



WORKSHOP 2010
NOCERA UMBRA (PG), 6-9 agosto 2010
Nazionale Juniores Femminile

MARCO MENCARELLI



PROGRAMMA WORKSHOP

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
Venerdì 6/8	Ore 14,00 Stefano Bellotti – presentazione del workshop ed apertura dei lavori	Ore 14.15 Massimo Merazzi (Preparatore fisico) Presentazione della seduta pesi Ore 15. 00 Partenza per visione seduta pesi (possibilità di domande a fine seduta) Ore 21.30 Marco Mencarelli – presentazione del programma di lavoro complessivo e degli obiettivi
Sabato 7/8	Ore 9.00 seduta di allenamento tecnico individuale – visione di una seduta di allenamento tecnico con presentazione della stessa durante la fase di riscaldamento (possibilità di domande a fine seduta)	Ore 15.00 Marco Mencarelli – argomento tecnico / tattico da sviluppare ed approfondire attraverso un confronto aperto di esperienze Ore 21.30 Massimo Merazzi (Preparatore fisico) – Lo sviluppo della forza nella pallavolo femminile
Domenica 8/8	Ore 9.30 Matteo Bertini e Andrea Quintini (Scoutman) – la rilevazione statistica e l'analisi video nella programmazione del lavoro tecnico Ore 11.00 Massimo Merazzi (Preparatore Fisico) – Mauro Proietti (Fisioterapista Osteopata) – La prevenzione del sovraccarico funzionale nella pallavolo femminile	Ore 15.00 Marco Mencarelli – argomento tecnico / tattico da sviluppare ed approfondire attraverso un confronto aperto di esperienze Ore 17.00 visione allenamento di squadra 21,30 Mauro Proietti (Fisioterapista e osteopata) – argomenti vari inerenti il controllo del disequilibrio e il controllo posturale
Lunedì 9/8	Ore 9.30 Marco Mencarelli – argomento tecnico / tattico da sviluppare ed approfondire attraverso un confronto aperto di esperienze Ore 11.00 seduta di lavoro tecnico post seduta pesi (possibilità di domande a fine seduta) A seguire: conclusioni e chiusura del workshop	
2		Marco Mencarelli