



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tema: PREPARAZIONE FISICA

**Titolo: PREPARAZIONE FISICA
DI BASE**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

**CONCETTO GENERALE DI
VALUTAZIONE**

PROFILO DELL'ATLETA



MONITORAGGIO

STATO DI FORMA
(INDICATORI PRESTATIVI TECNICO-TATTICI)



**PROFILO INDIVIDUALE
DELL'ATLETA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

VALUTAZIONE DELLA PROGRAMMAZIONE A BREVE E MEDIO TERMINE

- **VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA**
- **VALUTAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE**
- **VALUTAZIONE DELLA TECNICA INDIVIDUALE**
- **VALUTAZIONE PRESTATIVA NEUROMUSCOLARE**
- **VALUTAZIONE PRESTATIVA TECNICO TATTICA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

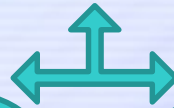
- **ALTEZZA**
- **PESO CORPOREO**
- **MASSIMA APERTURA ARTI SUPERIORI**
- **REACH 1 MANO**
- **REACH 2 MANI**
- **COMPOSIZIONE CORPOREA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

VALUTAZIONE FUNZIONALE E POSTURALE

...implicano contenuti differenti



- **ASSETTO STATICO E DINAMICO DEI SEGMENTI CORPOREI**
- **GRADI DI LIBERTA' ARTICOLARE**
- **LIVELLI DI FORZA LEGATI AL ROM**

- **CONTROLLO DELLE POTENZIALITA' ARTICOLARI IN TERMINI DI FORZA**
- **PRECISIONE MOTORIA**
- **MOVIMENTO VELOCE E REATTIVO**
- **EQUILIBRIO STATICO-DINAMICO**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LA COMPONENTE POSTURALE

- **MONITORAGGIO DEGLI STATI DI RETRAZIONE MUSCOLARE E LIMITAZIONE DEI GRADI DI MOBILITA' ARTICOLARE**
- **MONITORAGGIO DEGLI SQUILIBRI DI SVILUPPO MUSCOLARE**
- **MONITORAGGIO DI INDICI DI FATTORI DI RISCHIO**

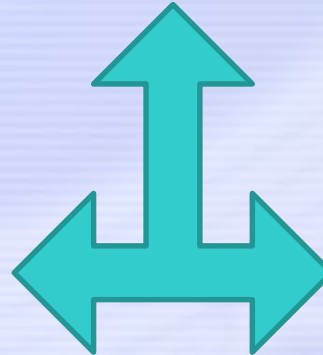


FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

LA COMPONENTE FUNZIONALE

- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO ESECUTIVO DEL MOVIMENTO DI ACCOSCIATA (FASE ECCENTRICA) – vedi Squat Test Dr. Cuzzolin**
- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO DEI GRADI DI LIBERTA' ARTICOLARE DEL COMPLESSO DELLA SPALLA**
- **MONITORAGGIO DELLA STABILITA' DELL'ASSE CORPOREO**
- **MONITORAGGIO DEL CONTROLLO DEL DISEQUILIBRIO**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

LA VALUTAZIONE PRESTATIVA

- **SALTO IN LUNGO DA FERMO**
- **SALTO AL VERTEC NELLE SUE VARIANTI**
- **LANCIO DELLA PALLA MEDICA FRONTALE**
- **LANCIO DELLA PALLA MEDICA DORSALE**
- **SISTEMI PIU' EVOLUTI**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione

FORZA PERCHE'?



ROM ARTICOLARE – ANGOLI TECNICI

FRENATE

ACCELERAZIONI

BASE PER LA
COSTRUZIONE DEL GESTO
TECNICO

CAMBI DI DIREZIONE

ATTITUDINE ALLA
POSTURA TECNICA

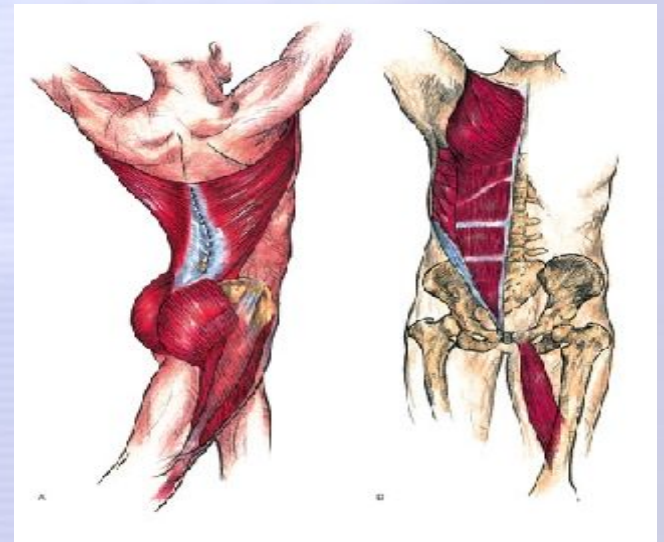


FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica

La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali

LE CATENE MUSCOLARI

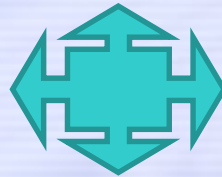




FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

I TERMINI FORZA E POTENZA SONO
LARGAMENTE UTILIZZATI PER
DESCRIVERE DELLE IMPORTANTI
CAPACITA'
DELL'UOMO NELLO SPORT

FORZA = MASSA x ACCELERAZIONE



POTENZA = FORZA x VELOCITA'

LAVORO = FORZA x SPOSTAMENTO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**IL PESO CHE UNA PERSONA E' IN
GRADO DI SOLLEVARE E'
PROBABILMENTE IL METODO PIU'
TRADIZIONALE DI MISURAZIONE
PURTROPPO!!!!**

**FORZA E CARICO NON
SONO LA STESSA COSA!!**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

- CIO' CHE E' FONDAMENTALE E' LA CAPACITA' DI ESERCITARE LA FORZA ALLE CARATTERISTICHE DI VELOCITA' DI UN DATO SPORT PER SUPERARE LA GRAVITA' E ACCELERARE IL CORPO





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

MIGLIORAMENTO ASPETTI NEUROGENI

- 1. COORDINAZIONE INTRAMUSCOLARE (PRINCIPIO DI HENNEMAN)
successivamente migliora la capacità di sincronizzazione (reclutare le fibre contemporaneamente) infine aumenta la frequenza dello stimolo.**
- 2. COORDINAZIONE INTERMUSCOLARE (migliore sinergia delle catene muscolari e quindi più economia del gesto)**
- 3. ASPETTI RIFLESSI (attivazione del riflesso da stiramento e dalla capacità di riutilizzare l'energia accumulata nella componente tendinea durante la fase eccentrica)**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

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 RAGAZZE INIZIANO LA
PUBERTA' CIRCA DUE ANNI PRIMA DEI
RAGAZZI ...**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

**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

DEFINIAMO IL PERIODO DI TRANSIZIONE “ 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





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

**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

TRANSIZIONE

NO SALA PESI

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

LAVORI IN ACQUA

SI SALA PESI

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



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

PROPOSTA DI LAVORO N.2 SULLA SABBIA

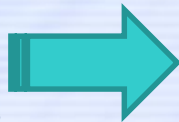
- 1. 5 ' corsa - 1' CORSA SOSTENUTA - 1' CAMMINATA x 10**
- 2. CRUNCH IN TORSIONE 2X12**
- 3. CRUNCH ALTERNATO GAMBA OPPOSTA 2X8**
- 4. FRONT PLANK CON ROTAZIONE INTERNA 2X 8"**
- 5. SIDE PLANK DINAMICO DX-SX 2X8"**
- 6. SQUAT SUL POSTO**
- 7. SPLIT SUL POSTO**
- 8. SPLIT LATERALI**
- 9. AFFONDI IN DIETRO**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



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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. SKIP DX-SX 1X10m
4. GAMBE TESE 1X10m
5. SQUAT JUMP 2X10
6. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2X10m



1. 20 BRACCAITE STILE (TAVOLETTA GAMBE)
2. 20 BRACCIAE DORSO (TAVOLETTA GAMBE)
3. 20 BRACCIAE 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 BIPODALICO
8. SCARICO IN ACQUA .



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: L'Inizio della Stagione

Agonistica



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

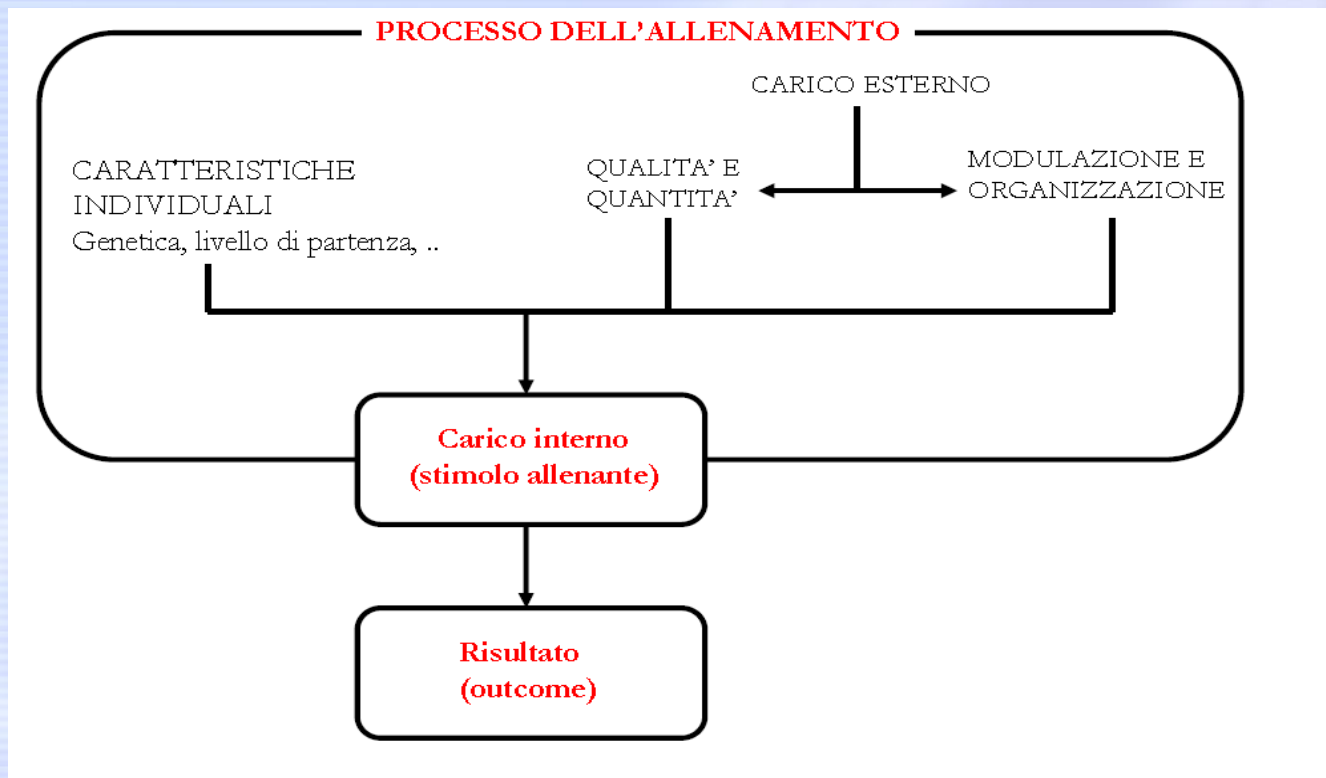
DOMANDE FREQUENTI

- 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?**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Per iniziare ...





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

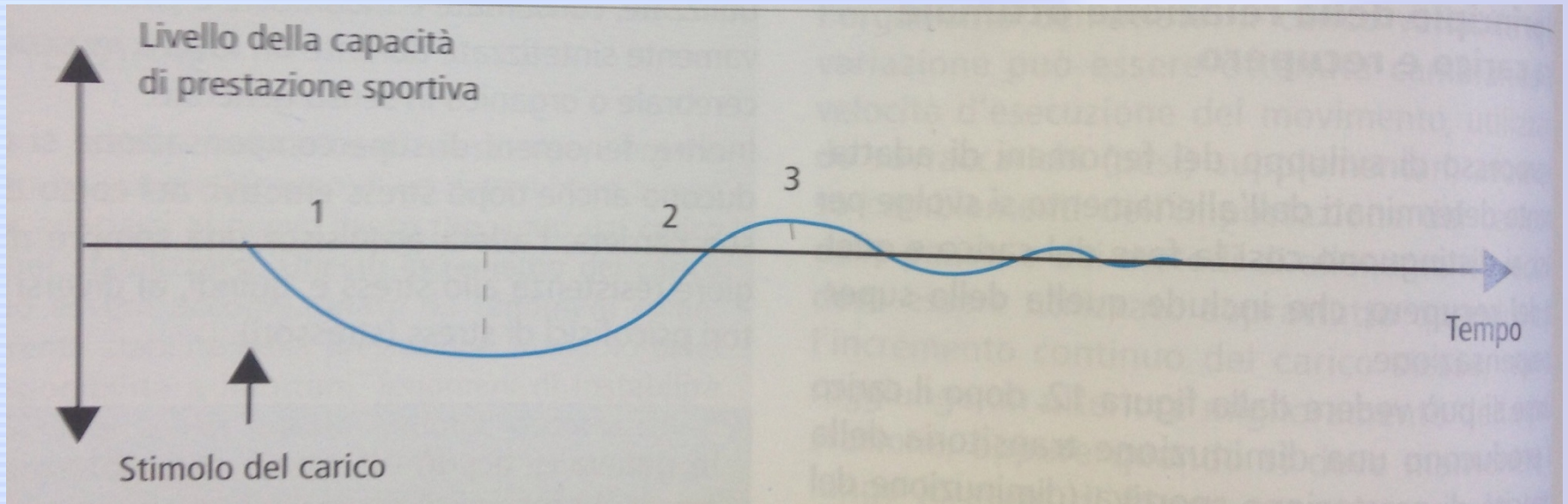
Presenza del preparatore fisico



- **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

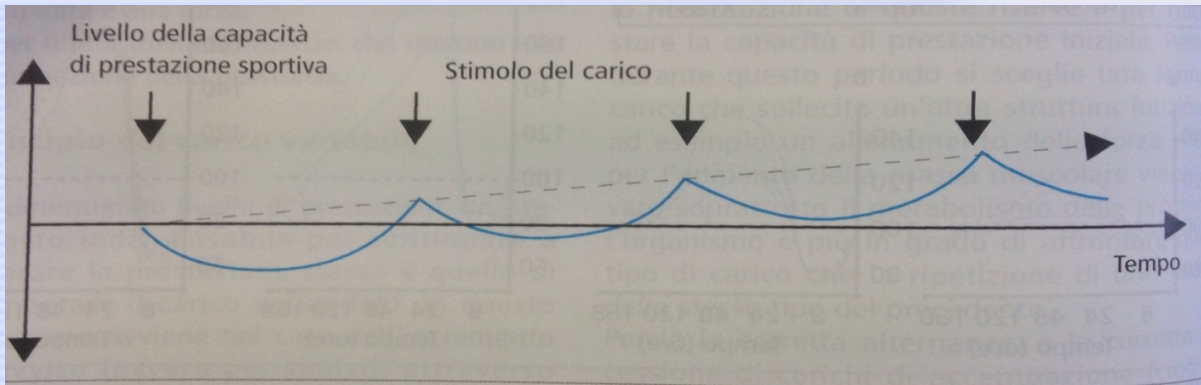


FASE DI CAMBIAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE DOPO UNO STIMOLO DI LAVORO :

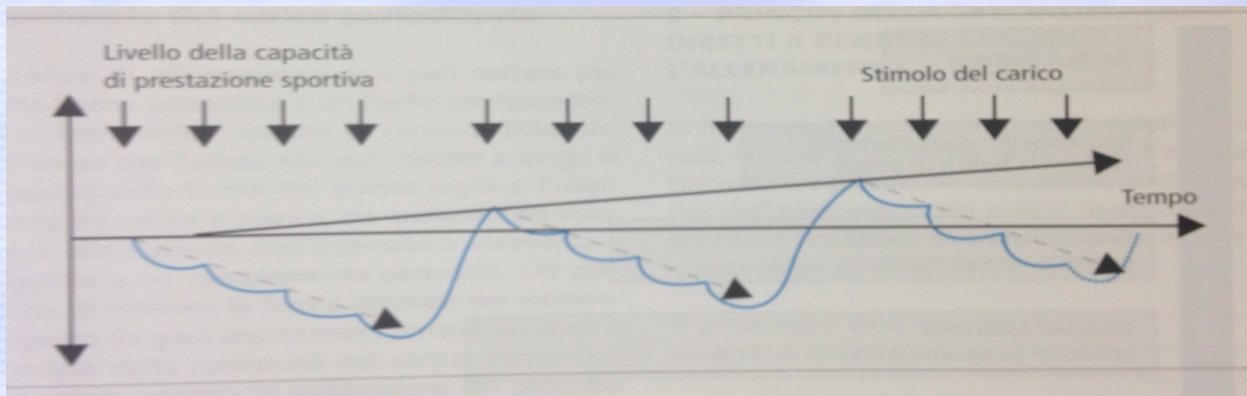
- 1. FASE DELLA DIMINUZIONE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 2. FASE DEL RITORNO A LIVELLO INIZIALE DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**
- 3. FASE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE O DELL'AUMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



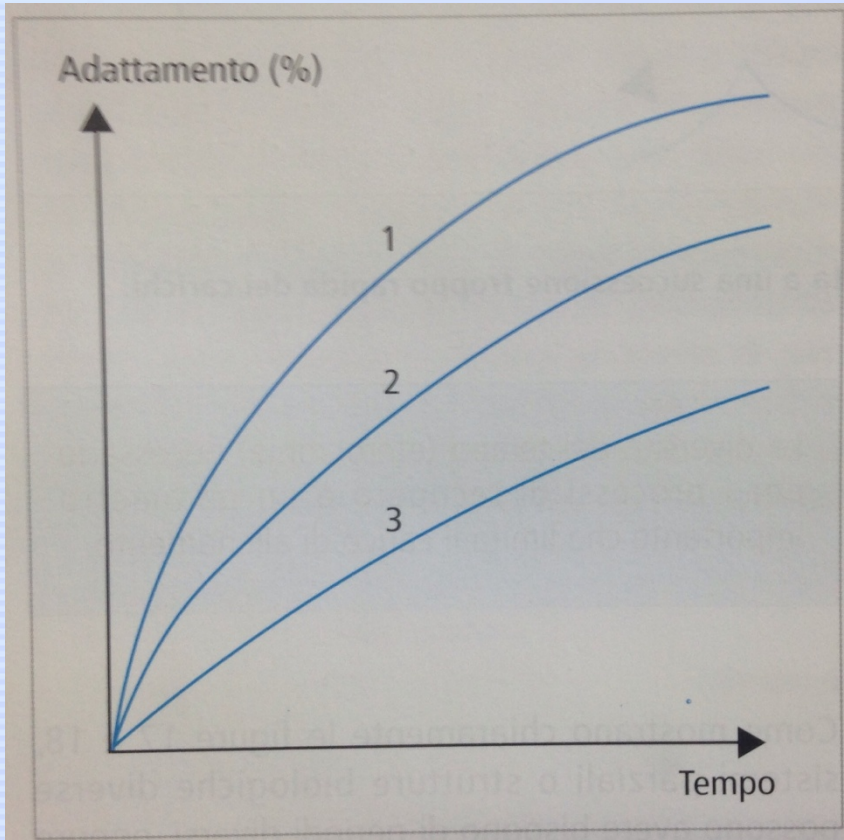
MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA GRAZIE ALL'APPLICAZIONE OTTIMALE DEGLI STIMOLI DI ALLENAMENTO



EFFETTO DELLA SOMMATORIA DEGLI EFFETTI



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**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)**



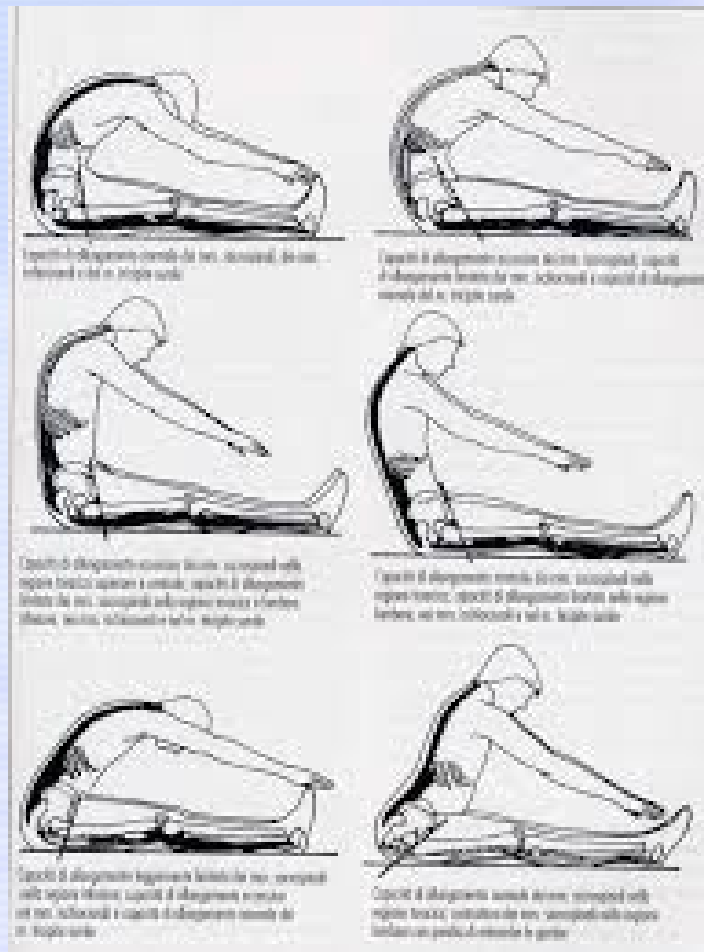
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

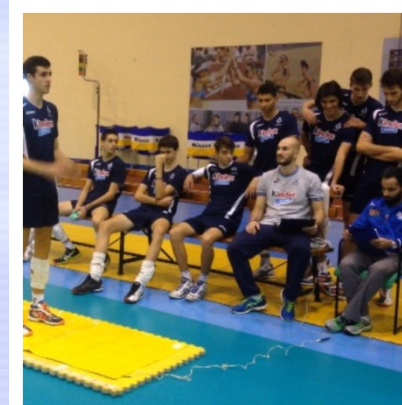


FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

- **Ricerca della massima articolarietà 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 eccentrici 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

VARIAZIONE NEGLI ANNI CLUB ITALIA DEL NUMERO DI SEDUTE PESI

CLUB ITALIA GG	A2 □ 2010-2011	B1 2010-2011		A2 □ 2011-2012	B2. 2011-2012		B2. 2012-2013	B2 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 2013-2014			B1 □ 2014-2015	B2 □ 2014-2015	B2. 2014-2015		B2. 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

	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

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

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: MICROCICLO SETTIMANALE

**(STRUTTURAZIONE DI UNA SCHEDA
PESI)**



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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



PESI O CORPO LIBERO ???





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

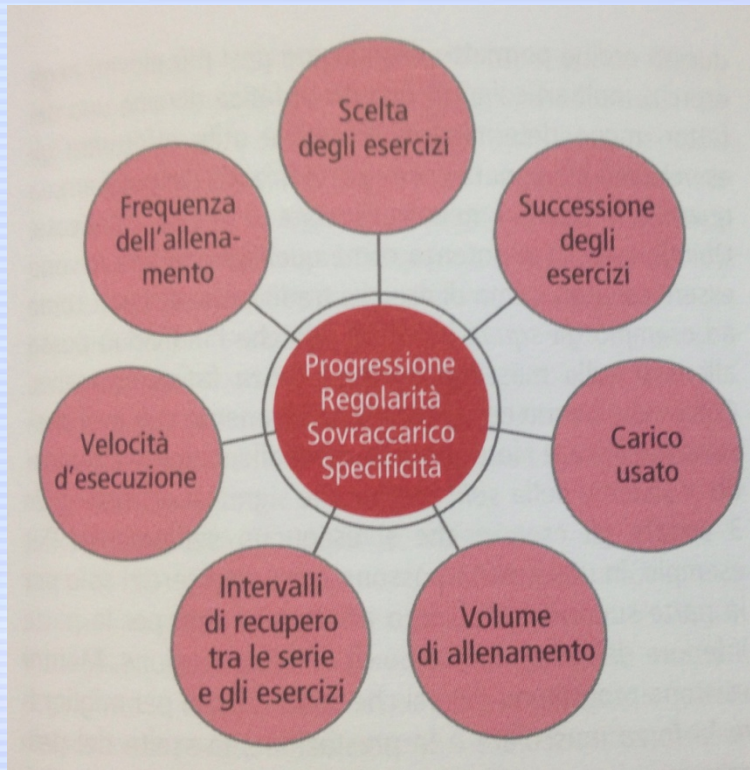
IL LAVORO CON I PESI E' NECESSARIO PERCHE':

- LA FORZA ESPLOSIVA 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

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





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

COSTRUZIONE DI UNA SCHEDA PESI

- 1. AUMENTIAMO UNA COMPONENTE DELLA PF
ALLA VOLTA**
- 2. PER GLI ESERCIZI 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**



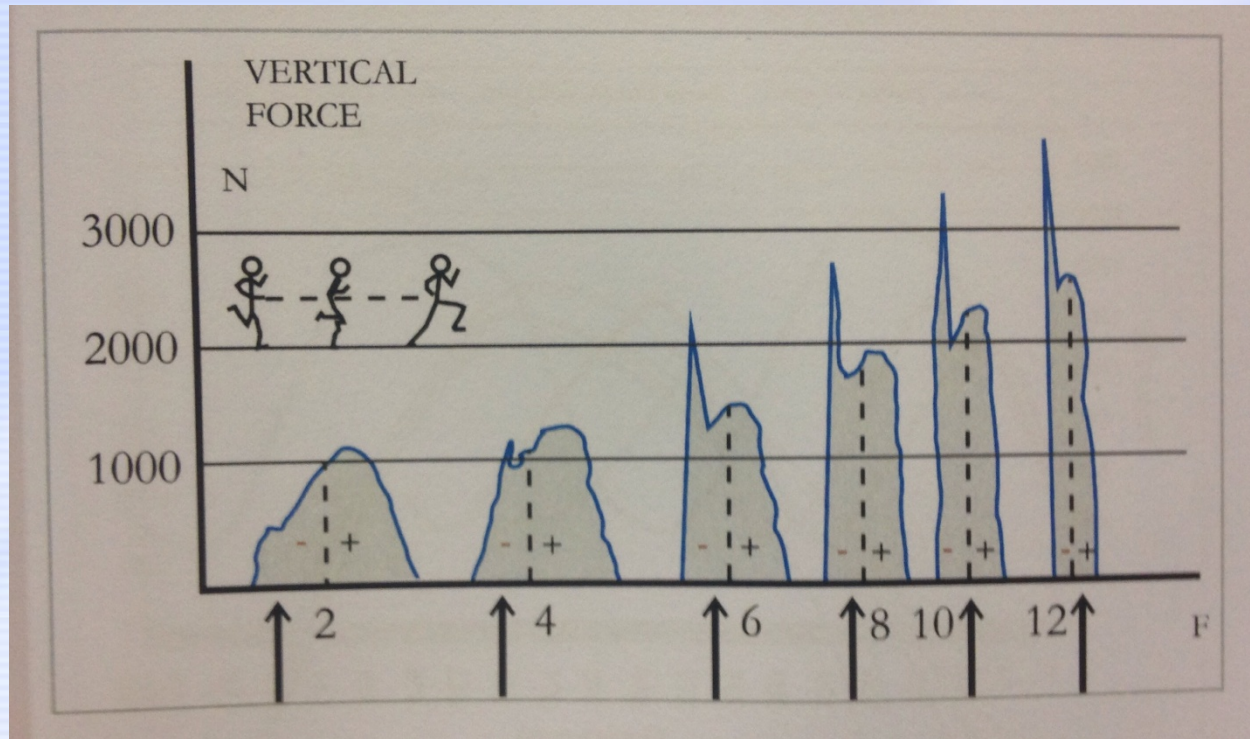
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	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



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

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

This is volleyball ...





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

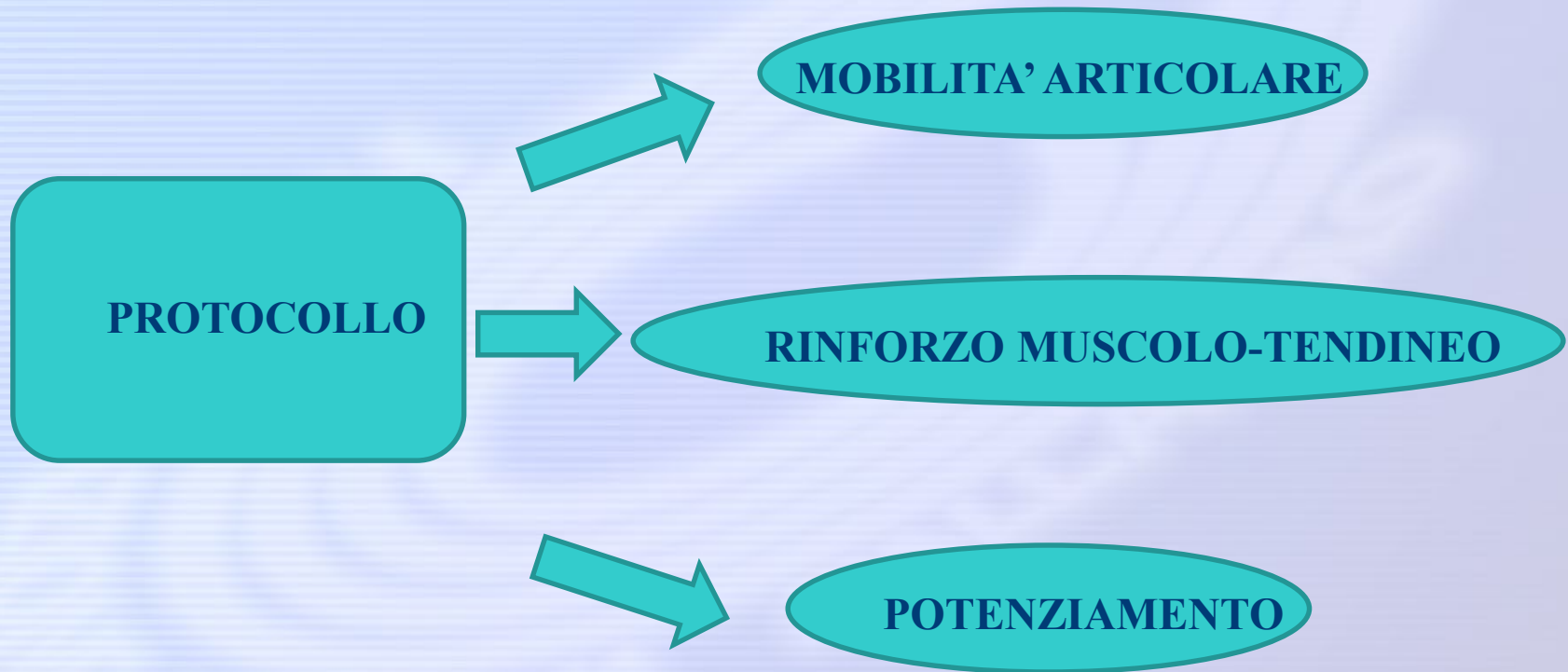
ESEMPIO : ... CENTRALE

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





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





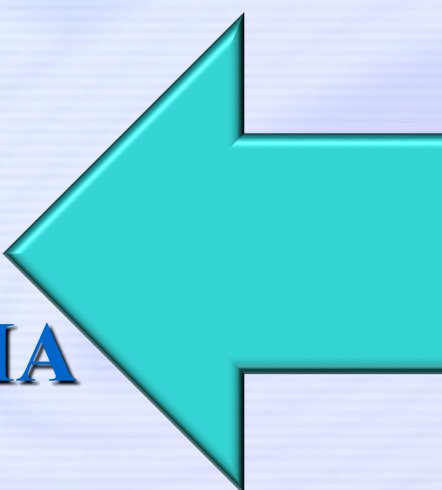
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

■ **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

SPALLA

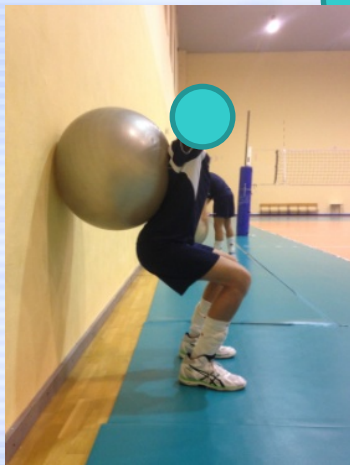




FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



GINOCCHIA





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

CAVIGLIA





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



ANCHE





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



COLONNA





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

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