



CORSO BASE PFP

Dalla programmazione teorica di una stagione alle esercitazioni sul campo

Il programma si sviluppa in una **sola giornata (8 ore)** e comprende una parte teorica, dove si sviluppano concetti basilari per arrivare a nozioni di natura più complessa, in una progressione necessaria per permettere al corsista di comprendere appieno i meccanismi che sottostanno ad una programmazione fisica della stagione pallavolistica fino ad arrivare alla strutturazione di un allenamento fisico con l'analisi completa degli esercizi fondamentali per la preparazione fisica nella pallavolo moderna (Squat, Plank, Pulley). Oltre alla teoria, il corso prevede un'importante parte pratica, per mettere immediatamente in atto la parte teorica appena appresa, le modalità di allenamento con una squadra del settore giovanile della società ospitante.

Una caratteristica fondamentale in cui crede lo Staff di PFP è la condivisione di idee e allenamenti con il continuo scambio di opinioni tra corsista e relatore del corso.

A fine giornata si allestirà una sorta di Tavola Rotonda per interagire direttamente con i partecipanti, per scambio di opinioni, allenamenti e progetti.

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato che certifica le partecipazioni al corso. La nostra certificazione rappresenta e dimostra la professionalità e la voglia di tenersi costantemente aggiornati da parte di un professionista del mondo dello sport.

PROGRAMMA DEL CORSO

ORE 9.00: Accredito corsisti

ORE 9.30: Inizio attività

Presentazione del Manuale Completo della Preparazione Fisica nella Pallavolo Moderna.

ORE 10.00: **ATTIVITÀ TEORICA**

- Lo Staff: le figure tecniche e i compiti dei componenti
- La figura del Preparatore Fisico e l'allenatore
- La Programmazione dal Settore Giovanile alla Massima Serie
- Dal Microciclo al singolo esercizio
- La programmazione nella parte iniziale di stagione
- Il concetto di Prevenzione e Potenzamento

ORE 13.00: **PAUSA**

ORE 14.30: **ATTIVITÀ PRATICA**

La programmazione della seduta fisica in campo

- La correzione dell'errore nei principali esercizi (Squat, Plank, Pulley)
- Il riscaldamento come parte allenante del programma di preparazione fisica
- Prevenzione sul campo: dall'utilizzo degli elastici alla propriocezione
- Le progressioni didattiche: dal semplice al difficile
- L'utilizzo di piccoli attrezzi per l'allenamento fisico

ORE 17.30: **CONCLUSIONI e MOMENTO di CONFRONTO**

ORE 18.00: **FINE ATTIVITÀ**

COSTO DEL CORSO

50 € CORSO DI FORMAZIONE

75 € CORSO DI FORMAZIONE + MANUALE COMPLETO DELLA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO MODERNA

ORGANIZZA IL CORSO NELLA TUA SOCIETÀ

Se puoi ospitare il corso all'interno della tua società in modo completamente gratuito, non esitare a contattare lo staff di Preparazione Fisica Pallavolo alla **mail: preparazionefisicapallavolo@gmail.com**



SEGRETERIA **PFP**
+39 324 868 7153

www.preparazionefisicapallavolo.it