



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tema: PREPARAZIONE FISICA

**Titolo: Il Periodo di Transizione e
l'Inizio della Stagione Agonistica**

Matteo Russo matteorss82@gmail.com



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 RESTATIVA 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

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

ESEMPIO DI CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE

PROGETTO RIO 2013

RUOLO	ALTEZZA	PESO	REACH 1	REACH 2	SPIKE
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)



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Significato della forza nell'apprendimento tecnico e nella prevenzione



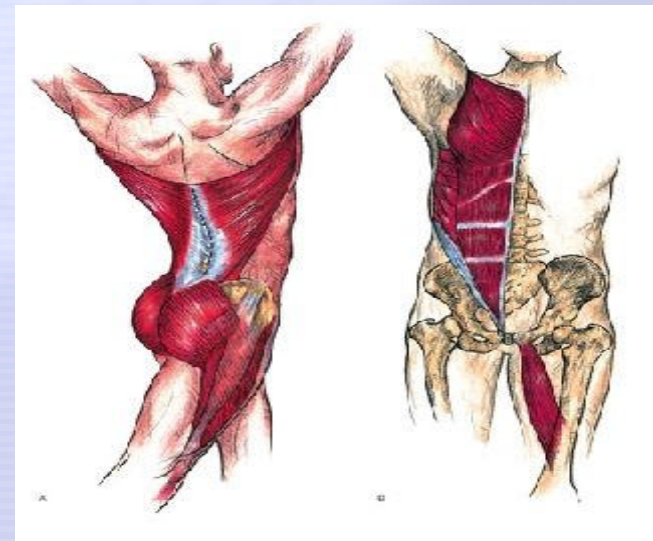


FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica

La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali

LE CATENE MUSCOLARI





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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

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



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)**

Matteo Russo



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)

Matteo Russo



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 DISPOSIZIONE

GIOVANI

- STUDIO/ESAMI
- TEMPO LIBERO
- VACANZE
- EVENTUALE SALA PESI
- MENTALITA'-VOGLIA
- NECESSITA' DI ESSERE "ESAGERATI"

Matteo Russo



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**

Matteo Russo



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. JUAMPA FORBICE 10m

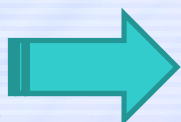
Matteo Russo



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. SJIP 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 BRACCIAITE DORSO (TAVOLETTA GAMBE)
3. 20 BRACCIAITE 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 BIPOODALICO
8. SCARICO IN ACQUA .

Matteo Russo

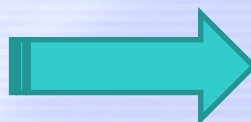


FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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 MAN 2X8
11. LAT AV-RV 2+2 X8
12. FLY 2X8
13. TENUTE ISOM IN POSTURA/ RESPIRAZIONE
14. PROTOCOLLI MOB/RINF

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tema: PREPARAZIONE FISICA

Titolo: L'Inizio della Stagione

Agonistica

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

DOMANDE FREQUENTI

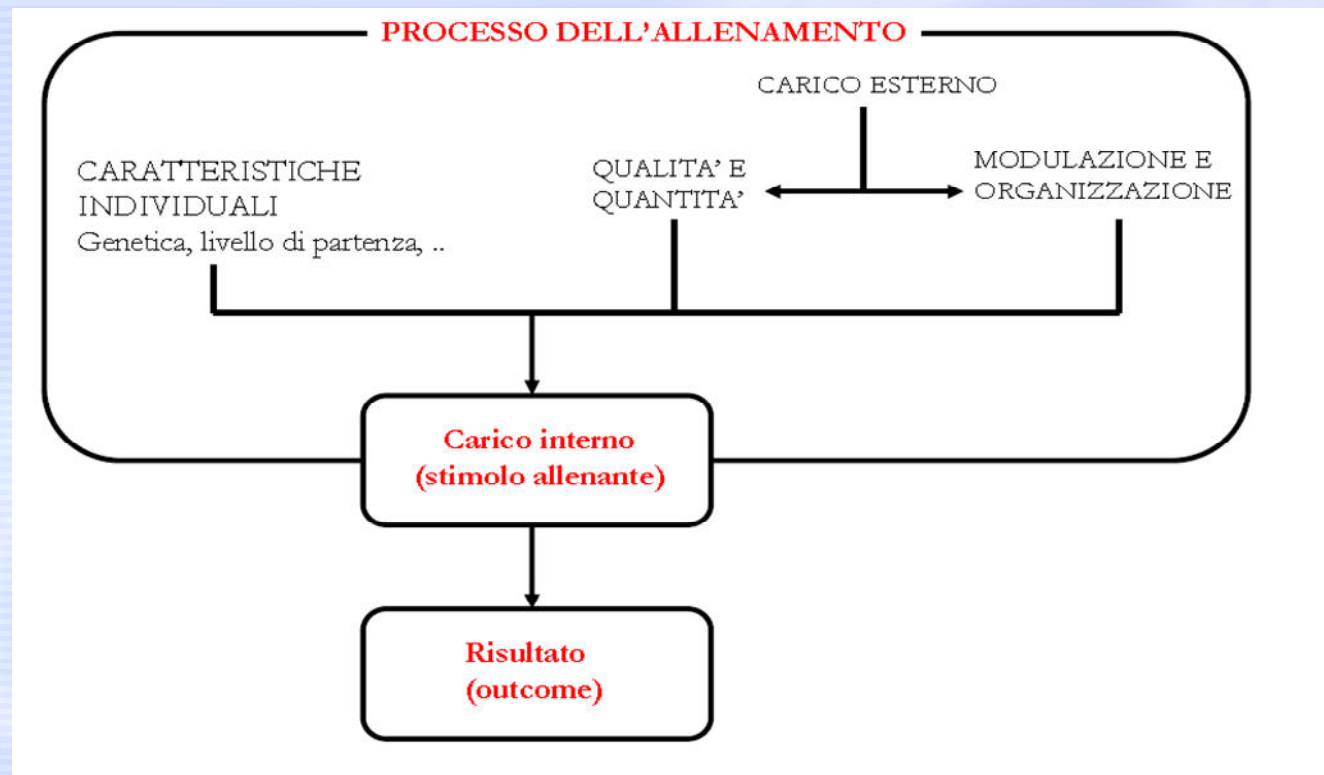
- 1. QUANTE VOLTE A SETTIMANA FAI PESI?**
- 2. MEGLIO FARE PESI LA MATTINA O IL POMERIGGIO?**
- 3. PRIMA PESI O PRIMA TECNICA?**
- 4. LAVORI PLIOMETRICI?**
- 5. LAVORI DI TRASFORMAZIONE ?**
- 6. I RAGAZZI FANNO GIA SQUAT?**
- 7. MEGLIO PESI , CORPO LIBERO O MACCHINE ?**
- 8. A CHE % DI FORZA LAVORI DURANTE L'ANNO ?**
- 9. SI POSSONO FARE PESI PRIMA DELLA PARTITA?**

Matteo Russo



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

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 SCHEDA 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



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

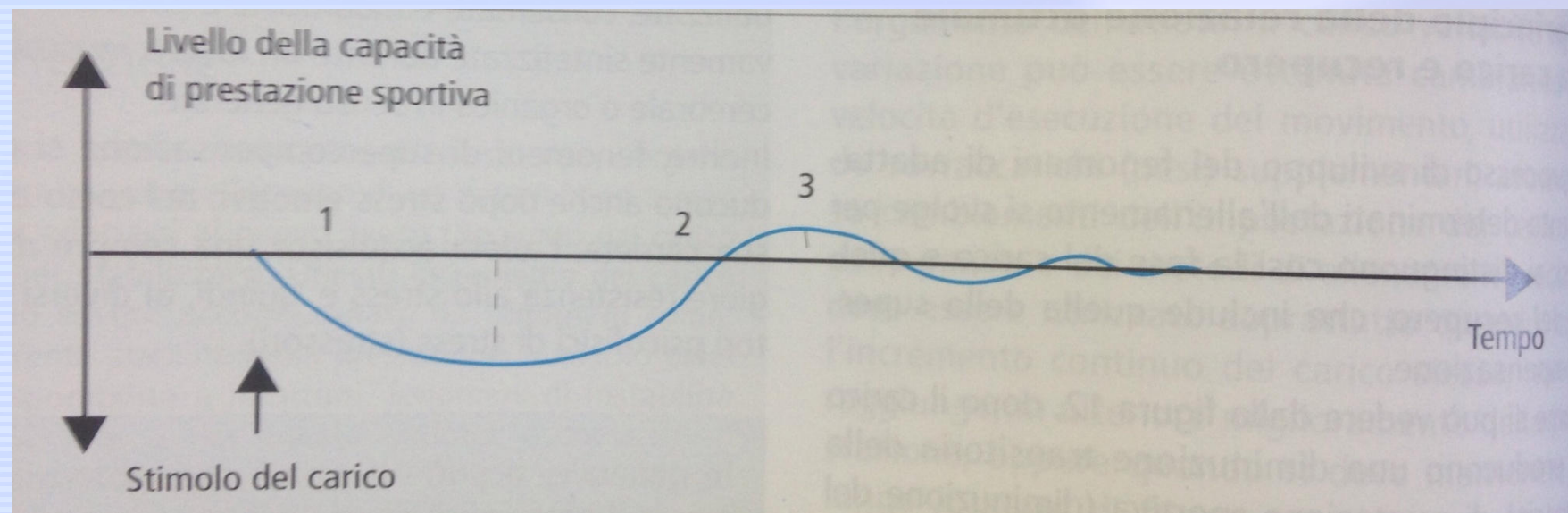
**ANAMNESI E RACCOLTA DATI IN COLLABORAZIONE
CON MEDICO E FISIOTERAPISTA :**

- 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**

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



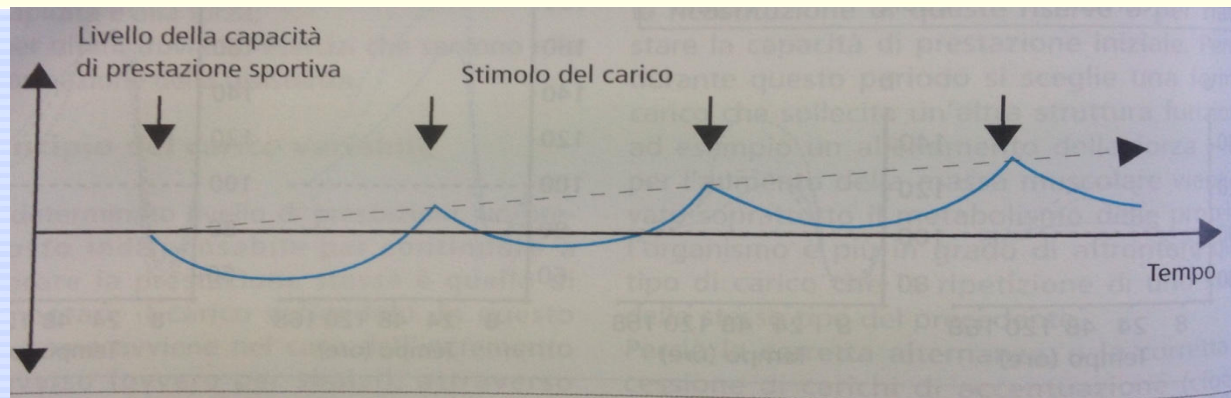
FASE DI CAMBIAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE DOPO UNO STIMOLO DI LAVORO :

- 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**

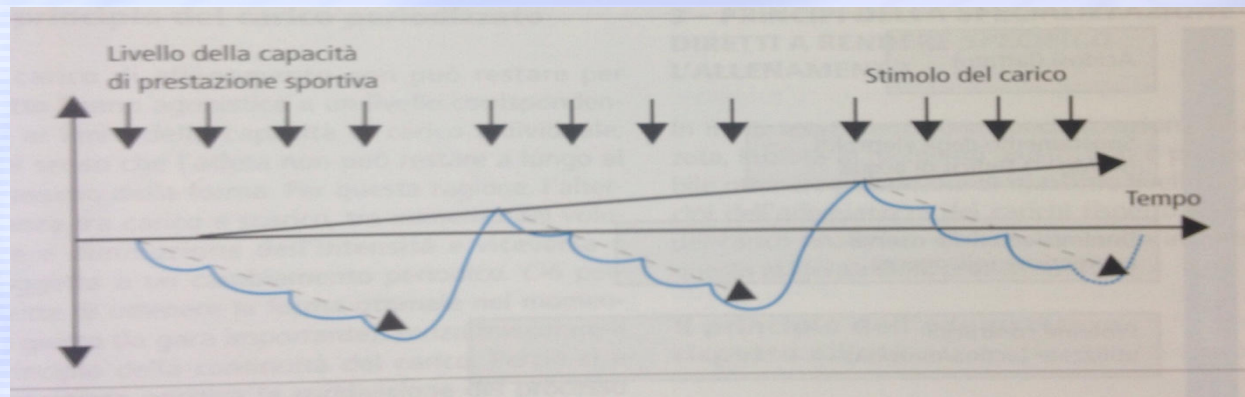
Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



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

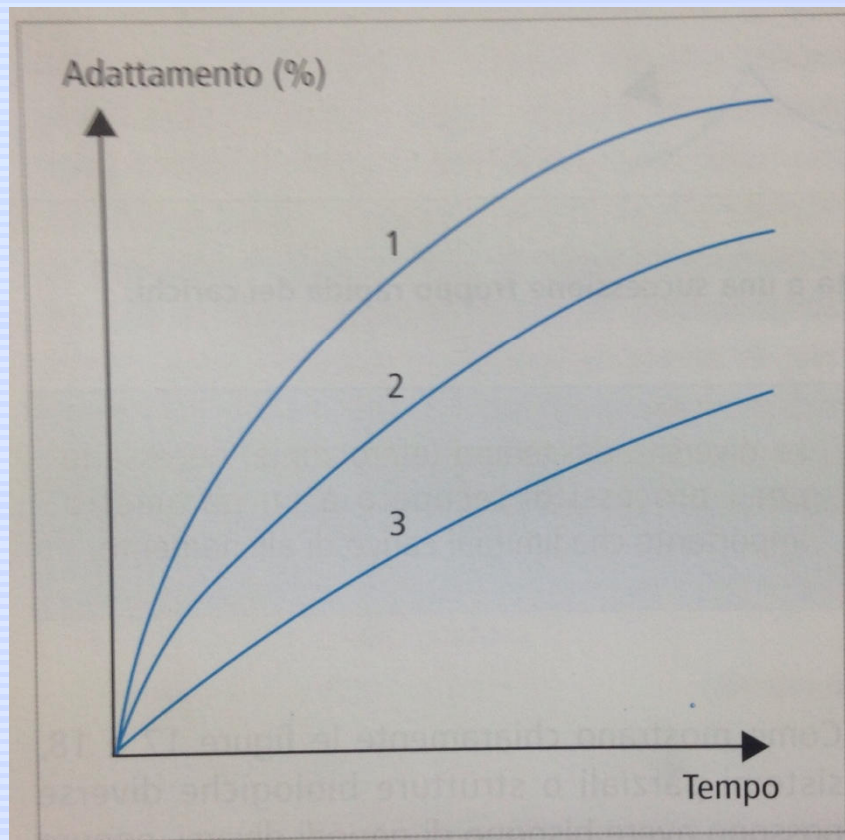


EFFETTO DELLA SOMMATORIA DEGLI EFFETTI

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

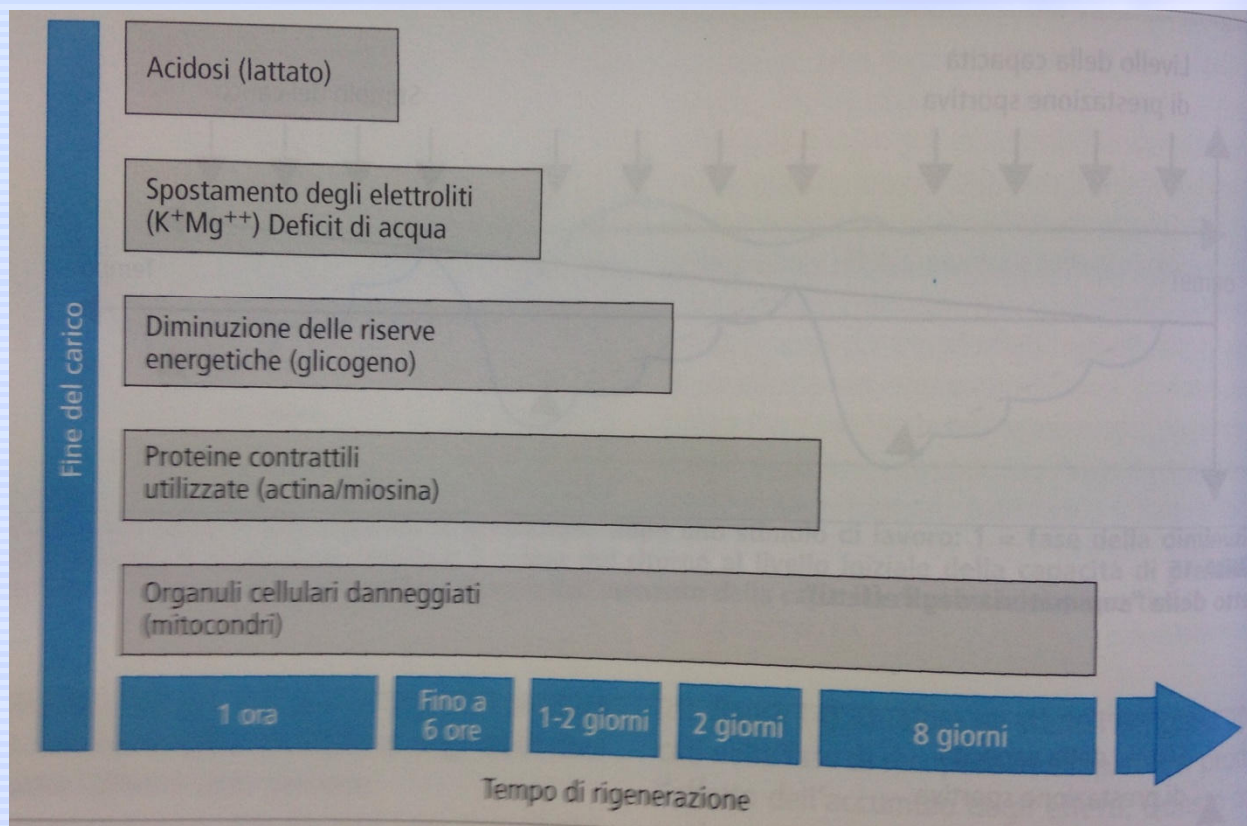


**MISURA DELL'ADATTAMENTO DOPO
LA RIPETIZIONE DI STIMOLI
ALLENANTI IN SISTEMI FUNZIONALI
DELL'ORGANISMO CHE SI ADATTANO
CON VELOCITA' DIVERSE :**

- 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



**I TEMPI DIVERSI CHE
SONO NECESSARI
PER LA
RIGENERAZIONE DEI
VARI SISTEMI
BIOLOGICI**



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

TEST DI VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA

TEST	FINALITÀ	FREQUENZA
VERTEC	Altezza del colpo d'attacco	ogni 3 mesi
SJ	Forza esplosiva	ogni 3 mesi
CMJ	Forza esplosiva con riutilizzo di energia elastica	ogni 3 mesi
CMJBL	Forza esplosivo- elastica e capacità coordinative	ogni 3 mesi
LANCIO PALLA MEDICA FRONTALE	Forza esplosiva catena cinetica anteriore	ogni 3 mesi
LANCIO PALLA MEDICA IN DIETRO	Forza esplosiva catena cinetica posteriore	ogni 3 mesi



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

TEST DI VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

TEST	FINALITÀ	FREQUENZA
PLICOMETRIA	% di grasso corporeo - stato nutrizionale	Ogni mese
BILANCIA BIOIMPEDENZIOMETRICA	% grasso corporeo - stato di idratazione e fluidi corporei	Ogni mese
PESO OGNI GIOVEDÌ	Controllo del peso corporeo	Ogni settimana

TEST DI VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

TEST	FINALITÀ	FREQUENZA
ALTEZZA	Altezza scalzo	Ogni 3 mesi
REACH 1 MANO	Punto più alto rilevato con un braccio teso alla parete e con le scarpe	Ogni 3 mesi
REACH 2 MANI	Punto più alto rilevato con entrambe le braccia tese alla parete e con le scarpe	Ogni 3 mesi
APERTURA MEDIO-MEDIO	Massima apertura delle braccia	Ogni 3 mesi



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

TEST DI VALUTAZIONE MOBILITÀ ARTICOLARE E DELLE CIRCONFERENZE CORPOREE

TEST	FINALITÀ	FREQUENZA
SPALLA	Valutazione della mobilità articolare in intra- extra rotazione	Ogni 3 mesi
CAVIGLIA	Valutazione della mobilità articolare in flex attiva e passiva	Ogni 3 mesi
ANCA	Valutazione della mobilità articolare in intra- extra rotazione (abduzione)	Ogni 3 mesi
CATENA POSTERIORE	Retrazioni e rigidità	Ogni 3 mesi
CIRCONFERENZA SPALLE	Misurazione della massima circonferenza della larghezza delle spalle	Ogni 3 mesi
CIRCONFERENZA TORACE	Misurazione della massima circonferenza della larghezza del torace	Ogni 3 mesi
CIRCONFERENZA ADDOMINALE	Misurazione della massima circonferenza addominale 1 cm sopra l'omb.	Ogni 3 mesi
CIRCONFERENZA COSCE	Misurazione della massima circonferenza della coscia a diverse distanze dalla rotula	
CIRCONFERENZA BRACCIA	Misurazione della massima circonferenza del braccio	Ogni 3 mesi

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



SQUAT

TEST

GRAZIE

ALL'INTUITO DI

CUZZOLIN



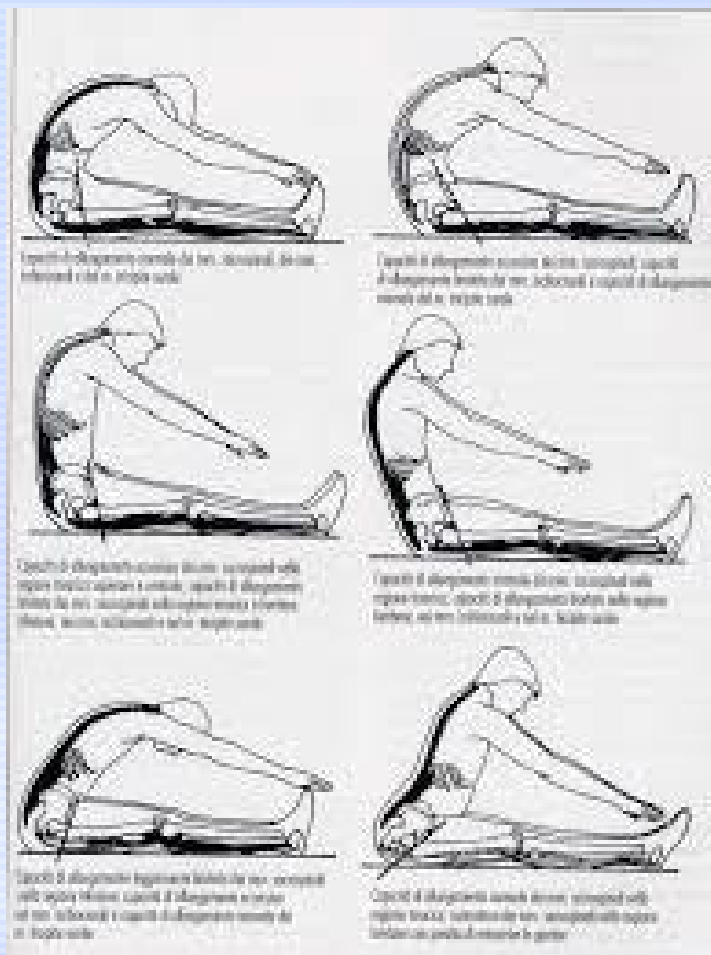
**VALUTO LA
FUNZIONALITA'
MUSCOLARE**



Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

ATLETA	Altezza SETTEMBRE (cm)	Altezza MAGGIO (cm)	Peso SETTEMBRE (kg)	Peso MAGGIO (kg)	Reach 1 mano SETTEMBRE (cm)	Reach 1 man MAGGIO (cm)	Reach 2 mani SETTEMBRE (cm)	Reach 2 mani MAGGIO (cm)	Reach BRACCIA TESE SETTEMBRE (cm)	Reach BRACCIA TESE MAGGIO (cm)
x	192	193	68	73,5	256	258	253	255	199	199
x	190	190	69	71	247,5	249	246	246,5	194	196
x	195,6	197,5	79	80	261,5	263	259	262	203	203
x	189,5	191	80	82,5	251	250	247	248	194	194
x	196	197	87,5	93,5	259,5	259	255,5	256	209	209
x	201,5	202,5	87,5	87	264	264	262	262	207	207
x	197,3	198	92	93	261,5	263	259	261	208	209
x	183	183,5	74	76,5	250	252	245	247	201	202
x	195	195,5	86	91,5	259	260,5	255,5	257	204	205
x	179	181	73	75	237	238,5	233	234,5	183	189
x	204	205	85	90	268	269	264	265	206	207
x	197	197	83	86	256,5	257,5	253	254	200	200
x	202	203	81	79,5	268	270	264	267	211,5	212
x	191	191,5	87	88	253,5	255	248	250	196	197
x	203	205,5	95	93,8	269	271	266	269	208	208
x	192,5	193,5	85	82,5	252,5	253,5	249	251	194	195
x	189	190	71,5	75,5	248	249	245	246,5	195	200

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tabella riassuntiva test fisici CLUB ITALIA 2013-2014

	Best Vertek Settembre (cm)	Best Vertek In stagione (cm)	Best Palla front Settembre (m)	Best Palla front in stagione (m)	Best Palla dietro Settembre (m)	Best Palla dietro In stagione (m)
x	321	328	11,3	12,6	11,5	12,6
x	323	331	11,2	11,9	15,1	15,9
x	339	350	11,8	12,3	15,5	16,3
x	321	328	11,9	12,9	14	15,5
x	334	345	12,9	13,6	16	16,7
x	327	333	11,4	12,3	15,8	16,3
x	330	343	13,6	14,40	17,2	18
x	330	336	12,7	13,7	13,3	14,9
x	331	337	12,8	13,2	14,6	15,4
x	298	309	11,5	11,9	13,3	13,6
x	339	355	12,4	12,7	15,2	16,70
x	332	340	12,4	12,8	15,4	15,9
x	332	346	10,4	11,8	12,2	14,7
x	339	350	13,4	14,9	17,6	18,4
x	342	355	13,4	14,8	17,4	19,4
x	324	333	12,6	13,85	15,4	16,35
x	325	330	12	12,9	14	14,3

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Esempio di calendario

Andata	Ritorno	Coppa Italia		Play off quarti	Play off semi finali	Play off finale
Domenica 20/10/2015	Domenica 20/12/2016	Martedì 22/12/2016 quarti	Giovedì 14/01/2016 quarti	Giovedì 10/03/2016	Sabato 9/04/2016	Domenica 1/05/2016
Domenica 1/11/2015	Domenica 17/01/2016	Sabato 6/02/2016		Domenica 13/03/2016	Martedì 12/04/2016	Giovedì 8/05/2016
Domenica 8/11/2015	Domenica 24/01/2016	Domenica 7/02/2016		Domenica 20/03/2016	Giovedì 21/04/2016	Domenica 8/05/2016
Mercoledì 11/11/2015	Domenica 31/01/2016			Domenica 27/03/2016	Domenica 24/04/2016	
Domenica 15-11- 2015	Mercoledì 3/02/2016			Domenica 03/04/2016		
Domenica 22/11/2015	Mercoledì 10/02/2016					
Mercoledì 25/11/2015	Domenica 14/02/2016					
Domenica 29/11/2015	Domenica 21/02/2016					
Domenica 06/12/2015	Mercoledì 24/02/2016					
Mercoledì 8/12/2015	Domenica 28/02/2016					
Domenica 13/12/2015	Domenica 6/03/2016					

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Esempio di calendario

	COLLEGALE NAZIONALI ITALIA, TUNISIA, EGITTO													
	29/mag	30/mag	31/mag	1/giu	2/giu	3/giu	4/giu	5/giu	6/giu	7/giu	8/giu	9/giu	10/giu	11/giu
9.00									Partenza Egitto					Partenza Tunisia
9.30									Tunisia (palestra)					
10.00		Italia (sala pesi)	Italia (palestra)	Italia (pesi)	Egitto (palestra)	Italia(palestra)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)		Italia (sala pesi)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)	
10.30														
11.00					Tunisia (palestra)	Egitto (palestra)	Italia (palestra)	Italia (sala pesi)		Tunisia (palestra)				
11.30									Italia (palestra)					
12.00					Italia (palestra)	Tunisia (palestra)	Egitto (palestra)	Egitto (palestra)						
12.30	Arrivo Italia													
13.00				Arrivo Egitto										
13.30				Arrivo Tunisia										
14.00										Partenza Italia				
14.30														
15.00														
15.30														
16.00				italia (palestra)				Tunisia (palestra)						
16.30														
17.00					Egitto (palestra)	Italia (palestra)	Tunisia (palestra)							
17.30														
18.00				Egitto (palestra)					Italia-Tunisia (amichevole)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)	Tunisia (palestra)	
18.30	Italia (pesi)	Italia (palestra)	Italia (palestra)											
19.00														
19.30														
20.00				Tunisia (palestra)	Italia-Egitto (match amichevole)	Egitto-Tunisia (match ufficiale)	Italia-Tunisia (match ufficiale)	Italia-Egitto (match ufficiale)						
21.00														

Matteo Russo



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;**

Matteo Russo



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	B2 2014-2015	B2.		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								

Matteo Russo



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

Matteo Russo



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.**

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Tema: PREPARAZIONE FISICA

**Titolo: MICROCICLO SETTIMANALE
(STRUTTURAZIONE DI UNA SCHEDA
PESI)**

Matteo Russo



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 ?

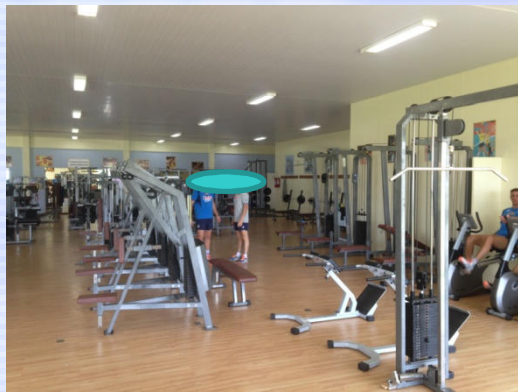
Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



PESI O CORPO LIBERO ???



Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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**

Matteo Russo



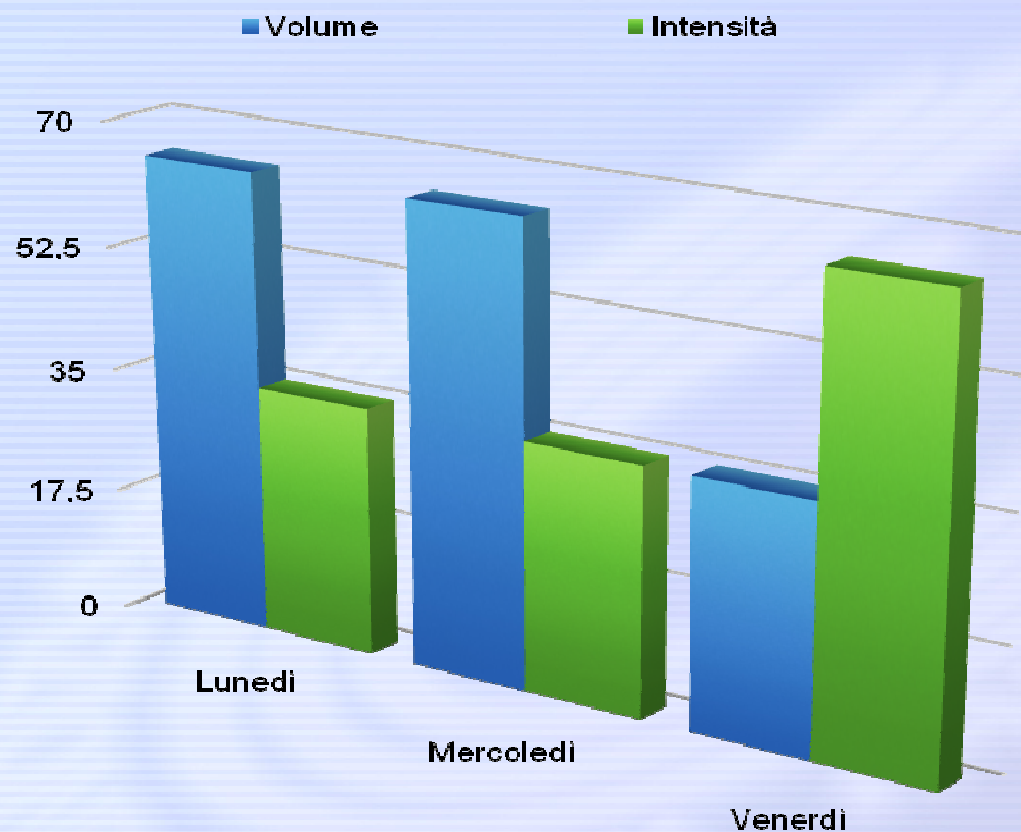
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

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





FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

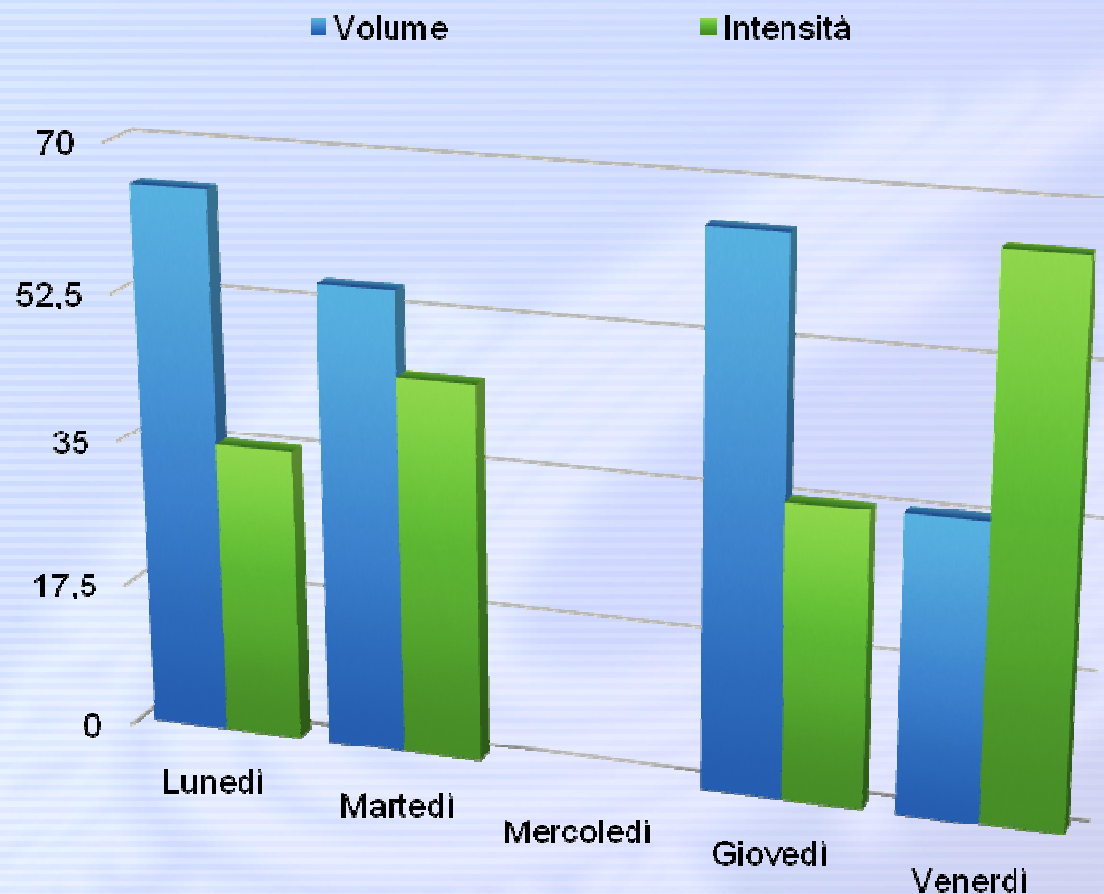


**TRE SEDUTE
PESI A
SETTIMANA**

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

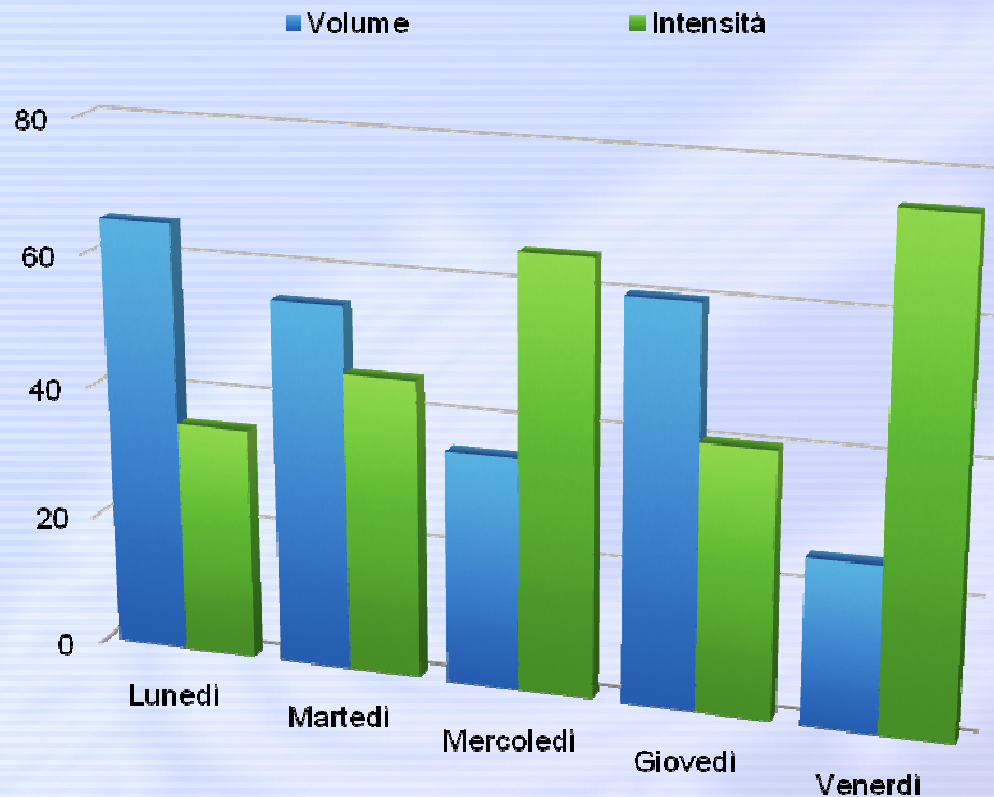


**QUATTRO
SEDUTE PESI A
SETTIMANA**

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



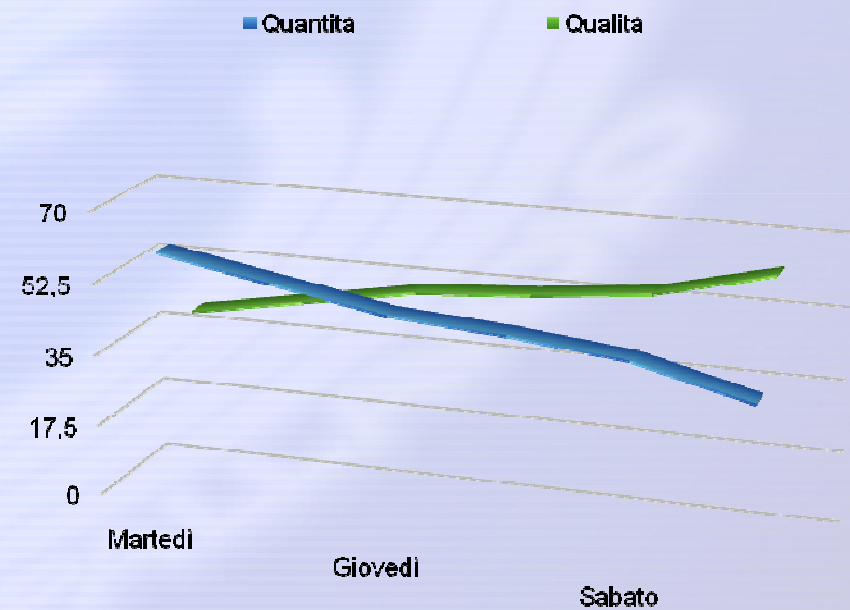
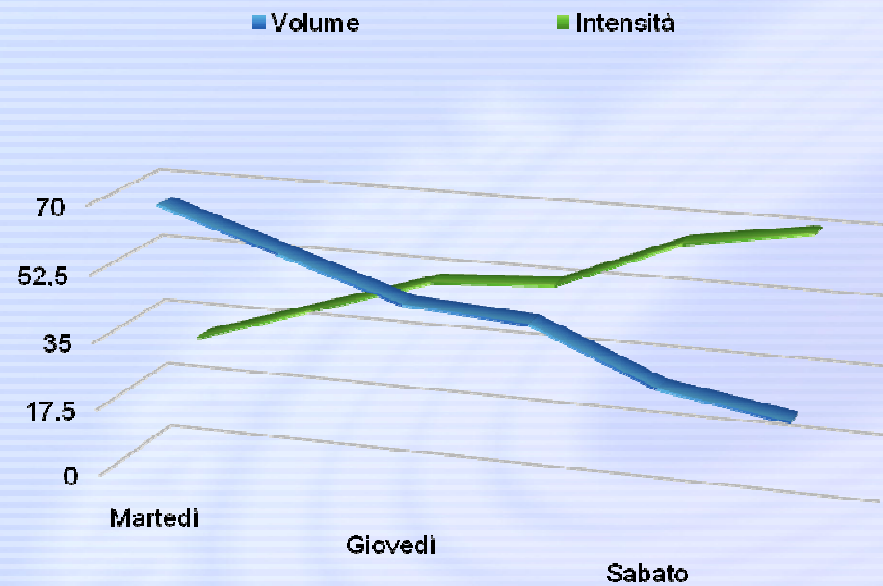
**5 SEDUTE PESI
A SETTIMANA**

Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

CONFRONTO DELL'ANDAMENTO QUALITA'-QUANTITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA



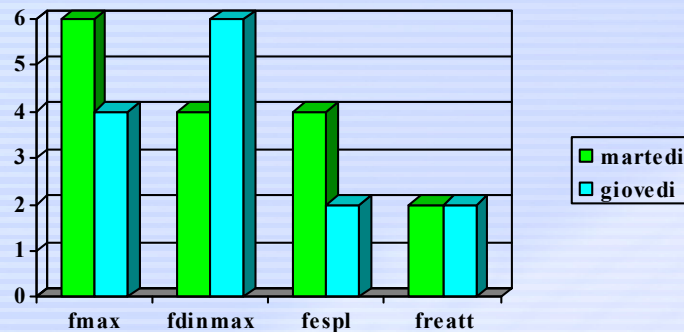
CONFRONTO DELL'ANDAMENTO VOLUME-INTENSITA' DI ALLENAMENTI TECNICI NELLA SETTIMANA

BARBIERO M. - RUSSO M. 2016

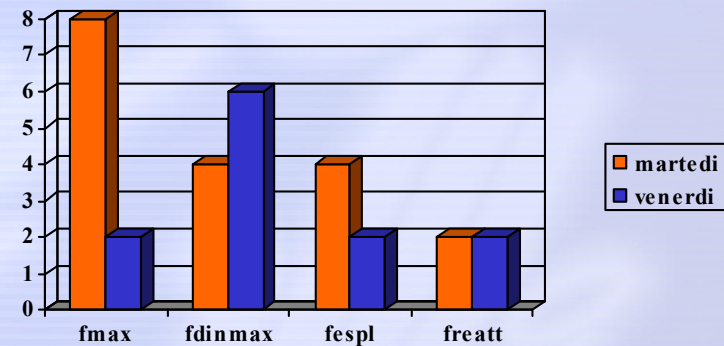
Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Sedute pesi martedì – giovedì (da R. Colli)



Sedute pesi martedì – venerdì (da R. Colli)

Con un lavoro più quantitativo il martedì è possibile fare la seconda seduta pesi il venerdì (Colli R.) “...anche perché il lavoro sulla forza esplosiva e reattiva fatto a ridosso di una partita può risultare molto utile per quanto riguarda la brillantezza degli atleti nelle 48 ore successive ...” (BY Terry Rosini).



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

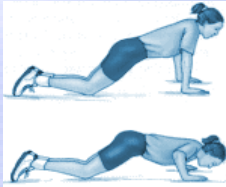
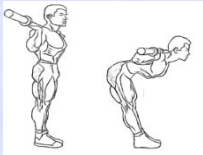
	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Pre- risc	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali	Prot individuali
Risc	Mobilità articolare	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Mobilità articolare	Core/ piedi o andature	Protocollo 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

Matteo Russo



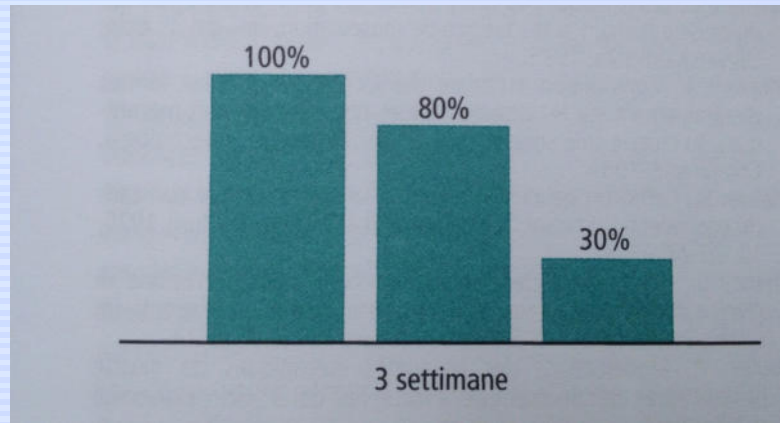
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

rect130"		Total body				
						
DATA		Alzate laterali	Renatore	Spinte in alto	Piegamenti facilitati	Good morning
	set/rip	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10
	kg					
	set/rip					
rect130"		Total body				
						
DATA		Step up	Split laterale	Bulgarian squat	Prevalenza caviglia	Overhead squat
	set/rip	2 x 6	2 x 6	2 x 6	10 x 10 secondi	3x10
	kg					
	set/rip					

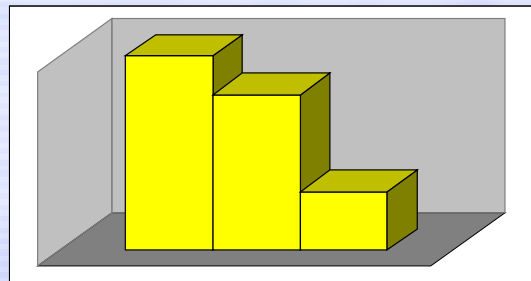
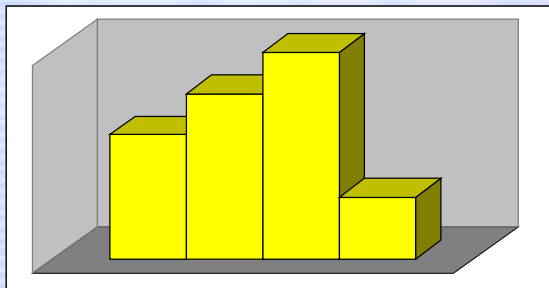
Matteo Russo



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



**IL MODELLO DEL CICLO DI
LAVORO (TSCHINE 1986)**

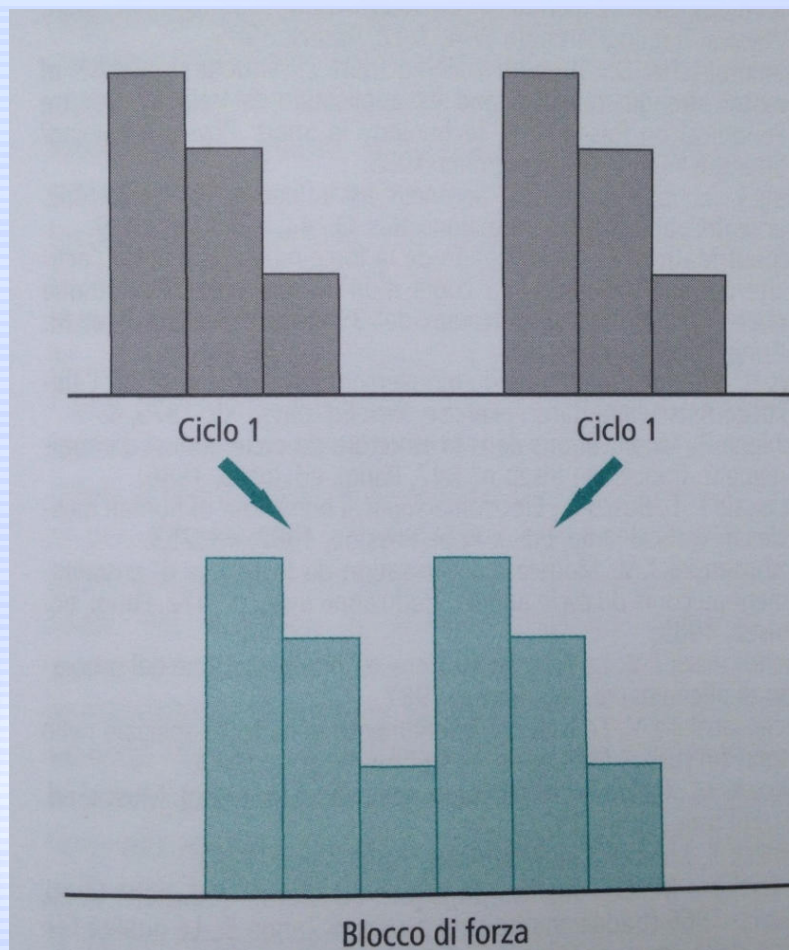


- Nell'ambito dello sviluppo della forza i cicli più efficaci sono risultati essere quelli basati su 4 o 3 settimane di lavoro (Tschine, 1977).

Nell'ultima settimana del mesociclo vengono effettuati i test di controllo preventivamente scelti dal preparatore fisico.



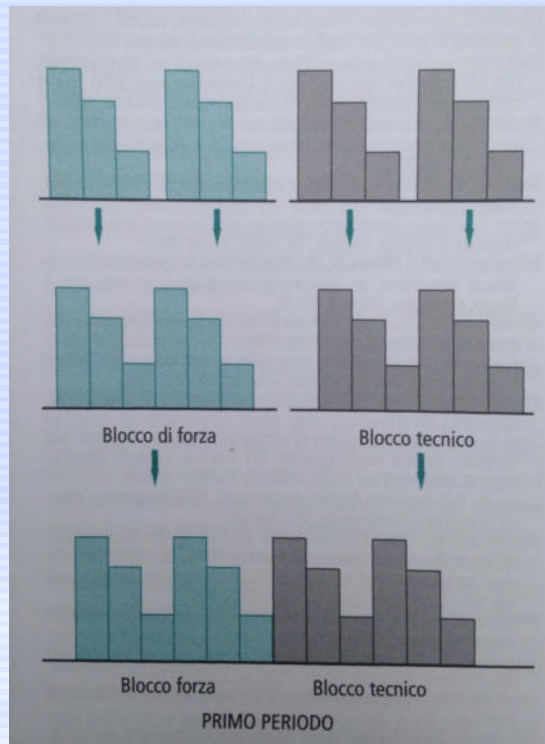
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



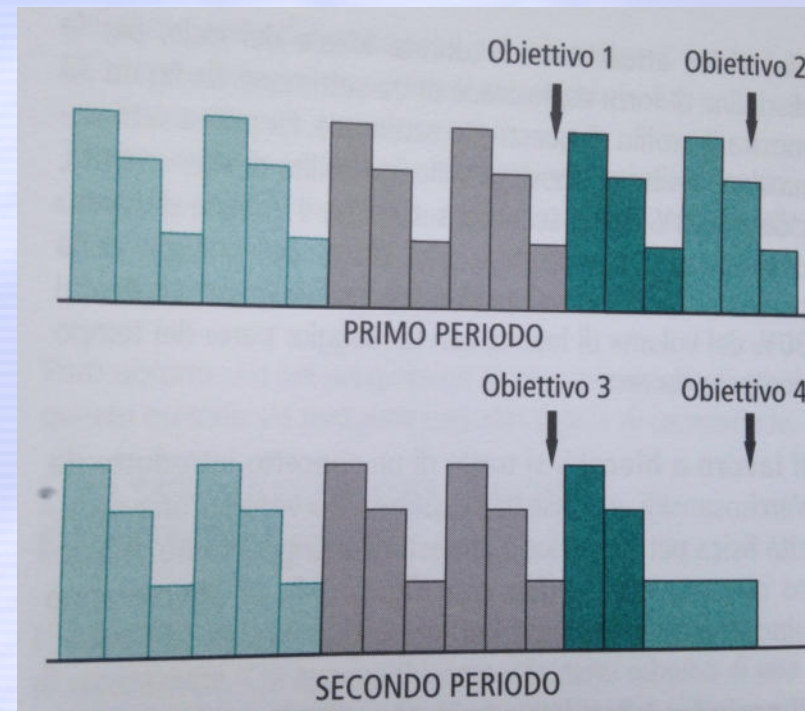
RAPPRESENTAZIONE SCHEMATICA DI UN BLOCCO



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



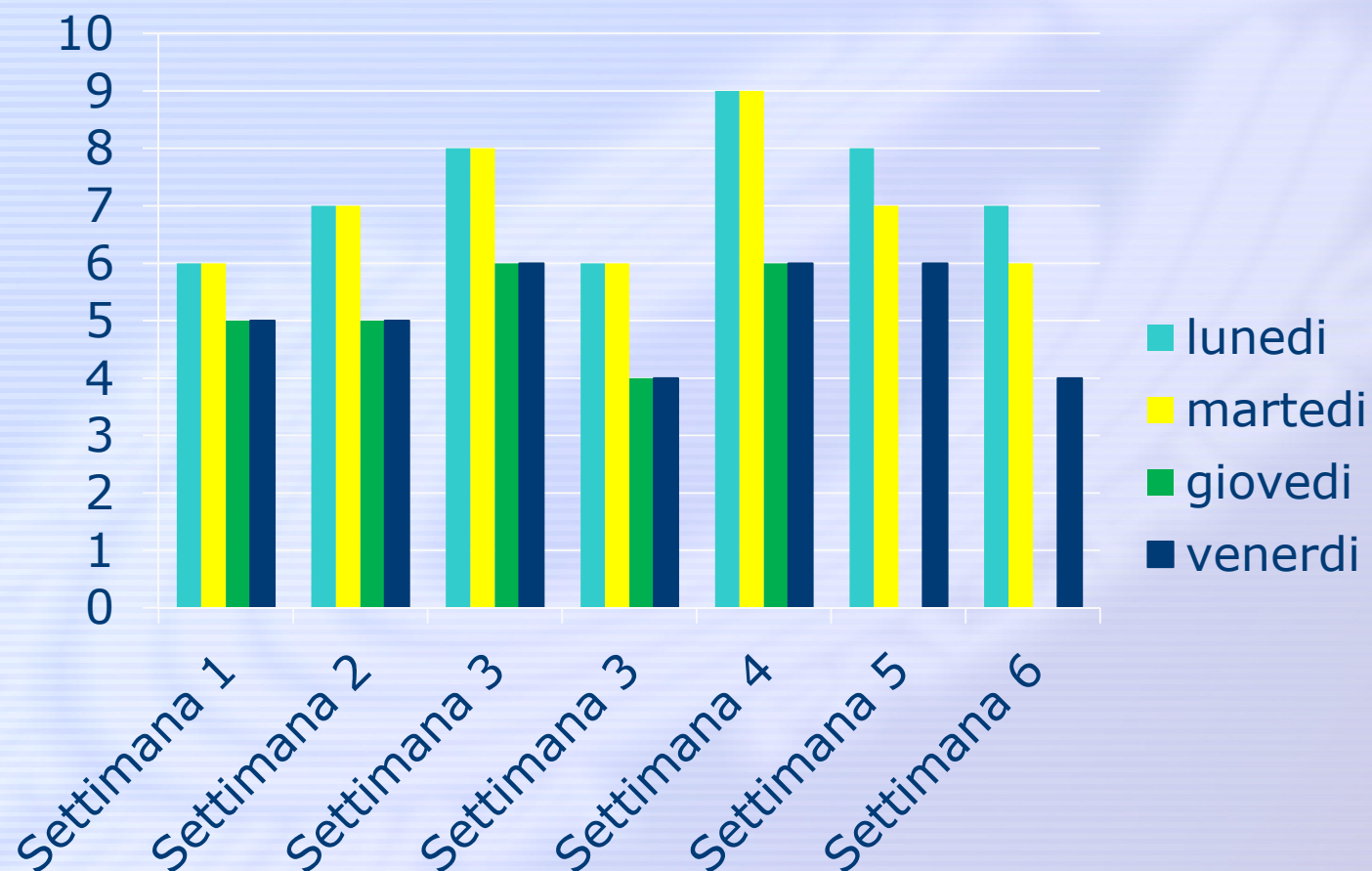
IL PERIODO (DA COMETTI)



STRUTTURA ANNUALE BASATA SULLA
DOPPIA PERIODIZZAZIONE



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO



Matteo Russo



**FEDERAZIONE ITALIANA
PALLAVOLO**

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

Matteo Russo