



**FEDERAZIONE ITALIANA
PALLAVOLO**

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: PROTOCOLLI DI LAVORO

FISICO NELLA PALLAVOLO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

This is volleyball ...



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



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



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



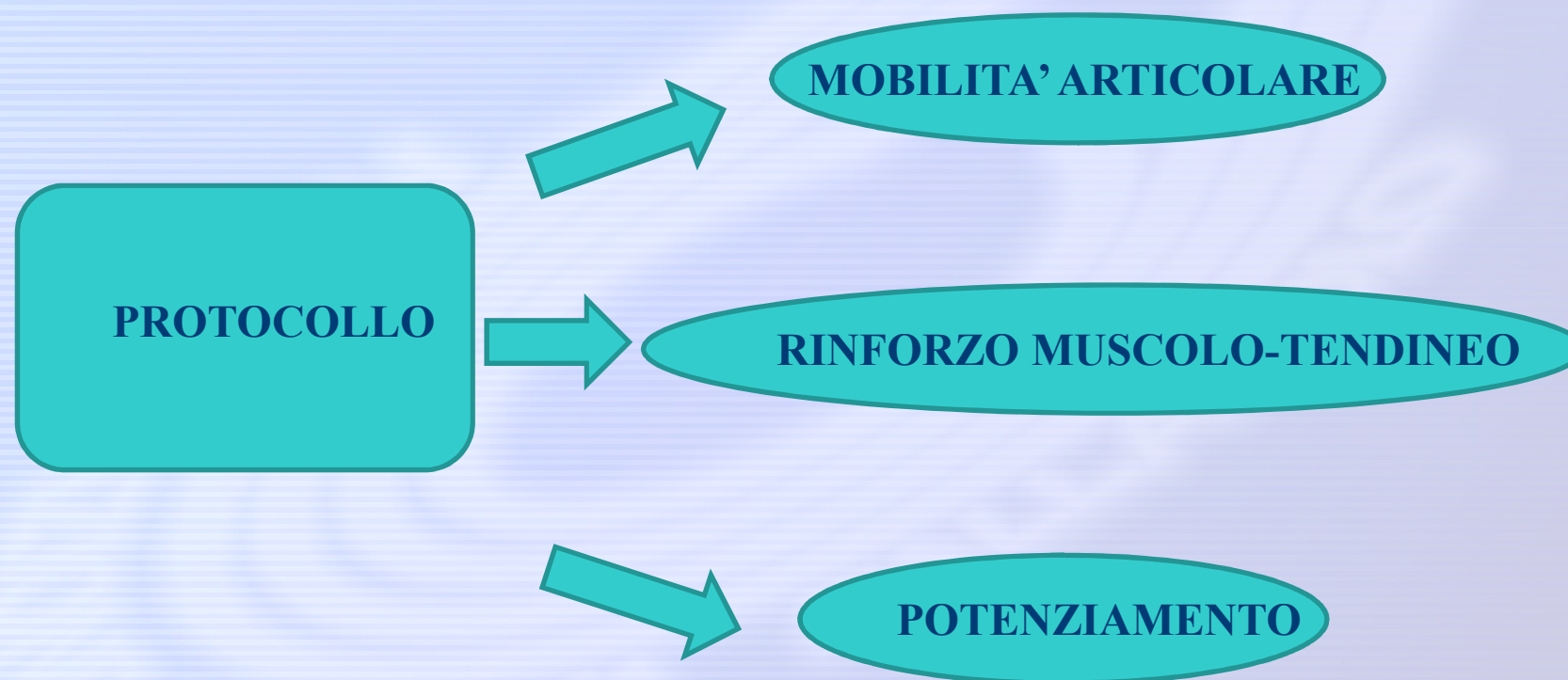
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

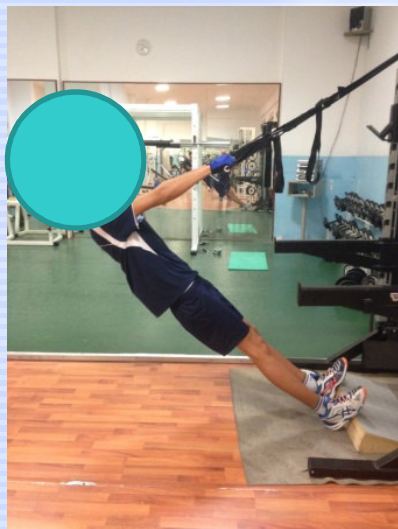
in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

SPALLA



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



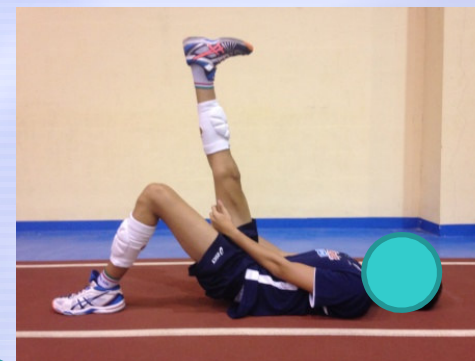
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

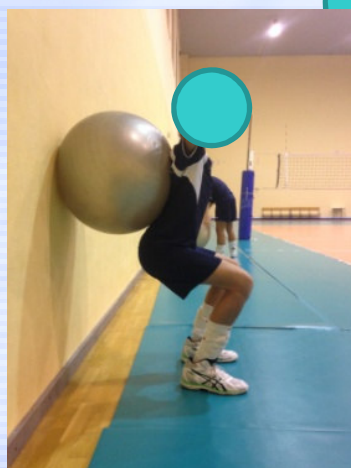


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



GINOCCHIA



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

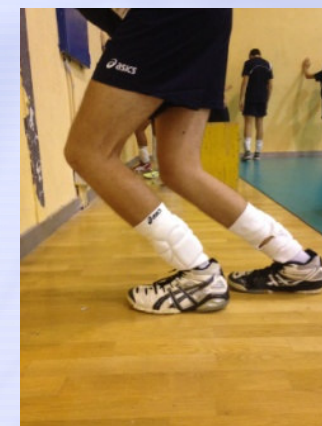
in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

CAVIGLIA



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



ANCHE



Matteo Russo

Corso Preparatori Fisici 2017



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

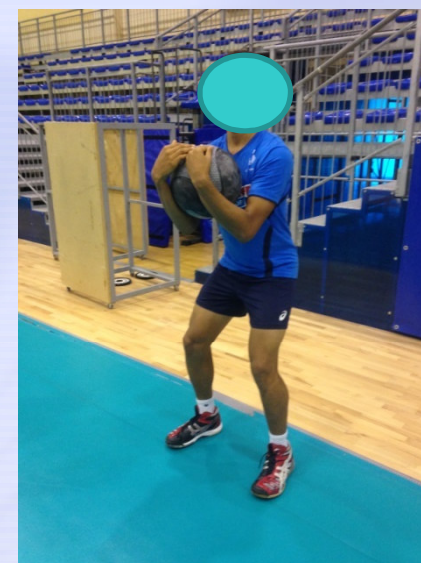


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



COLONNA



Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

- **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**

in collaborazione con



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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