

Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



[www.preparazionefisica.it](http://www.preparazionefisica.it)

In collaborazione con:  
Istituto di sport di Malta  
Università di Aristotele  
Associazione allenatori Portogallo  
Nazionale di volley San Marino  
Associazione Greca insegnanti  
di educazione fisica

**È LIETA DI PRESENTARE**



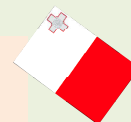
**1° CORSO INTERNAZIONALE DI  
PREPARAZIONE FISICA**



**QUALIFICA DI:  
PREPARATORE FISICO DELLA PALLAVOLO**



**1° INTERNATIONAL COURSE  
FOR PHYSICAL TRAINERS  
OF VOLLEYBALL**



**1° CURSO INTERNACIONAL PARA  
TREINADOR DE FITNESS DE VOLEIBOL**



**ΠΡΩΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ  
ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΒΟΛΕΪ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ**

Nazione: Italia



Lingue usate a lezione:  
Italiano Inglese



**Pernottamento a Bologna, 12 febbraio notte gratuito per i primi 12 che ne faranno richiesta**

**12 febbraio - Bologna**

Alessandro Melli: Tutte le tipologie di bendaggio; come e quando utilizzarlo, teoria e pratica.

**13 febbraio - Bologna.**

Maurizio Gardenghi: La programmazione del lavoro fisico nelle squadre di alto livello; le strumentazioni ed i test a disposizione del preparatore fisico, teoria e pratica in sala pesi.

**Pernottamento a Bologna, 12 marzo notte gratuito per i primi 12 che ne faranno richiesta**

**12 Marzo - San Marino**

Umberto Allasia : Stabilità strutturale e stabilità funzionale del tronco.

Andrea Benvenuti: Stabilità dinamica del tronco; classificazione, aspetti neurofisiologici /neuromuscolari e trattamento dell'instabilità funzionale, parte teorica.

Porreca Potito : Trattamento dell'instabilità dinamica del tronco, core training, parte pratica.

**13 Marzo - Bologna**

Andrea Celani: Protocolli di prevenzione degli infortuni.

Luca Raffelli: Il lavoro in sala pesi; tecniche esecutive e metodologie di allenamento, teoria e pratica

Nazione:

San Marino

Italia



Lingue usate a lezione:  
Italiano Inglese



Nazione: Grecia



Lingue usate a lezione:  
Italiano Greco Inglese



**Pernottamento a Tessalonico, 1 e 2 aprile notte gratuito per i primi 8 che ne faranno richiesta**

### **1 Aprile – Bologna/Tessalonico**

Ore 9:30 partenza da Bologna - trasferimento a Malpensa  
ore 14:30 arrivo all'aeroporto di Tessalonico.

### **2 Aprile - Tessalonico**

Eitan Gelber: Functional movement assessment  
(Il test di valutazione funzionale del movimento);  
Strategie correttive per una performance ottimale.  
Kettle bells, TRX, elastici ed utilizzo di strumenti  
innovativi, teoria e pratica.

Ioannis G. Amoiridis: The effect of neuromuscular  
vibration training in the improvement of plyometric  
strength and jumping.  
(L'effetto del vibration training neuromuscolare nel  
miglioramento della forza pliometrica e del salto).

### **3 aprile – Tessalonico/Bologna**

09:00 11:00 **Lezione magistrale**

Eitan Gelber: How Stanford University teams work.  
(la metodologia di lavoro di una Università che ha vinto  
182 medaglie olimpiche, di cui 24 alle ultime olimpiadi in  
Cina)

Ore 15:00 partenza dall'aeroporto di Tessalonico.

Ore 17:00 arrivo all'aeroporto di Malpensa.



Northern Greece  
Physical Education Teachers  
Association



ARISTOTLE  
UNIVERSITY  
OF THESSALONIKI

**Pernottamento a Malta, 13 e 14 maggio notte gratuito per i primi 8 che ne faranno richiesta**

**13 Maggio – Bologna/Malta**

Ore 16:40 partenza da Bologna

Ore 18:30 arrivo a Malta

**14 maggio - Malta**

Curci Nicola: La preparazione fisica di una squadra non professionistica.

Angelo Miano: La didattica delle esercitazioni fisiche. Tecniche esecutive di pesistica.

**5 maggio – Malta/Bologna**

09:00 11:00 Lezione magistrale

Andrew Decelis: Le metodologie di allenamento; le proposte operative dell'Istituto di Sport dell'Università di Malta.

Ore 14:15 Partenza dall'aeroporto di Malta.

Ore 16:00 Arrivo a Bologna.



UNIVERSITY OF MALTA  
L-Università ta' Malta

Nazione: Malta



Lingue usate a lezione:  
Italiano      Inglese



Nazione: Portogallo



Lingue usate a lezione:  
Italiano Inglese  
Portoghese



**Pernottamento a Porto, 25 giugno notte gratuito per i primi 8 che ne faranno richiesta**

**25 giugno – Milano/Porto**

Ore 17:00 partenza da Milano/Malpensa

Ore 18:30 arrivo a Porto

**26 giugno – Porto/Milano**

Palladino Leonardo: Le esigenze dell'allenatore; come coniugare tecnica, tattica e preparazione fisica, esercitazioni miste.

Alessandro Lodi: General and specific strenght training applications in youth volleyball.

(Applicazioni dell'allenamento generale e specifico della forza nella pallavolo giovanile)

Helder Marcos: La forza, i pesi liberi e il controllo dell'allenamento.

Ore 20:10 partenza dall'aeroporto di Porto.

Ore 23:30 arrivo a Milano.

- Viaggio in macchina fino a Bologna dove i corsisti potranno alloggiare gratuitamente.

Costi:

**450 euro** per coloro che si iscriveranno entro il 30 dicembre 2010.

**550 euro** per coloro che si iscriveranno dopo il 30 dicembre 2010.

**400 euro** per gli studenti universitari under 26 fino al 10 gennaio 2011 (non cumulabile con altri sconti).

La quota d'iscrizione esclude il vitto.

## Le iscrizioni chiuderanno il 30 gennaio 2011

N.B. ogni partecipante avrà diritto ad uno **sconto del 50%**, se al momento **dell'iscrizione** fornirà il nominativo di un altro partecipante che a sua volta pagherà una quota ridotta del **10%**, non cumulabile con altri sconti (Un iscritto paga **225 euro invece di 550** e l'altro iscritto paga **495 euro invece di 550**).

**Sconto del 40%** a chi ha partecipato all'edizione 2010 del corso per Preparatori Fisici del Volley – APIV (non cumulabile con altri sconti).

Il corso 2011 sarà valido come aggiornamento su base volontaria.



I pagamenti verranno effettuati solo ed esclusivamente in forma anticipata tramite bonifico bancario, alle coordinate bancarie dell'APIV:

**IBAN: IT50C031490240000000003867**

Causale: corso APIV 2010, Nome e Cognome.

**N.B. non saranno ammesse iscrizioni il giorno stesso delle lezioni.**

### **Come ottenere l'alloggio gratuito nelle varie sedi:**

Per prenotarsi è necessario inviare 100 euro di deposito (**100 euro per ogni sede**) che verranno restituiti il primo giorno di lezione in quella sede.

Es. prenotazione alloggio a Tessalonico (Grecia), i 100 euro verranno restituiti sabato 2 aprile.

Chiediamo 100 euro di deposito solo per garantire che chi prenota l'alloggio gratuito ne usufruirà ed evitare dunque che dei posti letto rimangano vacanti.

### **I trasporti:**

Tutti i trasporti (da Bologna) verranno curati dall'APIV (e le spese divise tra tutti i partecipanti).

Es. Bologna – Malta in aereo (servizio prenotazione biglietti e navetta dalla stazione all'aeroporto).

Es. Bologna- Milano Malpensa – Tessalonico (servizio prenotazione biglietti ed auto fino all'aeroporto di Malpensa).

### **La presenza ai corsi :**

Il corso si articolerà in 9 giornate.

3 A Bologna, 1 a San Marino, 2 a Tessalonico (Grecia) 2 a Malta, 1 a Porto (Portogallo).

E' obbligatoria la partecipazione ad 8 giornate, pena la non ammissione all'esame per il diploma di qualifica di Preparatore Fisico della Pallavolo.

Nel periodo marzo – settembre 2011 verranno organizzate altre 3 giornate di aggiornamento in periodi concordati con i partecipanti al corso, in maniera tale da permettere a tutti di raggiungere il numero minimo di 8 giornate.

Una lezione verrà anche trasmessa in video conferenza (da concordare con i partecipanti al corso ed in base alle disponibilità delle strutture).

### **L'esame:**

L'esame consisterà nella pianificazione del lavoro per una stagione agonistica.

Il corsista sceglierà un livello (es. serie B1) e dovrà preparare le schede di allenamento per la stagione indicando in dettaglio la scelta degli esercizi e le percentuali di carico, motivando le proprie scelte.

Dovrà inoltre ipotizzare il lavoro con un atleta con problematiche fisiche per impostare un lavoro individualizzato.

Un lavoro a parte sarà dedicato alla cura del programma di prevenzione infortuni ed al riscaldamento.

### **Gli obiettivi dell'APIV:**

L'APIV ha come obiettivo la formazione di preparatori fisici competenti sul piano scientifico e pratico. Per tale motivo la selezione continua dei docenti più competenti sotto l'aspetto didattico oltre che con ampia esperienza sul campo è il nostro obiettivo primario e ciò che ha e continua a rendere soddisfatti coloro che partecipano ai nostri corsi.

Il corso mira a fornire le competenze per pianificare la preparazione fisica di una squadra di qualsiasi livello; a dare gli strumenti operativi pratici per gestire gli atleti all'interno della sala pesi; a rendere chiare le competenze ed i protocolli operativi per la prevenzione degli infortuni e la riabilitazione dell'atleta.

Inoltre Il test di movimento funzionale (sviluppato negli USA e non ancora conosciuto in Europa) permetterà lo screening delle problematiche degli atleti per attuare strategie correttive ottimali con piani di lavoro individualizzati ed innovativi.

Saluti Sportivi  
Il presidente, Andrea Celani

## Docenti del corso

**Allasia Umberto**, Fisioterapista della Nazionale Seniores di Pallavolo – San Marino

**Amoiridis Ioannis G.**, Associate Professor of Biomechanics and Team Sport Training, Aristotele University - Physical Education and Sport Sciences, Serres

**Benvenuti Andrea**, Fisioterapista della Nazionale Seniores di Pallavolo – San Marino

**Curci Nicola**, Preparatore Fisico B1

**Decelis Andrew**, Preside dell'Istituto di Sport, Università di Malta

**Gardenghi Maurizio**, Preparatore Fisico serie A1 e nazionale Bulgara (Volley)

**Gelber Eitan**, sport Therapist and Trainer, University of Stanford (Volley e Basket)

**Helder Marcos**, Preparatore Fisico Benfica Volley A1

**Lodi Alessandro**, PHD professional volleyball Coach – certified personal Trainer

**Melli Alessandro**, Fisioterapista squadre di serie A e B (Basket e Volley)

**Miano Angelo**, Vice-Presidente APIV

**Palladino Leonardo**, Docente nazionale FIPAV. Docente di pallavolo, Scienze Motorie, Bologna

**Porreca Potito**, Preparatore Fisico della Nazionale Seniores di Pallavolo – San Marino

**Raffelli Luca**, Preparatore Fisico Yoga Forli (A1 maschile) e Preparatore Fisico di Andrea Dovizioso, pilota di moto GP