

Introduzione

1. Lo Staff nella Pallavolo Moderna

- 1.1 Introduzione all'attività dello staff
- 1.2 Strutturare una Società - Staff - Squadra
- 1.3 Figure professionali e loro competenze
- 1.4 Staff Under
- 1.5 Staff Regionale
- 1.6 Staff Nazionale
- 1.7 Costruisci il Tuo Staff

2. Il modello Prestativo nella Pallavolo

- 2.1 I cinque punti fondamentali del modello prestativo
- 2.2 Come analizzare nel dettaglio: Numero di salti, Tempi di Gioco e Angoli di lavoro
- 2.3 Differenziazione del Modello Prestativo dal settore giovanile alla massima serie
- 2.4 Analizza il modello prestativo della tua squadra

3. La Programmazione nella Pallavolo

- 3.1 La programmazione Pluriennale
 - 4 anni (quadriennio olimpico)
 - 2 anni (biennale)
 - 1 anno
 - 3 mesi
 - 1 mese
 - 1 settimana
- 3.2 Analisi di un anno di programmazione
 - La stesura del programma base
- 3.3 PreSeason
 - PreSeason nel giovanile
 - PreSeason nel campionato regionale
 - PreSeason nel campionato nazionale

I Test nella Pallavolo Moderna

Le attività non convenzionali utilizzate in PreSeason

Il lavoro in acqua come potenziamento

Il lavoro su sabbia come potenziamento

3.4 Season

La Season nel Settore Giovanile

La Season nelle categorie Regionali

La Season nelle categorie Nazionali

3.5 Off Season

Prevenzione a lunga durata

Potenziamento

4. Progressioni Didattiche

4.1 Dal semplice al complesso

4.2 Non esiste un solo esercizio

4.3 Progressione didattica per il miglioramento della tecnica

4.4 Le Catene Cinetiche Muscolari

5. Metodologia Applicata nella Pallavolo

5.1 Capacità condizionali e la Forza nel volley

5.2 La periodizzazione della Forza

Fase di adattamento

Fase di sviluppo della forza specifica

Fase di mantenimento

5.3 Potenziamento e prevenzione

Potenziamento e prevenzione degli arti inferiori e superiori
(Spalla e Ginocchio)

Potenziamento e prevenzione degli arti inferiori e superiori
(Gomito, Mano, Caviglia, Piede)

Potenziamento e prevenzione della zona core

5.4 Patologie muscolari e tendinee nella pallavolo

5.5 L'allenamento in Super Serie

5.6 Circuit Training come metodologia di allenamento

6. La Scheda Pesì

- 6.1 Parametri principali per la strutturazione di una Scheda Pesì
- 6.2 Strutturazione di una Scheda Pesì
- 6.3 Sicurezza e giusta esecuzione dell'esercizio in sala pesì
- 6.4 I macro errori, come riconoscerli e come correggerli
- 6.5 La corretta esecuzione di tre esercizi fondamentali
 - Pulley
 - Squat
 - Plank

7. In Campo

- 7.1 Il Riscaldamento nella pallavolo
 - Riscaldamento Generale
 - Riscaldamento Specifico
 - Riscaldamento Speciale
- 7.2 Il Riscaldamento dalle giovanili all'alto livello
- 7.3 Il Riscaldamento post infortunio

8. La Sala Pesì in campo

- 8.1 Attrezzi per la preparazione fisica nella pallavolo
- 8.2 Introduzione al materiale elastico
- 8.3 Introduzione al materiale propriocettivo
- 8.4 Le FluiBall

9. Esercitazioni Pratiche

- 9.1 L'Allenamento Funzionale
- 9.2 Cosa sono le esercitazioni Funzionali
 - Lavorare in stazione eretta
 - Utilizzare Carichi liberi
 - Esercizi poli-articolari
 - Scelta degli esercizi su più piani di lavoro
 - Esercizi in assetto Monopodalico
 - Alternare espressioni di forza con esercizi di stabilizzazione

- 9.3 Le capacità motorie speciali per un esercizio funzionale
 - L'accoppiamento e la combinazione dei movimenti
 - La differenziazione sensoriale
 - L'equilibrio
 - L'orientamento spazio temporale
 - Il ritmo
 - La reazione
 - La trasformazione dei movimenti
- 9.4 La tecnologia, un grande ausilio per l'allenamento funzionale
- 9.5 FeedBack, un ruolo importante

10. Schede di Allenamento Fisico

- Scheda Prevenzione sul campo
- Scheda Prevenzione + Seduta Arti Inferiori
- Scheda Prevenzione + Seduta Arti Superiori
- Scheda di Condizionamento Generale a 4 Circuiti
- Scheda di Potenziamento per singola seduta settimanale
- Scheda di Potenziamento per doppia seduta settimanale
- Scheda di Potenziamento con Doppio Circuito
- Scheda di Potenziamento per Attaccanti
- Scheda di Potenziamento per il Libero