

Associazione Italiana Preparatori Fisici Volley



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



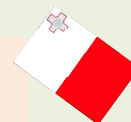
**1° CORSO INTERNAZIONALE DI
PREPARAZIONE FISICA
QUALIFICA DI:**



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