



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: PREPARAZIONE FISICA**

**DI BASE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **PROCESSO DI ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE**

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

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **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



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# **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



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## 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**

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. **JUAMPA FORBICE 10m**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## PROPOSTA DI LAVORO N.3 ELASTICI/SABBIA/MARE

- |  |   |                                     |  |
|--|---|-------------------------------------|--|
| 1. 5 ' corsa                           |   | 1. CALCIATA DX-SX 1X10 m            | 1. 20 BRACCAITE STILE ( TAVOLETTA GAMBE) |
| 2. FLESSIONI LATERALI BUSTO DX-SX 2X12 |   | 2. CALCIATA 1X10 m                  | 2. 20 BRACCIAITE DORSO (TAVOLETTA GAMBE) |
| 3. ROTAZIONI GOLF DX-SX 2X12           |   | 3. SJIP DX-SX 1X10m                 | 3. 20 BRACCIAITE RANA (TAVOLETTA GAMBE)  |
| 4. ARRESO 3X 12                        |   | 4. GAMBE TESE 1X10m                 | 4. 20 GAMBATA STILE ( TAVOLETTA BRACCIA) |
| 5. PULLEY 3X12                         |  | 5. SQUAT JUMP 2X10                  | 5. 20 GAMBATA RANA ( TAVOLETTA BRACCIA ) |
| 6. CIRCONDUZIONI 3X12                  |   | 6. SPOSTAMENTI LATERALI DX-SX 2X10m | 6. SQUAT JUMP ARRESTO MONOPODALICO 2 X10 |
| 7. EXTRAROTATORI 45 ° 3X12             |   |                                     | 7. SQUAT JUMP 180 ° ARRESTO BIPODALICO   |
| 8. EXTRAROTATORI 90 ° 3X12             |   |                                     | 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 SPALLE 4X8-6-6-4
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

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: L'Inizio della Stagione**

**Agonistica**

*Matteo Russo*



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**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?**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

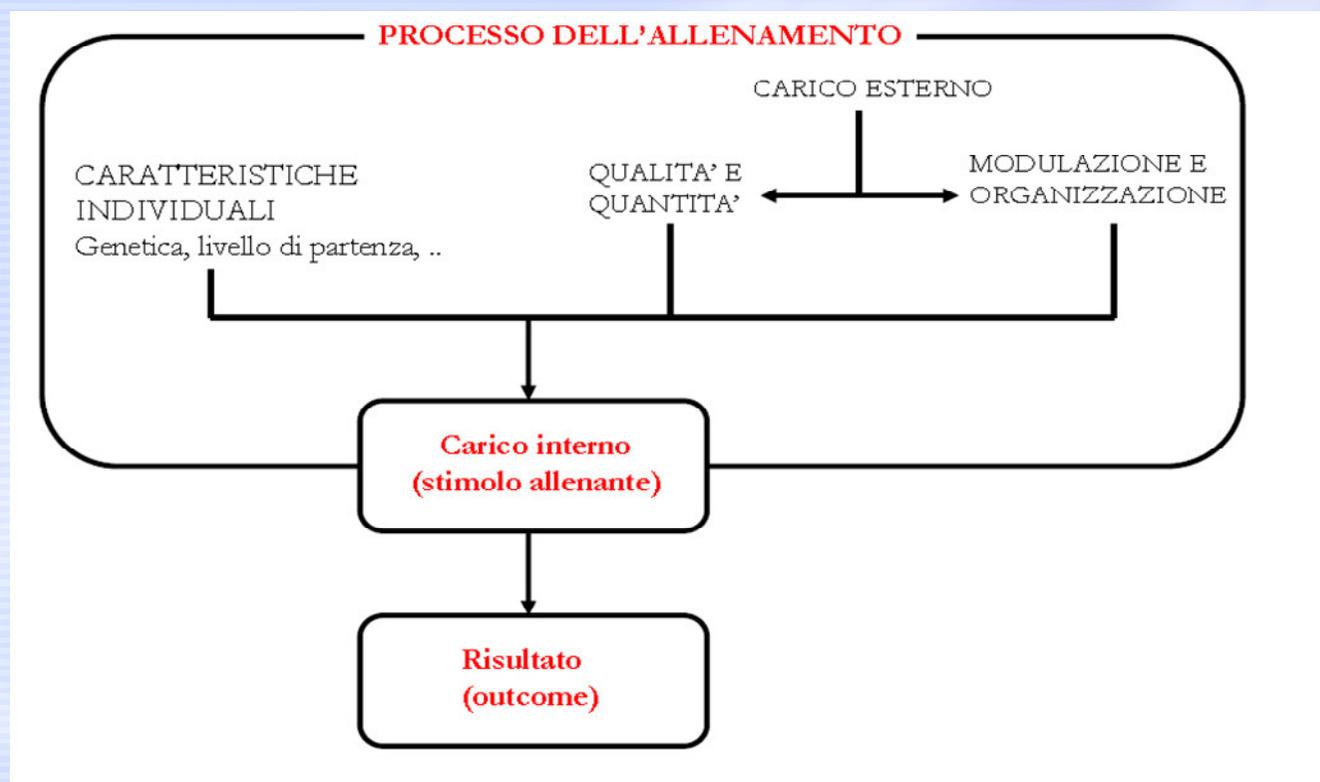
in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## 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



**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 SCHEDE 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)***

**Matteo Russo**

**TERZO GRADO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**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**



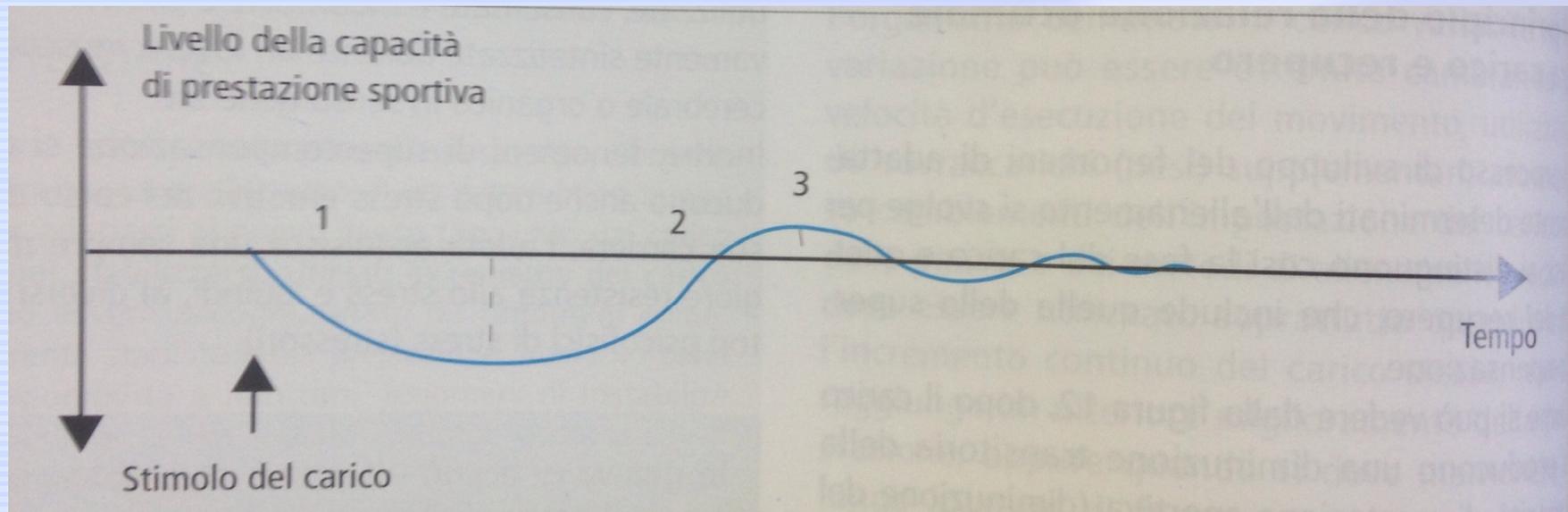
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**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**



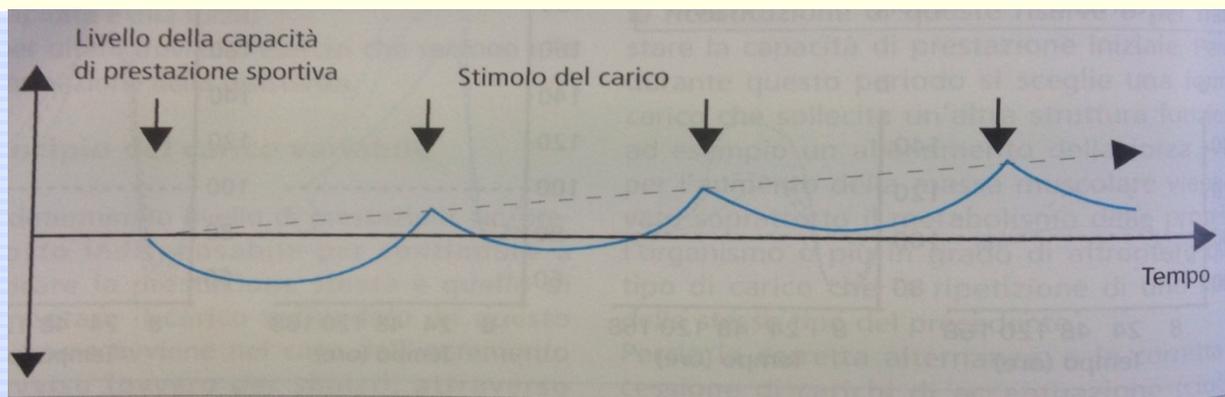
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

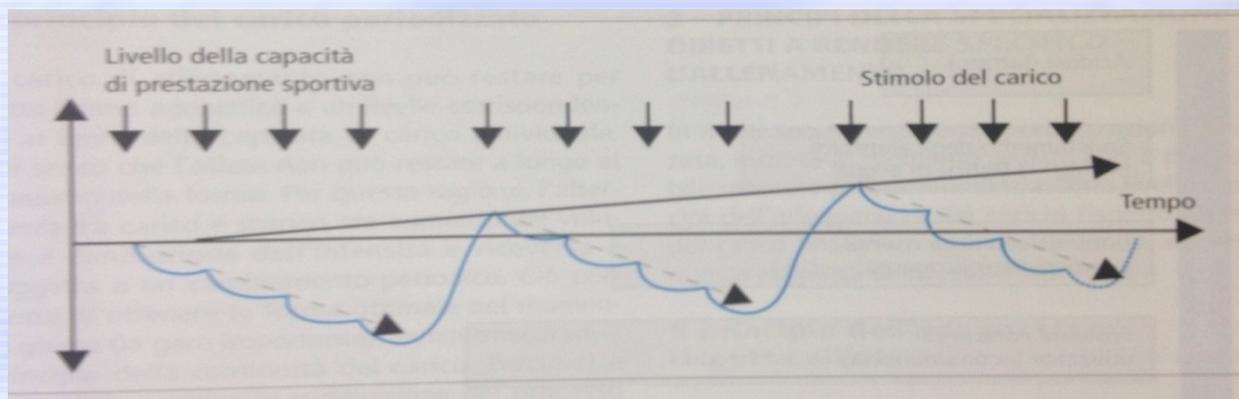


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



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



**EFFETTO DELLA SOMMATORIA DEGLI EFFETTI**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



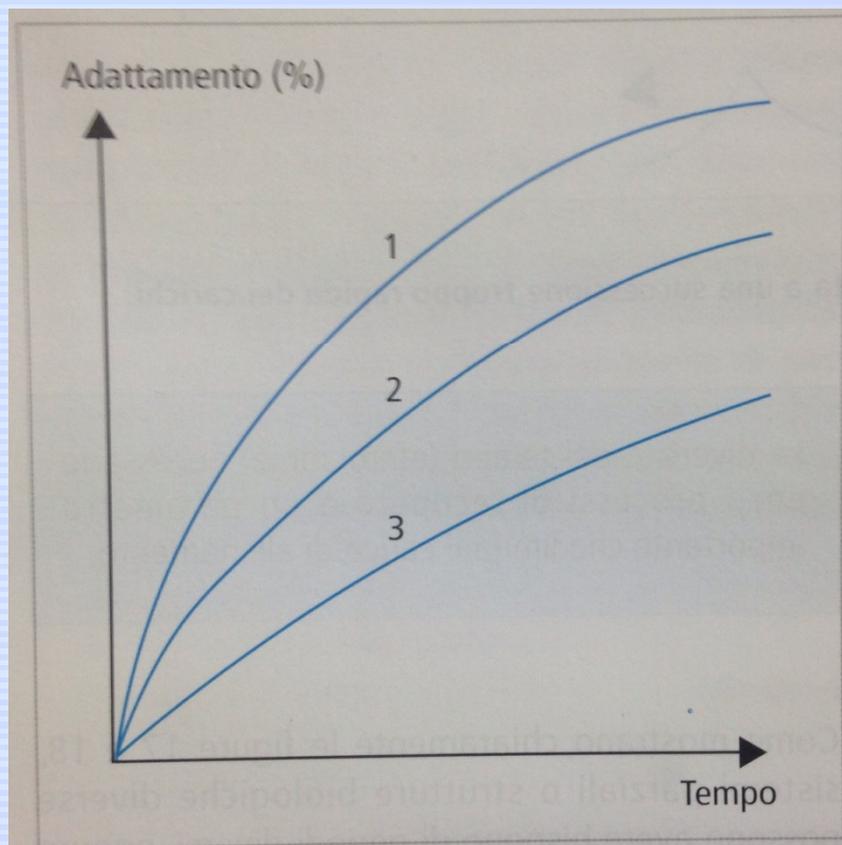
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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)**



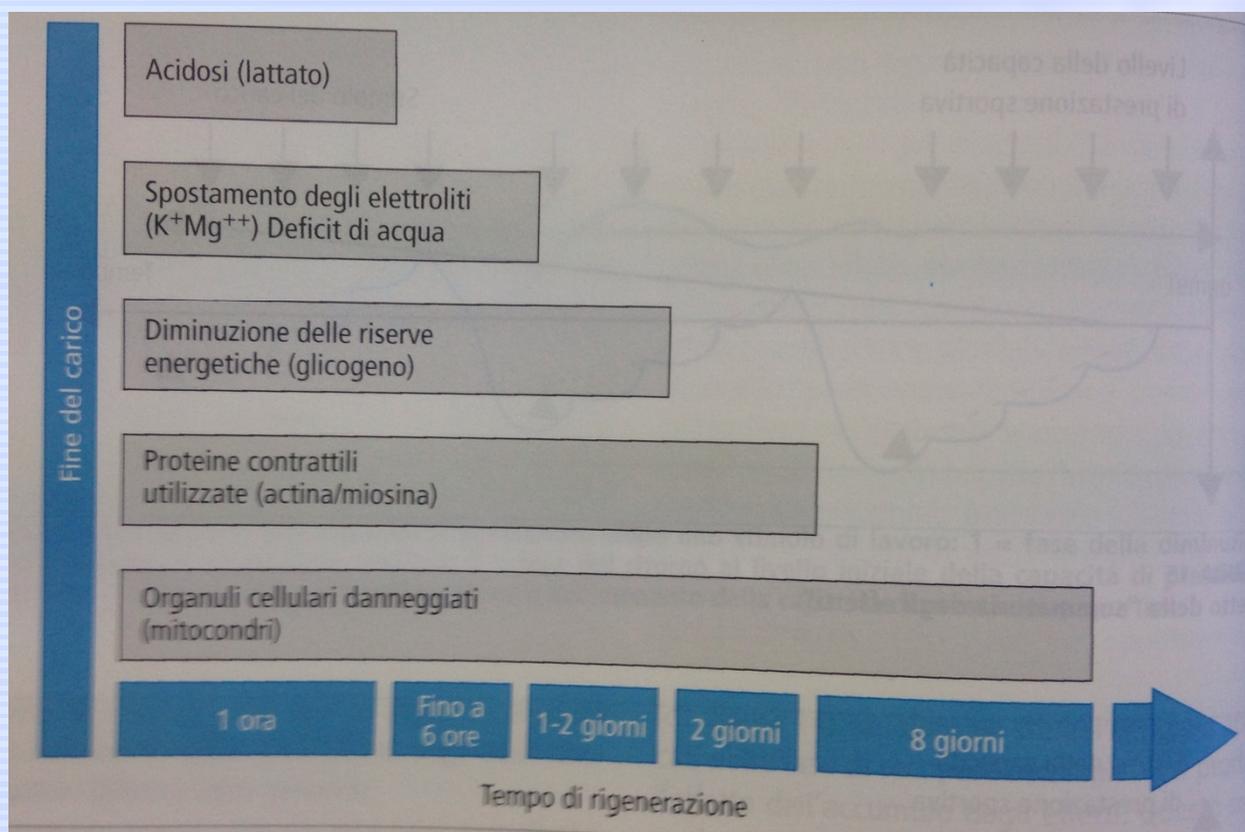
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



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



**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



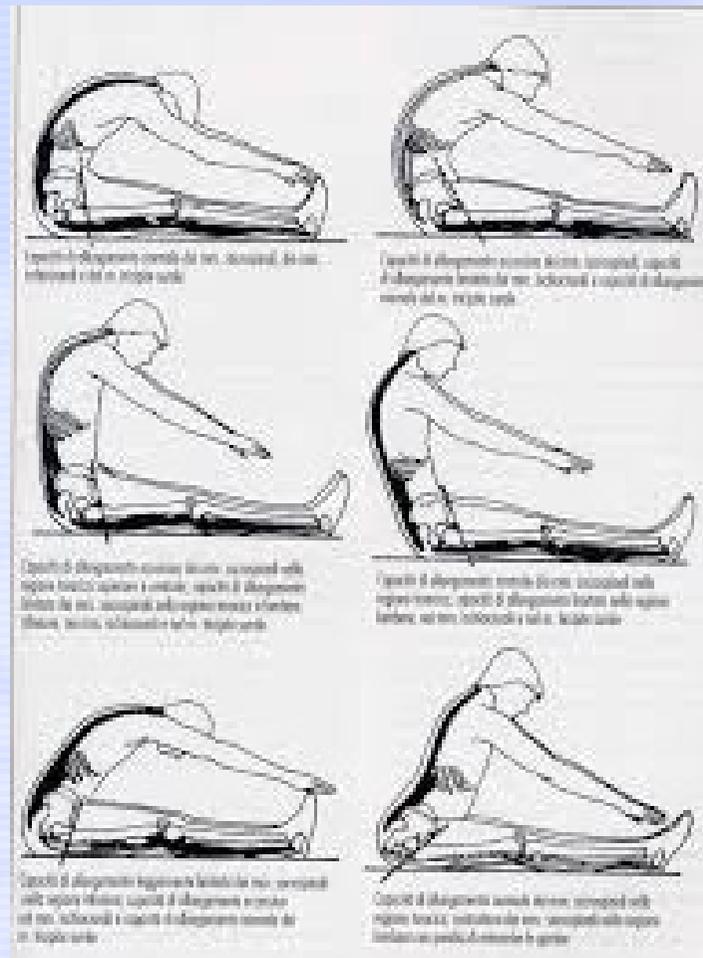
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Matteo Russo

TERZO GRADO



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



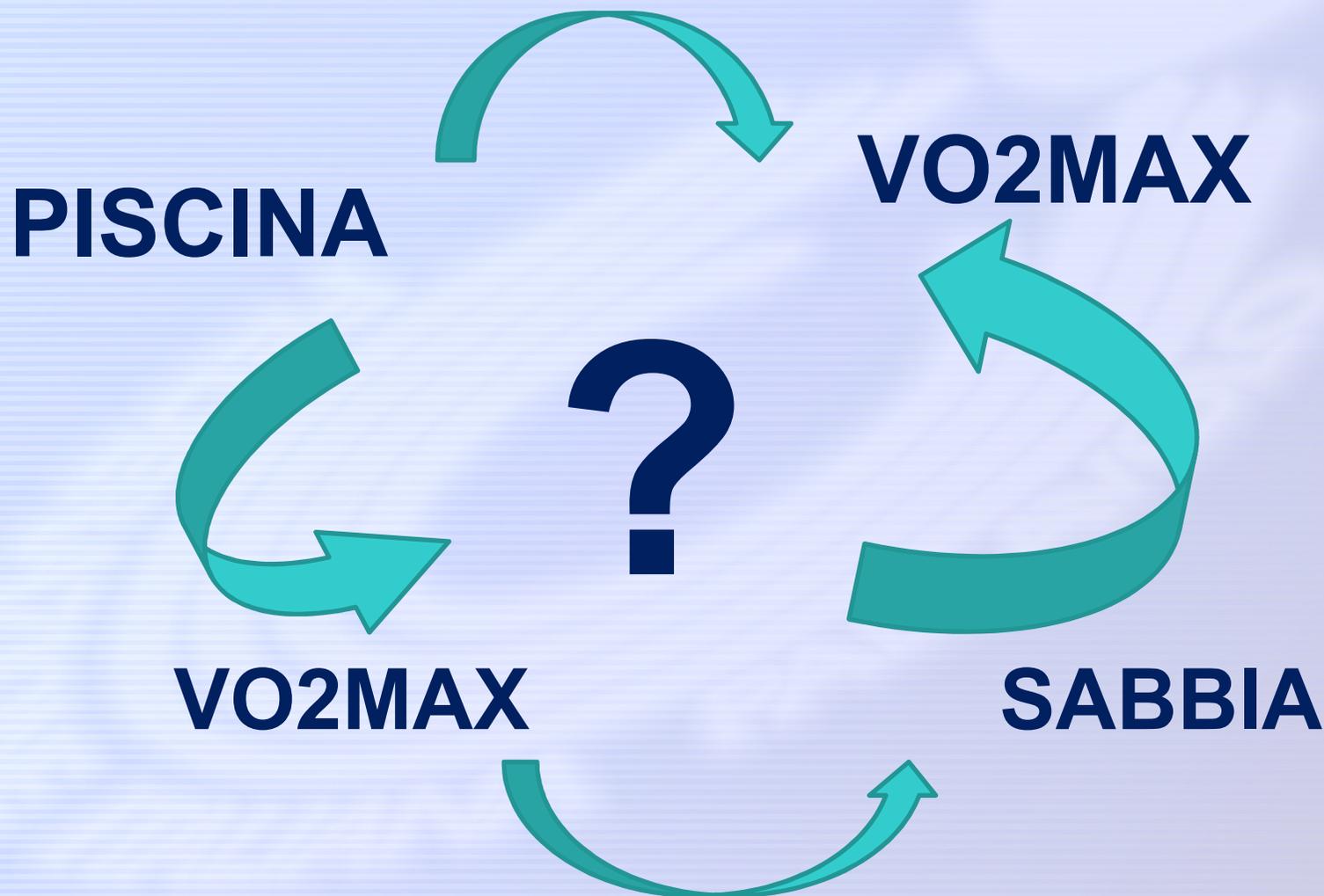
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

- **Ricerca della massima articularità 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

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## VARIAZIONE NEGLI ANNI CLUB ITALIA DEL NUMERO DI SEDUTE PESI

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

CLUB ITALIA GG	2013-2014		2014-2015			2015-2016
	B1+B2		B1	B2	B2.	B2.
Lunedì	Total body			Total body		Total body
Martedì	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						

Matteo Russo

TERZO GRADO



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	<b>LEG ISOM</b>	<b>PRESSA ECC</b>	<b>SQUAT</b>	<b>AFF.</b>	<b>POLPACCI</b>
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**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**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



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**Tema: PREPARAZIONE FISICA**

**Titolo: MICROCICLO SETTIMANALE**

(STRUTTURAZIONE DI UNA SCHEDA  
PESI)

*Matteo Russo*



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**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





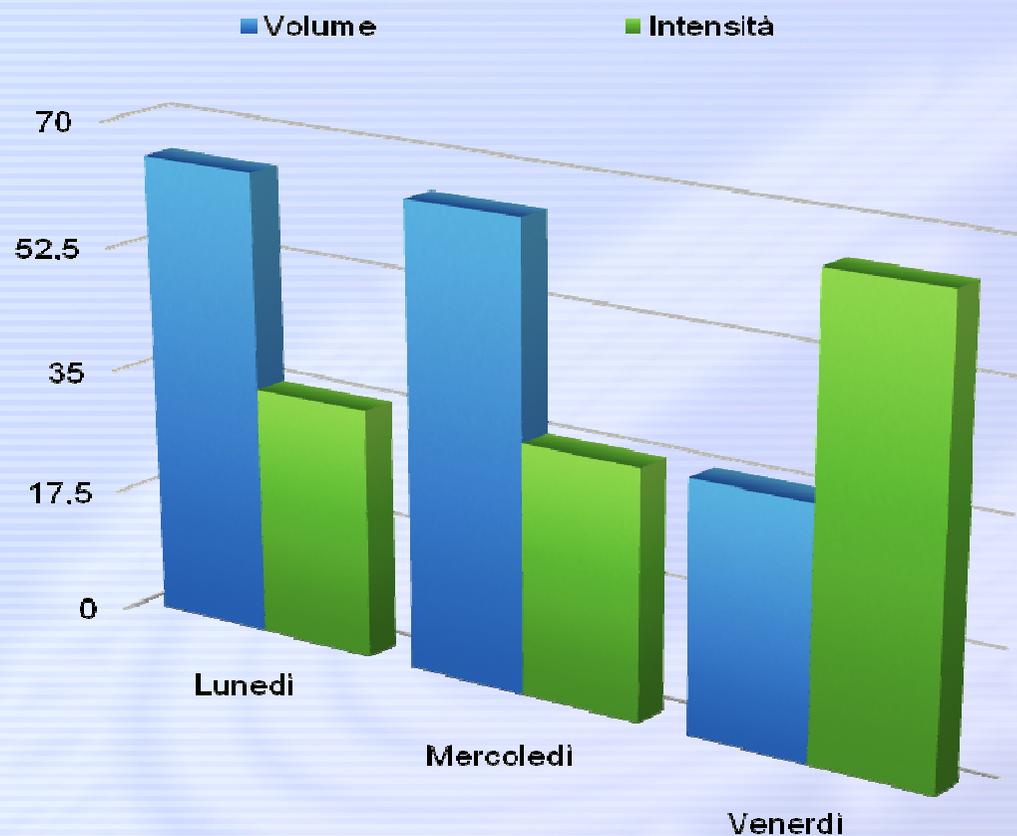
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**TRE SEDUTE  
PESI A  
SETTIMANA**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



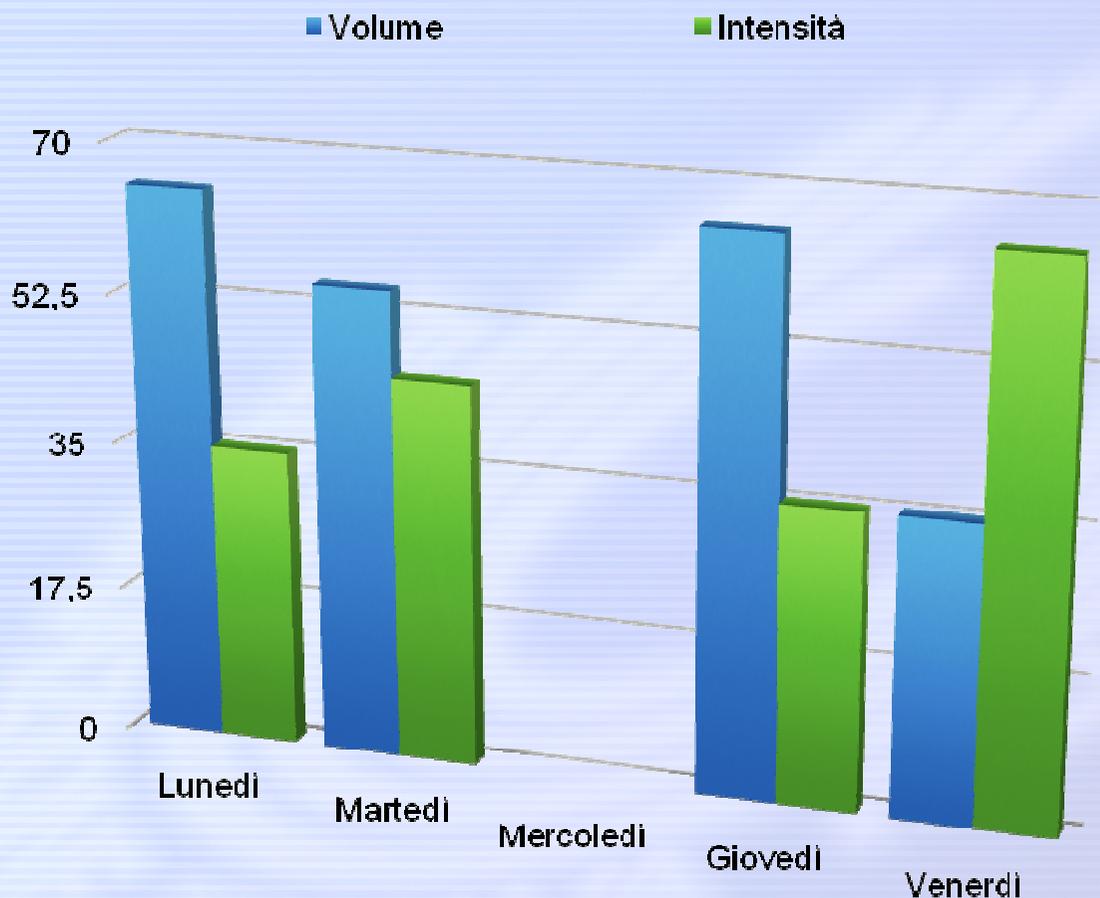
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**QUATTRO  
SEDUTE PESI A  
SETTIMANA**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



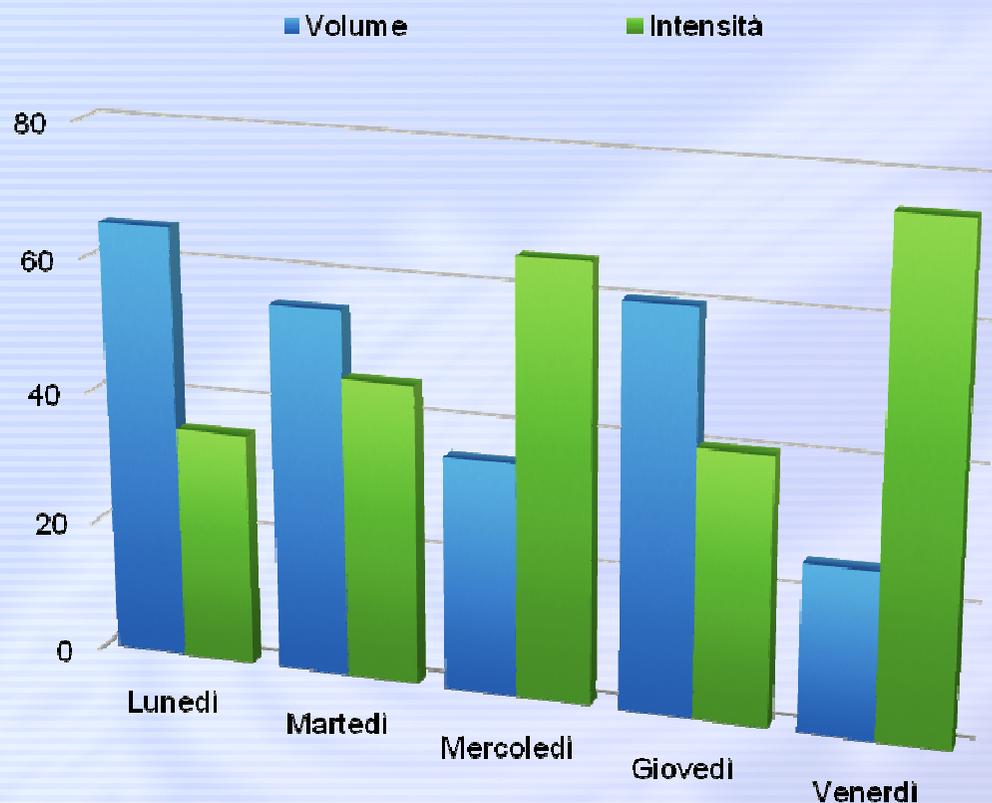
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**5 SEDUTE PESI  
A SETTIMANA**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

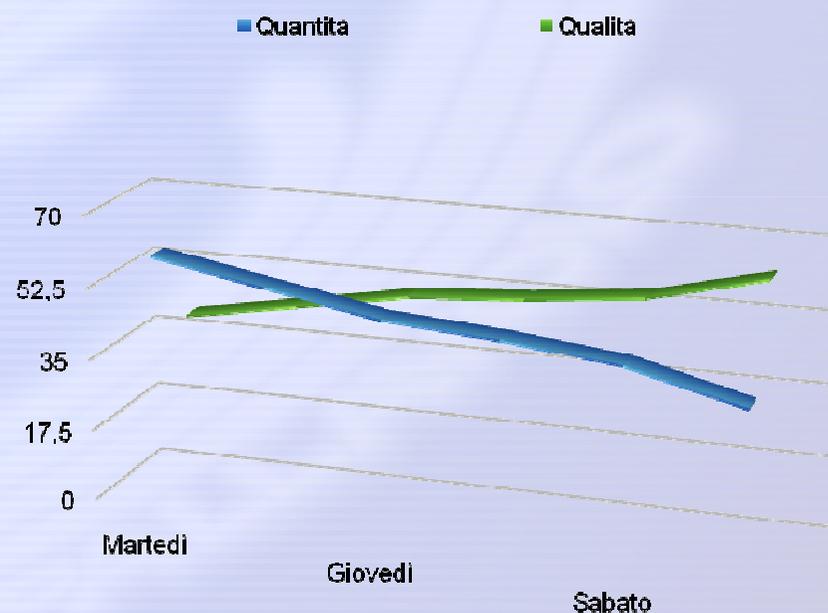
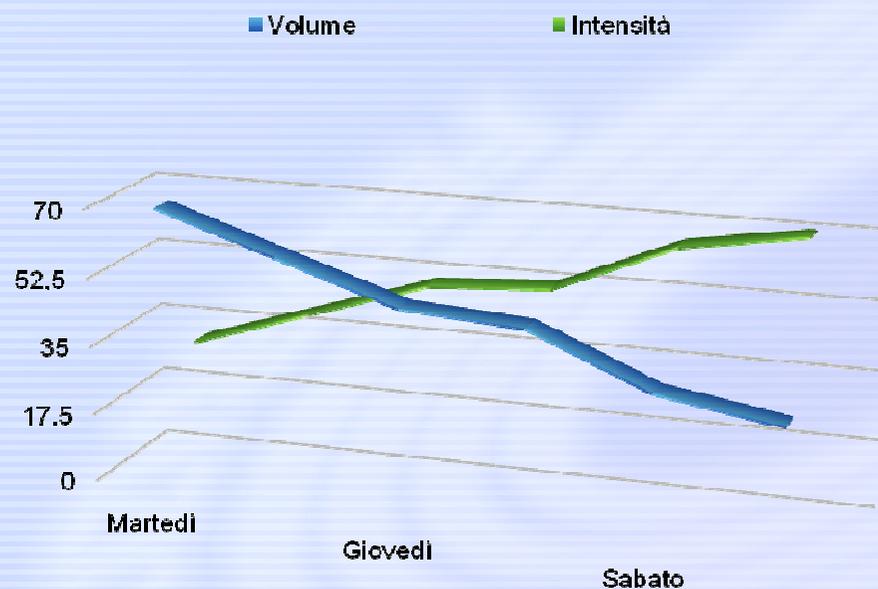
in collaborazione con



**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

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# **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 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

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Pre- risc</b>	Prot individuali						
<b>Risc</b>	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Protocollo partita
<b>Parte centrale 1 ( con lunedì )</b>	Total body prevenzione	Total body	Riposo	Total body	Total body expl	Partita	Partita
<b>Parte centrale 2 ( senza lunedì )</b>	Riposo	Total body	Total body	Total body	Total body expl	Partita	Partita
<b>Finale</b>	Allungamento / prot individuali						

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
<b>Pre- risc</b>	Prot individuali	Riposo					
<b>Risc</b>	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo partita	Riposo
<b>Parte centrale 1 ( con lunedì )</b>	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Bic/ tric/ spalle	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Total body expl	Partita	Riposo
<b>Parte centrale 2 ( senza lunedì )</b>	Riposo	Core/ gambe/ spalle/ dorsali	Gambe/ petto/ spalle	Core/ Bic/ tric/ spalle	Total body expl	Partita	Riposo
<b>Finale</b>	Allungamento / prot individuali	Riposo					

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



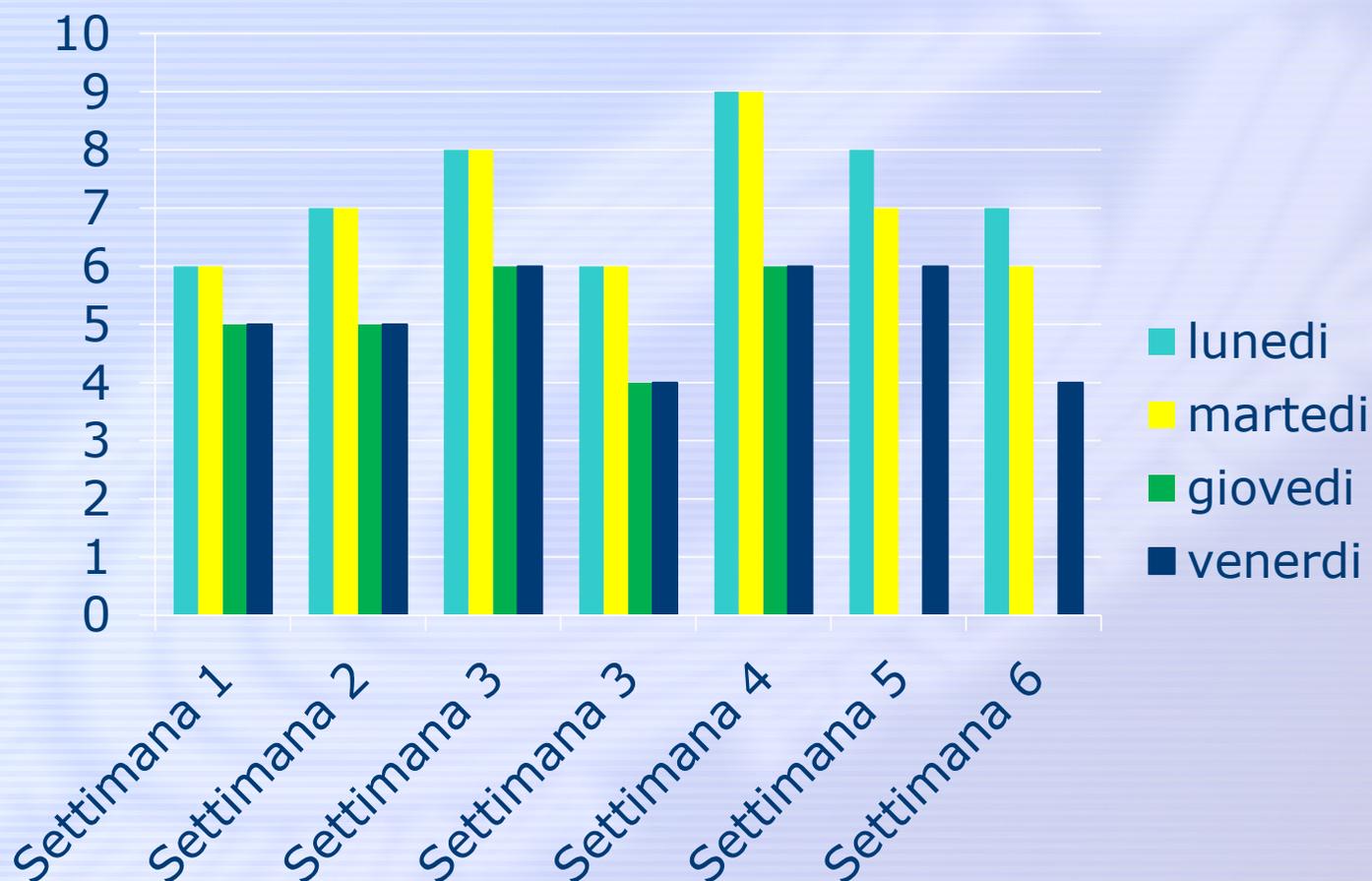
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



Matteo Russo

TERZO GRADO



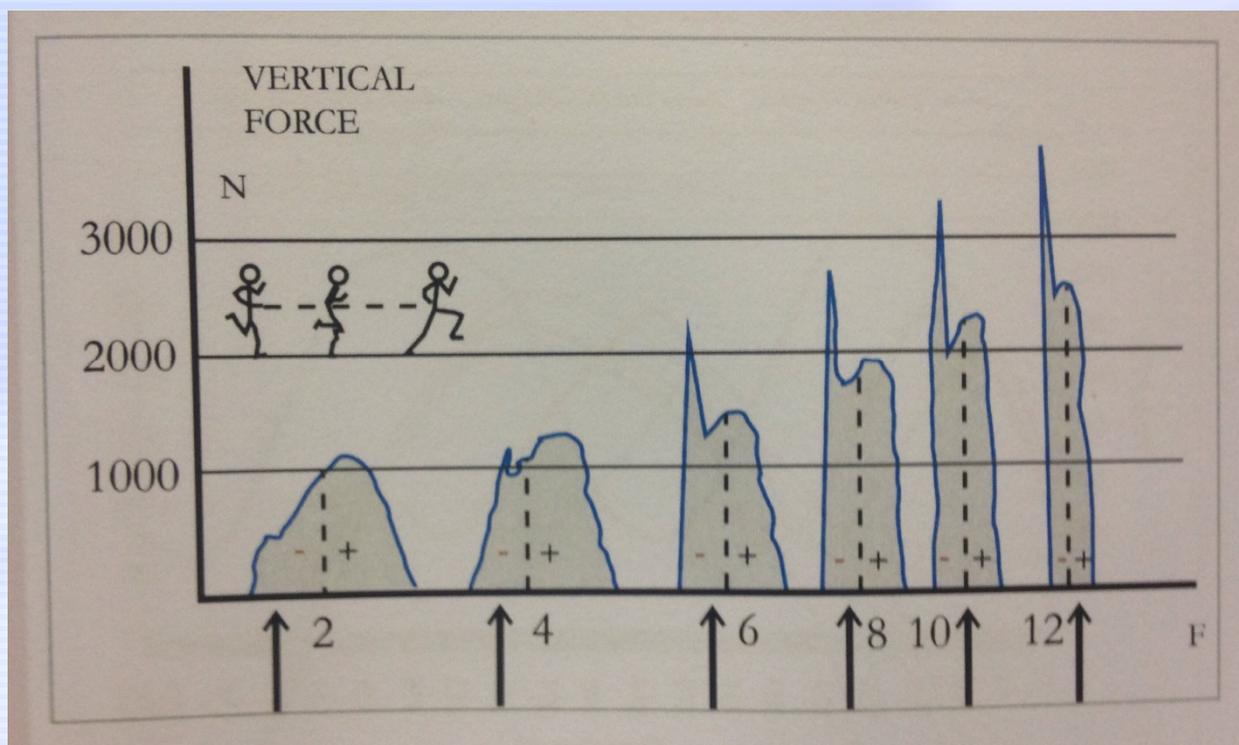
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



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)**

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

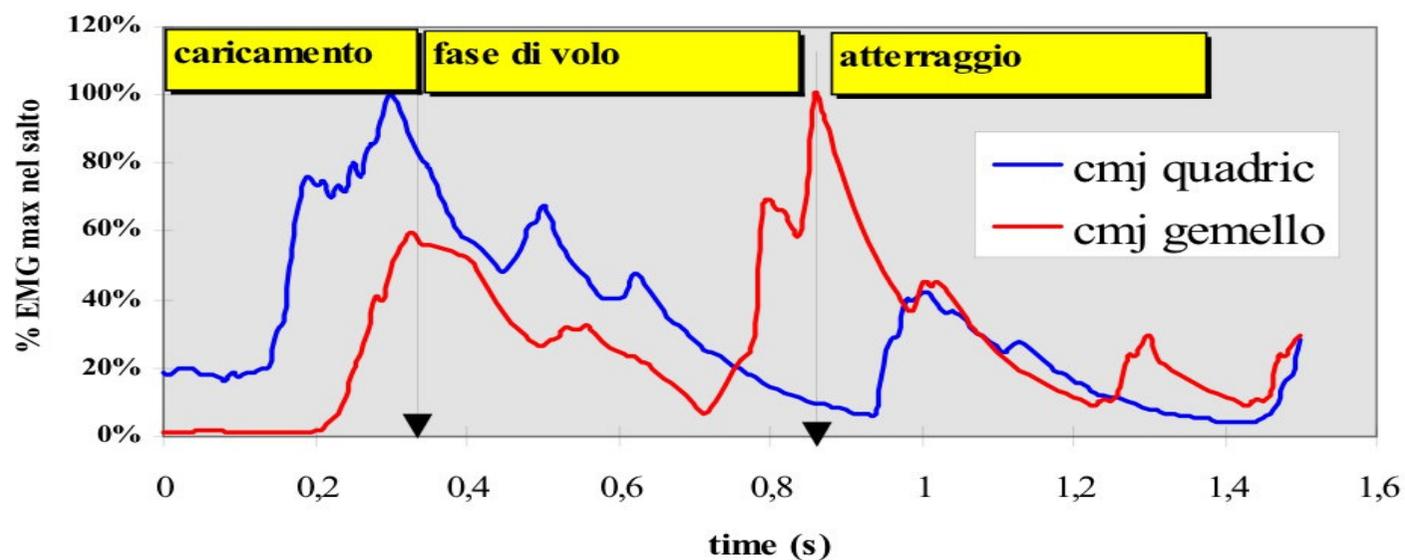


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



% dell'emg max durante il salto del quadricipite e del gemello



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



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## CAMPIONATO EUROPEO U 18 SLOVACCHIA –REP. CECA 2018

05/04 GIO	06/04 VEN	07/04 SAB	08/04 DOM	09/04 LUN	10/04 MAR	11/04 MER	12/04 GIO	12/04 VEN	14/04 SAB	15/04 DOM
	T 9/10:30	T 9/10:00	T 8/9:00	T 13/14:00	PESI	T 12/13:00	T 13/14:00	PESI 9/11:00- PART	T 9/10:00	
PESI  500m a piedi	PESI  (no campo)	15:00  ITA- UKR	15:00  ITA- RUS	20:00  ITA- BEL	T  16/17:30	20:00  ITA- FRA	20:00  ITA- SLK	T  17/18:30	18:00  ITA- CZE	15:30  ITA- RUS

*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## ESEMPIO DI CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE

### PROGETTO RIO 2013

<b>RUOLO</b>	<b>ALTEZZA</b>	<b>PESO</b>	<b>REACH 1</b>	<b>REACH 2</b>	<b>SPIKE</b>
R/A 1	198	88	260	259	357 (97 cm)
R/A 2	199	97	261	258	347 (86 cm)
CEN 1	208	101	274	271	352 (78 cm)
CEN 2	209	86	272	268	358 (86 cm)
OPP	206	106	278	274	354(76cm)
LIB	178	70	239	235	321 (82cm)
PALL	187	92	253	250	337(84 cm)

*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## CAMPIONATO EUROPEO U 18 SLOVACCHIA –REP. CECA 2018

ORE	PROGRAMMA
8:00	COLAZIONE
8:45	PARTENZA A PIEDI
9:00/10:00	TRAINING
11:00	VIDEO
12:30	PRANZO
15:30	SNACK
16:15	PARTENZA

*Matteo Russo*

**III GRADO**



# **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*

**III GRADO**



# 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*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

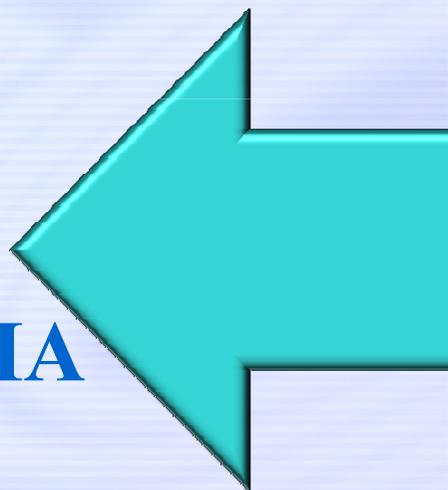
in collaborazione con



**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

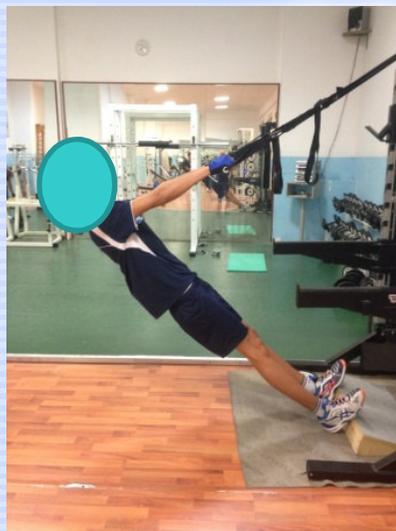
in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## SPALLA



*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con

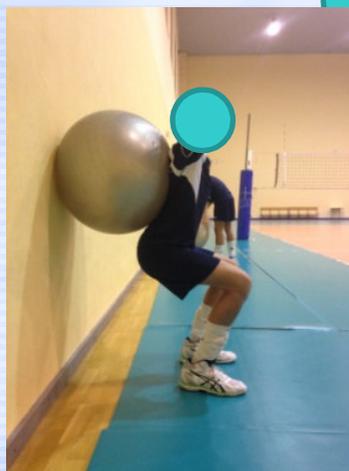


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



## GINOCCHIA



*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## CAVIGLIA



*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**ANCHE**



*Matteo Russo*

**III GRADO**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**COLONNA**



*Matteo Russo*

**III GRADO**



# **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 EXTENSION  
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



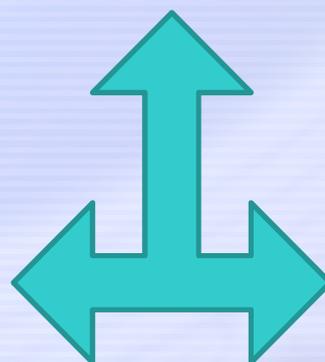
**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**ERRATA POSIZIONE**



**SCHEMI MOTORI ERRATI**



**PARAMORFISMI**

**DISMORFISMI**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

- **EQUILIBRIO**

- **ASSENZA DI DOLORE**

- **COMFORT**



**FASCE**



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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



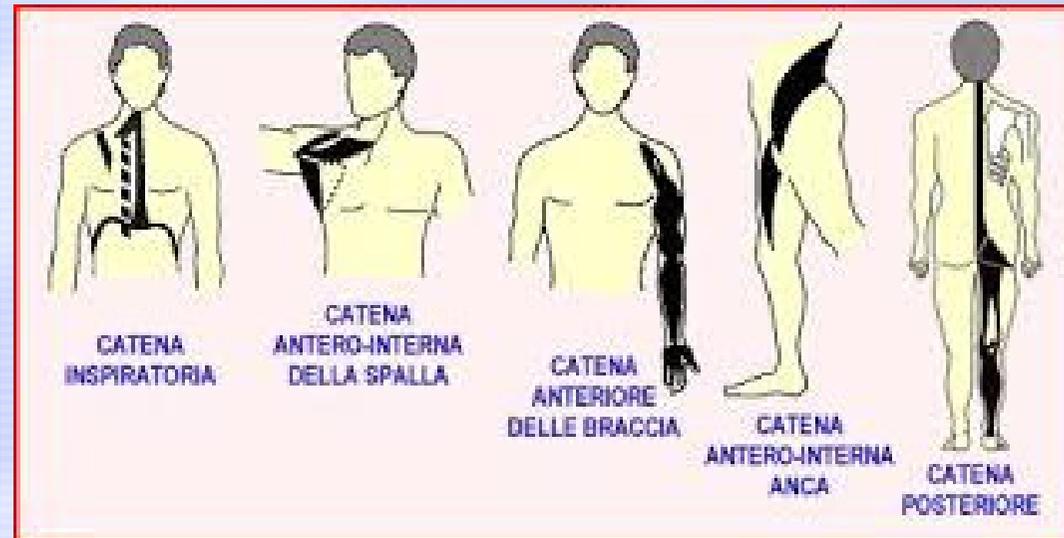
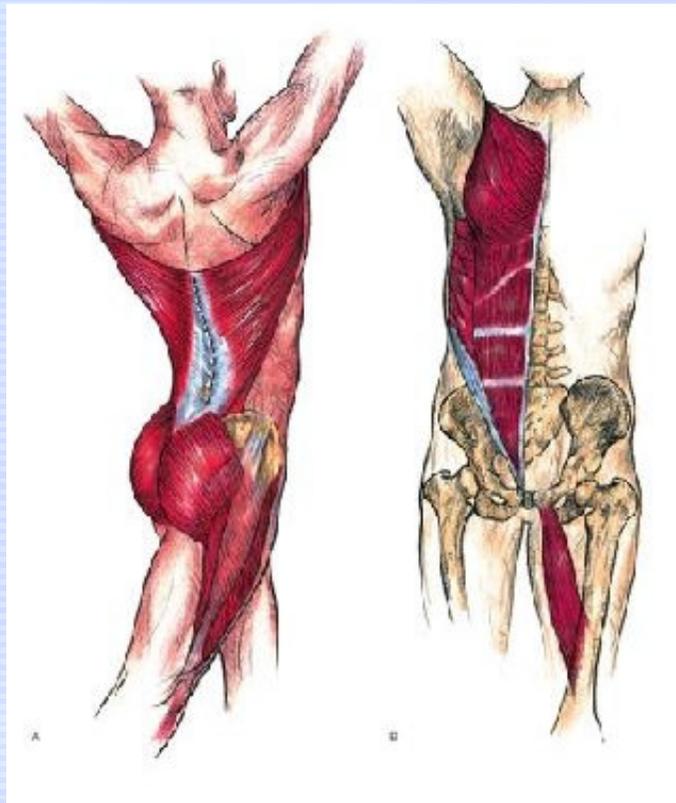
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

# SCHEMI SPIRALI

# DIAGONALI ... DA

# KABAT

*Matteo Russo*

III GRADO



# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## **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

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

*Matteo Russo*



**FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLAVOLO**

*in collaborazione con*



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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

*Matteo Russo*

**TERZO GRADO**