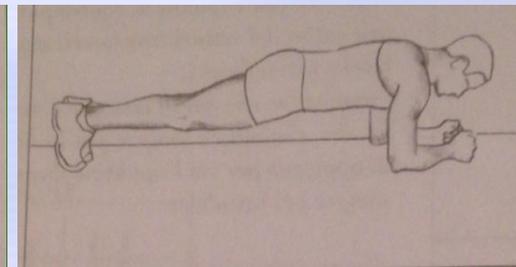
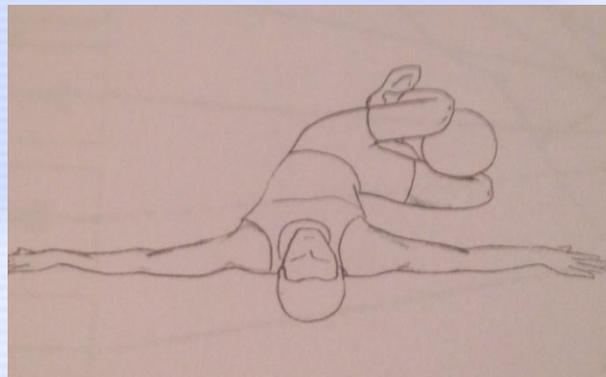
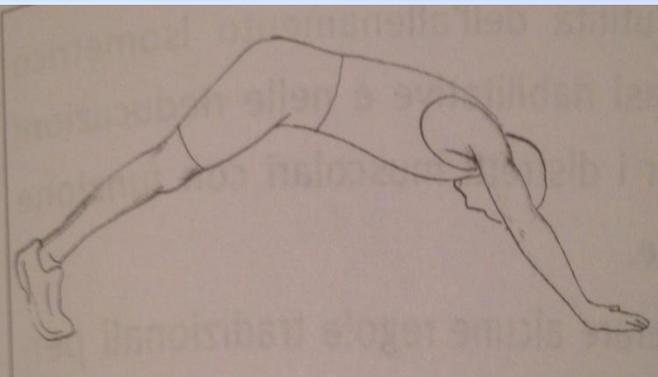
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



(Da Stecchi , Biomeccanica degli esercizi fisici)

**Matteo Russo**

**Corso Preparatori Fisici 2016**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**



**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE ...**