



# **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 FISIOLÓGICO)**
- 3. PATOLOGIE DA SOVRACCARICO FUNZIONALE**
- 4. POSSIBILI INTERVENTI PREVENTIVI**
- 5. INTERVENTI MIRATI E FUNZIONALI ALLE CIRCOSTANZE ( CATEGORIA, ETA', LOGISTICA , TEMPO)**



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

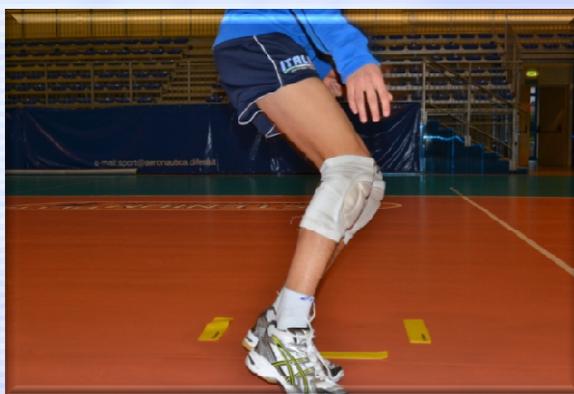
in collaborazione con



CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## This is volleyball ...



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2018



# 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 2018



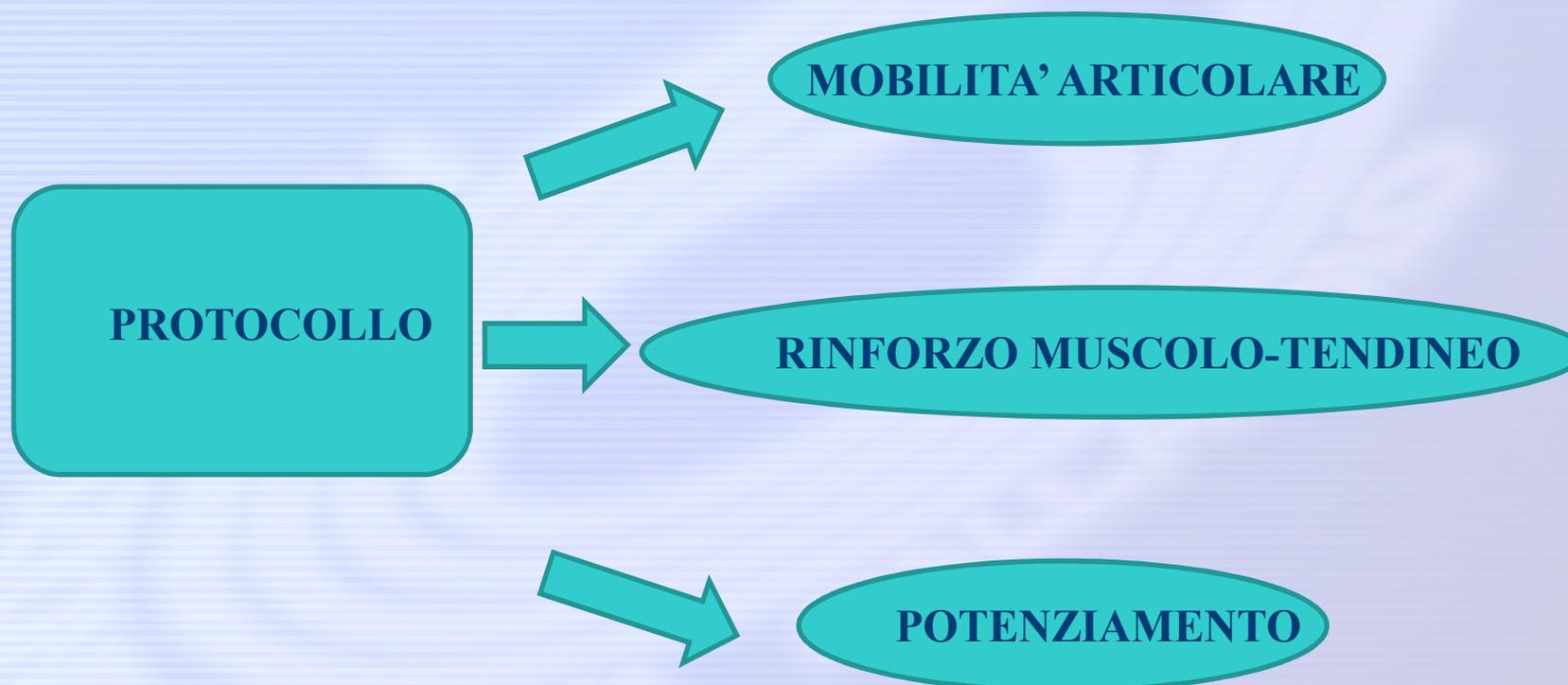
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

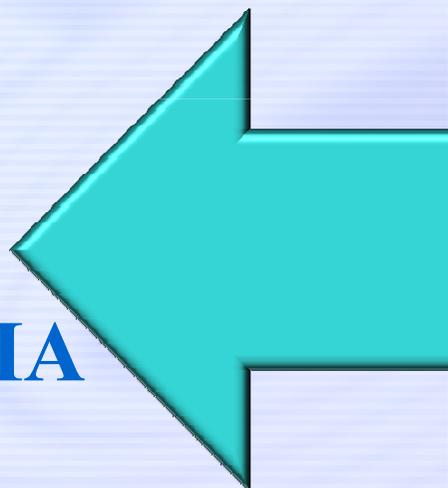
in collaborazione con



**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 2018



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



## GINOCCHIA



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2018



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

## CAVIGLIA



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2018



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



**ANCHE**



*Matteo Russo*

Corso Preparatori Fisici 2018



# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI



*Matteo Russo*

**COLONNA**



Corso Preparatori Fisici 2018



# **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



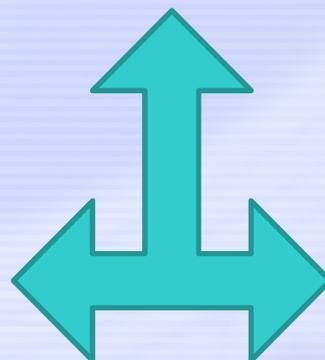
**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

**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

**METTIAMO IL SOGGETTO  
AL CENTRO, NELLA SUA**

**TOTALITA'**



# **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**



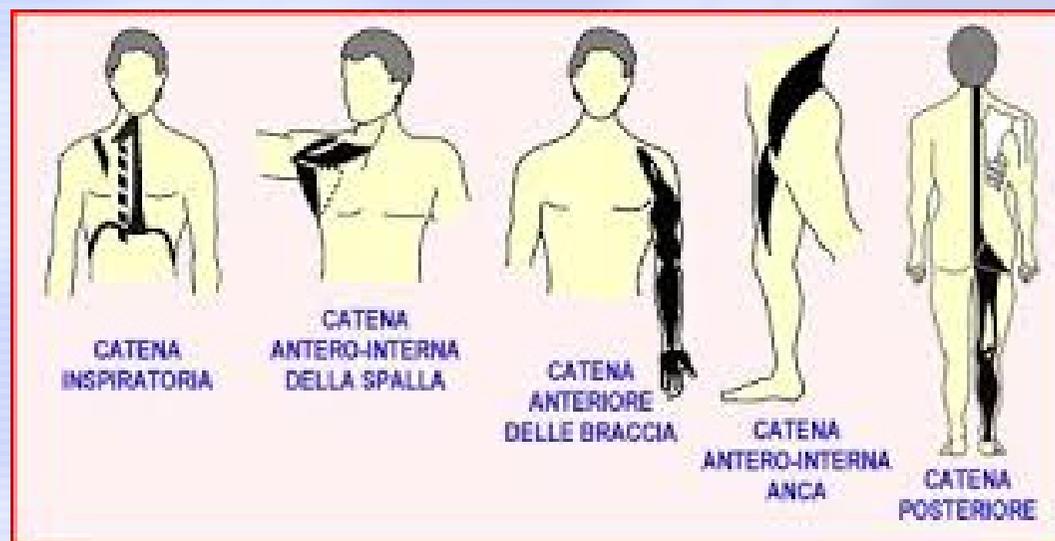
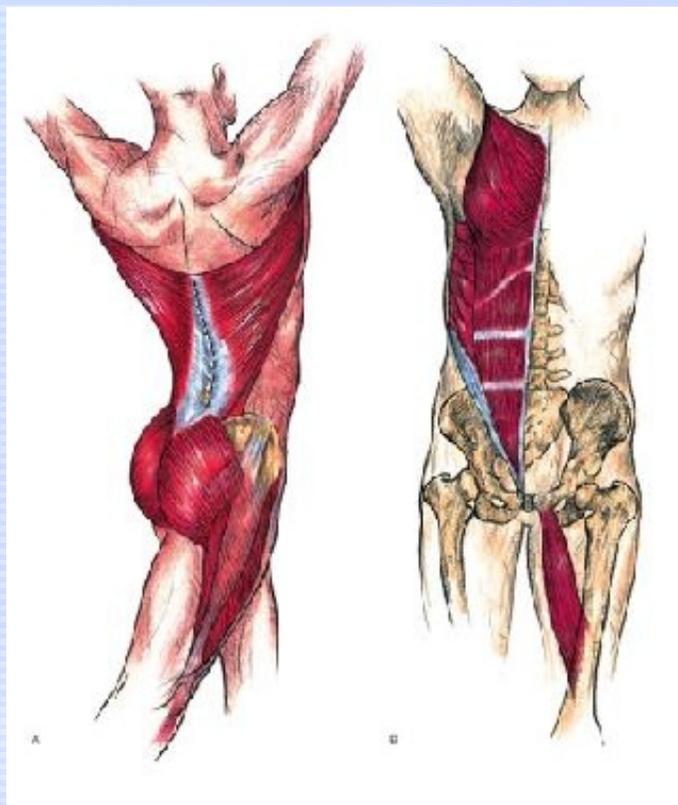
# FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

in collaborazione con



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI





# **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**

*in collaborazione con*



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

GESTIONE CONI SERVIZI

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

*Matteo Russo*

**Corso Preparatori Fisici 2018**