



**Centro
Qualificazione
Nazionale**



Coni Servizi
Scuola dello Sport

**CORSO NAZIONALE
DI FORMAZIONE
PER ESPERTI DI
PREPARAZIONE FISICA
NELLA
PALLAVOLO**

SESTA EDIZIONE

**11 – 14 maggio 2010
21 – 24 giugno 2010
2 - 4 settembre 2010
10 dicembre 2010**

**Roma,
Centro di Preparazione Olimpica
“Giulio Onesti”**

Sede Federale

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

LO STAFF DOCENTE

ROBERTO BENIS

Preparatore Fisico Foppapedretti Bergamo e Nazionale Femm. Tedesca

GUIDO BRUNETTI

Preparatore Fisico Nazionale Italiana Scherma e Consulente SdS

ALBERTO DI MARIO

Docente SDS - Preparatore Fisico Nazionale Italiana Pallavolo Seniores Maschile

FRANCESCO FELICI

Professore Associato di Fisiologia Umana IUSM Roma

MARCO MENCARELLI

Allenatore Nazionale Juniores Femminile e Preparatore Squadre Nazionali

MASSIMO MERAZZI

Preparatore Fisico squadre Nazionali Giovanili Femminili e Club Serie A

STEFANO BELLOTTI

Responsabile Centro Qualificazione Nazionale e Settore Antidoping FIPAV

GIOVANNI ROSSI

Preparatore Fisico Club Serie A Maschile

DARIO DALLA VEDOVA

Istituto Scienza dello Sport CONI

PIERO PIGLIAPOCO

Insegnante di Educazione Fisica – Idrochinesiologo esperto in riabilitazione e preparazione fisica in acqua

MICHELANGELO GIAMPIETRO

Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Medicina dello Sport

FABIO ROMEI

Fiscalista e consulente SdS

CLAUDIO MANTOVANI

Consulente Scuola dello Sport – CONI

SERGIO CAMELI

Medico Federale FIPAV

GRIGOLETTO DAVIDE

Preparatore Fisico Club Serie A

ANTONIO GIANFELICI

Istituto Scienza dello Sport CONI e Medico Nazionale Beach Volley Maschile

GLAUCO RANOCCHI

Preparatore Fisico Club Serie A Pallavolo e Nazionale Beach Volley Femminile

CARLO SATI

Preparatore Fisico Nazionale Beach Volley Maschile

DARIO RIVA VIOLETTA

Specialista in Medicina dello sport - Presidente International Society of Proprioception and Posture.

ANGELO ALTIERI

Consulente Scuola dello Sport CONI – Ricercatore OPOS

**6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

LE SEDI

**Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”
HOTEL dello SPORT
AULE – Scuola dello Sport
*Largo Giulio Onesti, 1 – 00197 Roma***

**Sede Federale
*Via Vitorchiano, 107-109 – 00189 Roma***

**6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

Prima Sessione

Roma

11-14 maggio 2010

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

PRIMA SESSIONE – 11/14 maggio 2010

	11 maggio MARTEDI'	12 maggio MERCOLEDI'	13 maggio GIOVEDI'	14 maggio VENERDI'
09.00 11.00		MOD. 3 FELICI	MOD. 7 BRUNETTI	MOD. 11 CAMELI
11.00 13.00	ACCREDITO dalle ore 12.00 alle ore 13.00	MOD. 4 FELICI	MOD. 8 BRUNETTI	MOD 12 MERAZZI
14.00 16.30	Apertura corso MOD. 1 15,30 -17,00 BRUNETTI	MOD.5 MENCARELLI Dimostrazione	MOD. 9 MENCARELLI Dimostrazione	MOD 13 MENCARELLI Dimostrazione
16.30 18.30	MOD. 2 17,15 – 18,45 MENCARELLI	MOD. 6 GIANFELICI	MOD. 10 BELLOTTI	MOD. 14 MERAZZI

11 maggio 2010 - martedì

ACCREDITO PRESSO SCUOLA DELLO SPORT CONI

APERTURA DEI LAVORI E PRESENTAZIONE DEL CORSO

prof. ri Stefano **BELLOTTI**, Guido **BRUNETTI** e Claudio **MANTOVANI**

Presentazione del Corso - Questionario conoscitivo -Presentazione del Project Work nel corso della introduzioni verrà presentato un Projec Work (dott. Passerini – nuoto)

MOD. 1 – prof. Guido **BRUNETTI**

Ruolo, collocazione professionale e competenze del "Preparatore Fisico"

MOD. 2 – prof. Marco **MENCARELLI**

Il modello di prestazione, i mezzi e i metodi di allenamento nella pallavolo.

12 maggio 2010 – mercoledì'

MOD. 3 – prof. Francesco **FELICI**

La preparazione Fisica nella Pallavolo: aspetti di fisiologia neuro-muscolare 1

MOD. 4 - prof. Francesco **FELICI**

La preparazione Fisica nella Pallavolo: aspetti di fisiologia neuro-muscolare 2

MOD. 5 - prof. Marco **MENCARELLI**

Dimostrazione pratica in palestra

MOD. 6 - prof. Antonio **GIANFELICI**

I test di valutazione: dal campo al laboratorio.

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010 – 10 dicembre 2010

13 maggio 2010 - giovedì

MOD. 7 – prof. Guido BRUNETTI

Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi: parte teorica

MOD. 8 – prof. Guido BRUNETTI

Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica dei giochi sportivi: esercitazione pratica

MOD. 9 – prof. Marco MENCARELLI

Dimostrazione in palestra

MOD. 10 - prof. Stefano BELLOTTI

Il doping e le problematiche correlate.

14 maggio 2010 - venerdì

MOD. 11 – prof. Sergio CAMELI

La gestione sanitaria dell'atleta

MOD. 12 – prof. Massimo MERAZZI

La seduta in sala pesi. Diverse tipologie e finalità di lavoro. Possibili correlazioni con l'allenamento tecnico

MOD. 13 – prof. Marco MENCARELLI

Dimostrazione in palestra

MOD. 14 – prof. Massimo MERAZZI

Il Preparatore Fisico e la prevenzione degli infortuni.

**6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010 – 10 dicembre 2010

Seconda Sessione

Roma

21-24 giugno 2010

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010 – 10 dicembre 2010

21/24 giugno SECONDA SESSIONE

	giugno 21 lunedì	Giugno 22 martedì	giugno 23 mercoledì	giugno 24 giovedì
09.00	MOD. 1 DI MARIO	MOD. 5 MENCARELLI	MOD. 9 PIGLIAPOCO	MOD. 13 DALLA VEDOVA
11.00				
11.00	MOD. 2 DI MARIO	MOD. 6 MENCARELLI	MOD 10 PIGLIAPOCO	MOD. 14 ROMEI
13.00				
14.30	MOD. 3 BELLOTTI/BRUNETTI	MOD. 7 DI MARIO	MOD 11 RANOCCHI	MOD 15 MERAZZI
16.30				
16.30	MOD. 4 ALTIERI	MOD. 8 DI MARIO	MOD. 12 SATI	MOD 16 MERAZZI
18.30				

21 giugno 2010 - lunedì

MOD. 1 – prof. Alberto DI MARIO

Teoria e Metodologia dell'Allenamento: principi generali

MOD. 2 – prof. Alberto DI MARIO

Teoria e Metodologia dell'Allenamento: principi generali

MOD. 3 – proff.ri Guido BRUNETTI e Stefano BELLOTTI

Analisi delle esercitazioni a distanza.

MOD. 4 – prof. Angelo ALTIERI

La gestione dei risultati dei test della valutazione.

22 giugno 2010 - martedì

MOD. 5 – prof. Marco MENCARELLI

Le problematiche della Preparazione Fisica nel Settore Giovanile 1

MOD. 6 – prof. Marco MENCARELLI

Le problematiche della Preparazione Fisica nel Settore Giovanile 2

MOD. 7 – prof. Alberto DI MARIO

La Forza: le sue espressioni e il lavoro finalizzato al suo sviluppo

MOD. 8 – prof. Alberto DI MARIO

La Forza: le sue espressioni e il lavoro finalizzato al suo sviluppo

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

23 giugno 2010 - mercoledì

MOD. 9 – prof. Piero PIGLIAPOCO

Il lavoro in acqua nella preparazione fisica: un possibile strumento.

MOD. 10 – prof. Piero PIGLIAPOCO

Il lavoro in acqua nella preparazione fisica: un possibile strumento.

MOD. 11 – prof. Glauco RANOCCHI

La Preparazione Fisica nel Beach Volley.

MOD. 12 – prof. Carlo SATI

La Preparazione Fisica nel Beach Volley.

24 giugno 2010 – giovedì

MOD. 13 – prof. Dario DALLA VEDOVA

La valutazione della prestazione e la valutazione dell'atleta per la determinazione del modello di prestazione

MOD. 14 – dott. Fabio ROMEI

Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro e gli obblighi fiscali.

MOD. 15 – prof. Massimo MERAZZI

Lezione Teorico/ Pratica . Sala pesi: gli esercizi.

MOD. 16 – prof. Massimo MERAZZI

Velocità e resistenza nella pallavolo.

**6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE
PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

Terza Sessione

Roma
2/4 Settembre 2010

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

TERZA SESSIONE – 2/4 settembre 2010

	settembre	Settembre 2 giovedì	settembre 3 venerdì	settembre 4 sabato
09.00		MOD. 1 GIAMPIETRO	MOD. 5 FELICI	MOD. 9 RIVA VIOLETTA
11.00		MOD. 2 GIAMPIETRO	MOD. 6 FELICI	MOD 10 RIVA VIOLETTA
11.00		MOD. 3 ROSSI	MOD. 7 BENIS	MOD 11 GRIGOLETTO
13.00		MOD. 4 ROSSI	MOD. 8 BENIS	MOD. 12 GRIGOLETTO
14.30				
16.30				
16.30				
18.30				

2 settembre 2010 - giovedì

MOD. 1 - prof. Michelangelo GIAMPIETRO

Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica.

MOD. 2 - prof. Michelangelo GIAMPIETRO

Le problematiche dell'alimentazione in rapporto alla preparazione fisica.

MOD. 3 - prof. Giovanni ROSSI

Argomento da definire

MOD. 4 - prof. Giovanni ROSSI

Argomento da definire

3 settembre 2010 - venerdì

MOD. 5 – prof. Francesco FELICI

La preparazione Fisica nella Pallavolo: aspetti di fisiologia degli apparati di servizio 1

MOD. 6 – prof. Francesco FELICI

La preparazione Fisica nella Pallavolo: aspetti di fisiologia degli apparati di servizio 2

MOD. 7 – prof. Roberto BENIS

L'allenamento della mobilità articolare e della flessibilità

MOD. 8 – dott. Roberto BENIS

Lo Stretching e la SGA

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

4 settembre 2010 - sabato

APPROFONDIMENTO PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLAVOLO

Aperto a:

- **i partecipanti del 6° Corso**
- **preparatori fisici della pallavolo formati nelle passate stagioni**
- **Allenatori di Serie Nazionale che devono assolvere l'obbligo di aggiornamento annuale.**

MOD . 9 – prof. Dario RIVA VIOLETTA

Controllo della verticale e decadimento propriocettivo: prestazione e infortuni.

MOD . 10 – prof. Dario RIVA VIOLETTA

Le esercitazioni propriocettive forza-prevalente e controllo-prevalente.

MOD . 11 e 12 – prof. Davide GRIGOLETTO

La Valutazione Funzionale: i sistemi di rilevazione dal semplice al complesso. Una esperienza di Alto Livello

6° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Roma, 11-14 maggio 2010 – 21-24 giugno 2010 – 2-4 settembre 2010- 10 dicembre 2010

Come raggiungere la sede del Corso Roma – CPO "G. Onesti"



La Scuola dello Sport si trova nel Centro Sportivo di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" all'Acqua Acetosa, nella zona Nord di Roma compresa tra l'ansa del Tevere attraversata dalla Via Olimpica (che, in direzione centro, prosegue come Via del Foro Italico), il Monte Antenne ed il quartiere Parioli. L'ingresso, in Largo Giulio Onesti 1, è lungo la Via dei Campi Sportivi, all'altezza dell'ex numero civico 48, nelle vicinanze dell'antica fonte dell'Acqua Acetosa e della linea ferroviaria Roma Nord.

Indirizzo

CONI Servizi - Scuola dello Sport, Largo Giulio Onesti, 1 - 00197 - Roma

Come raggiungerci

Dall'aeroporto "Leonardo da Vinci" di Fiumicino:

treno diretto per la stazione ferroviaria di Roma Termini.

Dalla stazione ferroviaria di Roma Termini:

Metro "A" fino alla fermata Flaminio (4 fermate), quindi prendere il treno della ferrovia Roma Nord e scendere alla seconda fermata (a richiesta) "Acqua Acetosa", poi a piedi per circa 500m.

In autobus:

Linea 217 fermata in Viale Parioli

Linea 233, fermata in Via dei Campi Sportivi

Linea 69, fermata in Via del Foro Italico, adicenze Via dei Campi Sportivi

In automobile:

Dal G.R.A., prendere l'uscita Salaria - Roma Centro; percorrere via Salaria per circa 6,3 km; svoltare a destra allo svincolo "Via del Foro Italico"; percorrere via del Foro Italico per circa 1,2 km; svoltare a destra in via dei Campi Sportivi. L'ingresso è situato in Largo Giulio Onesti, 1

Notizie utili per la mobilità:

Metro e bus urbani ATAC tel. 800-431784 - www.atac.roma.it

Bus extraurbani COTRAL, tel. 800-150008 - www.cotralspa.it

Bus turistici: ROMATURISMO Azienda di Promozione Turistica del Comune di Roma - www.romaturismo.it

Aeroporti di Roma: tel. 06.65951 - www.adr.it

Trenitalia: tel. 892021 - www.trenitalia.com

Taxi:

Parcheggio Piazza Euclide - tel. 06 8083103

Autoradiotaxi Roma - tel. 063570

Assotaxi - tel. 800090214

Cooperativa Samarcanda - tel. 065551

Radiotaxi Eurocosmo - tel. 068822

Radiotaxi Cosmo - tel. 06 88177

Pronto Taxi Roma - tel. 066645

Radiotaxi La Capitale - tel. 064994

Radiotaxi Ostia Lido - tel. 065601646

Radiotaxi Tevere - tel. 064157