

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO E GIOVANILE REGIONALE

2° LIVELLO DI FORMAZIONE

TEMI ISPIRATORI

- La **pianificazione dell'allenamento** e la **didattica delle dinamiche del gioco**

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di **costruire un protocollo** di lavoro attraverso **esercitazioni predefinite e selezionate nella prassi** diffusa dell'allenamento pallavolistico
- Capacità di **organizzare l'allenamento** attraverso una corretta **interpretazione della tecnica** nelle specifiche situazioni di gioco
- Capacità di gestire gli elementi fondamentali della **preparazione fisica** nel sistema di allenamento
- Concetti generali sul **significato della FORZA** per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento: principi che regolano la **gestione del carico** di allenamento: **stimolo allenante efficace** - corretta **successione dei carichi** - relazione tra **formazione generale e speciale**

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione più 4 ore d'esame
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere periodica o residenziale (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede **31 lezioni** così suddivise:
 - **5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento** (Totale ore 10)
 - **19 Didattica, Tecnica e Pratica dell'allenamento** (Totale ore 38)
 - **1 Cenni di Preparazione Fisica per la pallavolo** (Totale ore 2)
 - **2 Medicina applicata allo Sport** (Totale ore 4)
 - **2 Scouting e Match Analysis** (Totale ore 4)
 - **1 Regolamento e Tecnica Arbitrale** (Totale ore 2)
 - **1 Sitting Volley** (Totale ore 2)

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Modulo 1-(Metod1)

TITOLO

- **La seduta di allenamento tecnico - tattico:**

CONTENUTI

- La **pianificazione della struttura** dell'allenamento
- L'**organizzazione** della seduta di allenamento
- La **definizione** degli obiettivi
- L'organizzazione dell'**allenamento specifico per i vari ruoli**
- **Il concetto di "carico di allenamento"**
 - La stima del carico di allenamento
 - I concetti di "carico esterno" e di "carico interno"
 - I principi teorici utili per la gestione del carico di allenamento

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico:**

CONTENUTI

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al singolo **gesto tecnico**
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento
- La ripetizione nelle forme generali di esercizio:
 - ◇ **L'esercizio analitico** (come eseguire un gesto tecnico)
 - ◇ **L'esercizio sintetico** (quale gesto tecnico eseguire e quando)
 - ◇ **L'esercizio globale** (finalizzazione tattica del gesto tecnico)

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **La forza nella pallavolo:**

CONTENUTI

- Significato della **forza massima** nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Il miglioramento **organico muscolare**
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili:
 - ◇ La prassi del potenziamento cosiddetto **centrifugo**

Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico

TITOLO

- **La gestione del gruppo:**

CONTENUTI

- Le strategie di **comportamento del coach** nei diversi momenti delle attività di squadra
- Il gruppo sportivo / squadra in età seniores:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali
- Il gruppo sportivo / squadra **in età giovanile**:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali

Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

TITOLO

- **La valutazione:**

CONTENUTI

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- La **valutazione antropometrica**
- La **valutazione funzionale**
- La valutazione nel **sistema di allenamento** giovanile e seniores
 - ◇ La valutazione tecnica individuale
 - ◇ La valutazione prestativa sul **piano neuro - muscolare**
 - ◇ La valutazione prestativa sul **piano tecnico - tattico**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

Modulo 6-(Did.Te1)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:**

CONTENUTI

- Sviluppo della **neutralità nell'approccio** all'alzata
- Il riferimento al **bersaglio**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie avanti**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie dietro**
- **Palleggio in salto**
- La progressione delle traiettorie di alzata:
 - ◇ L'alzata di **secondo tempo** (posto 4 e 2)
 - ◇ Il **primo tempo anticipato** (palla 1-2)
 - ◇ Le alzate di **seconda linea**
- Le **alzate in bagher** e l'allenamento in situazione



Modulo 7-(Did.Te2)TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:**

CONTENUTI

- Il bagher cosiddetto **"frontale"**
 - ◇ L'impostazione del **piano di rimbalzo**
 - ◇ La **dinamica degli arti inferiori**
 - ◇ Relazione **asse corporeo e palla**
- Il bagher cosiddetto **"laterale"**
 - ◇ L'**anticipo** del piano di rimbalzo
 - ◇ L'**adattamento** del piano di rimbalzo
- La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione
- La **ricezione in palleggio** ed il suo allenamento in situazione

Modulo 8-(Did.Te3)TITOLO

- **L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:**

CONTENUTI

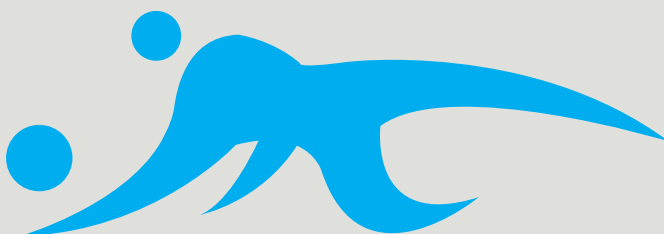
- Criteri di differenziazione della sequenza motoria:
 - ◇ **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
 - ◇ Posizione di **inizio rincorsa**
 - ◇ La **linea di rincorsa**
 - ◇ La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla **seconda linea**

Modulo 9-(Did.Te4)TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:**

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le **distanze** dal punto di salto
 - ◇ Il **timing degli adattamenti situazionali** del muro in base alle alzate avversarie
- **Elementi qualificanti** delle tecniche di muro:
 - ◇ L'aggressività del piano di rimbalzo
 - ◇ L'orientamento del piano di rimbalzo
 - ◇ La gestione del **tempo di muro**
 - ◇ Le **transizioni** tra muro e contrattacco



Modulo 10-(Did.Te5)

TITOLO

- Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:

CONTENUTI

- Il **tempo di difesa**
- Il **controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
 - ◇ La **reazione motoria istintiva**
 - ◇ Il **controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della **postura** e della **posizione** in difesa rispetto al **punto di attacco e/o al tipo di palla** attaccata

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 11-(Did.Sp1)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore:**

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico dei vari **tempi di alzata**
- L'**imprevedibilità** di alzata e l'**autonomia delle mani** nella gestione del tocco
- La **casistica situazionale** del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 12-(Did.Sp2)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:**

CONTENUTI

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 13-(Did.Sp3)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:**

CONTENUTI

- **TL'allenamento dell'attacco: il trasferimento dell'anticipo sui punti rete:**
 - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
 - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
 - ◇ Le tecniche di stacco ad un piede (prerogativa della pallavolo femminile)
- **L'allenamento del muro: la gestione delle distanze dal punto di salto**
 - ◇ Il concetto di "tempi di movimento"
 - ◇ Le tecniche specialistiche di spostamento
- **L'allenamento differenziato del centrale**
- **L'allenamento delle competenze complementari del ruolo**

Modulo 14-(Did.Sp4)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto:**

CONTENUTI

- **Il modello di prestazione tecnica dell'opposto:**
 - ◇ **L'attacco** da prima e seconda linea
 - ◇ La salvaguardia dell'altezza e della **potenza** di colpo
 - ◇ **L'opposto nella pallavolo femminile**
 - ◇ **Il muro**
 - ◇ La **difesa**
- **L'allenamento differenziato dell'opposto**

Modulo 15-(Did.Sp5)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del libero:**

CONTENUTI

- **Il modello di prestazione tecnica del libero:**
 - ◇ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
 - ◇ Sviluppo tecnico e tattico di **difesa**
 - ◇ Sviluppo delle **competenze di alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato del libero**

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 16-(Sis.A11)

TITOLO

- **L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:**

CONTENUTI

- **Esercitazioni individuali**
- Esercitazioni di **collegamento tra più giocatori**
 - ◇ L'organizzazione delle competenze
- **L'allenamento ad obiettivi**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo tecnico**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo prestativo**

Modulo 17-(Sis.A12)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla:**

CONTENUTI

- La definizione dei principi per **organizzare l'azione di cambio palla:**
 - ◇ La relazione tra **efficacia in ricezione** e **sviluppo tecnico dell'attacco**
 - ◇ La definizione dei principali **criteri tattici di distribuzione** dell'alzata
 - ◇ L'utilizzo tattico del centrale
- Analisi del **rendimento** per singola rotazione nella programmazione dell'allenamento specifico

Modulo 18-(Sis.A13)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro:**

CONTENUTI

- La gestione dello spazio di rete da presidiare:
 - ◇ La **competenza primaria**
 - ◇ Le **posizioni** e la **postura** di partenza
- Identificazione dei criteri di scelta tattica:
 - ◇ Numero di **giocatori impiegati** a muro
 - ◇ Direzioni da precludere all'attaccante avversario
- L'identificazione delle **situazioni "muro / non muro"**:
 - ◇ La **condizione esecutiva** dell'alzata
 - ◇ La **chiamata del "no muro"**

Modulo 19-(Sis.AI4)TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione:**

CONTENUTI

- **Difendere per contrattaccare**
- L'alzata di **ricostruzione** e la casistica per l'**allenamento specifico**
 - ◇ La **casistica** di intervento per i vari ruoli
 - ◇ L'organizzazione dell'esercizio per determinare una **corretta situazione** percettiva e reattiva
 - ◇ La **precisione** e le **caratteristiche** delle alzate

Modulo 20-(Sis.AI5)TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro:**

CONTENUTI

- **Lo sviluppo dei colpi d'attacco** in funzione del comportamento tattico del muro
 - ◇ Lo sviluppo dei **colpi contro il muro**
 - ◇ Lo sviluppo dei **colpi contro la difesa**
- L'utilizzo dei **colpi tattici**
 - ◇ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- L'**adattamento del colpo** nelle imprecisioni di alzata
 - ◇ La **casistica** situazionale delle principali imprecisioni di alzata

Modulo 21-(Sis.AI6)TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco:**

CONTENUTI

- La gestione delle **competenze nei collegamenti** di difesa
- Il collegamento delle **competenze** del muro e della difesa
 - ◇ L'utilizzo del **libero** nel sistema di difesa
 - ◇ L'adattabilità del comportamento in difesa del **posto 6**
- La **preparazione delle rincorse** per il contrattacco
 - ◇ L'allenamento delle **transizioni** specifiche

Modulo 22-(Sis.AI7)TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco:**

CONTENUTI

- L'attribuzione delle competenze per gli **interventi vicini** a rete e per gli **interventi distanti** da rete
 - ◇ Competenze degli **alzatori** e dei **liberi**
 - ◇ Competenze degli **attaccanti di seconda linea**
- **Casistica situazionale** per tipo di attacco

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

Modulo 23-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **Criteri di differenziazione metodologica tra esercizi per allenare l'azione di cambio palla e l'azione di ricostruzione o di transizione:**

CONTENUTI

- Criteri di interpretazione delle azioni pallavolistiche
 - ◊ **Ripetibilità** della sequenza di azione
 - ◊ **Prevedibilità** dello sviluppo dell'azione
 - ◊ **Richiesta di adattamento** situazionale
- La gestione della **ripetizione situazionale**:
 - ◊ La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
 - ◊ La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
 - ◊ La ripetizione della **ricostruzione da freeball**
- Forme di gioco per un'adeguata **progressività metodologica**

Modulo 24-(Sv.Gio2)

TITOLO

- **L'allenamento tattico attraverso il gioco** (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali):

CONTENUTI

- **Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico**:
 - ◊ Obiettivo **individuale o di ruolo**
 - ◊ Obiettivo di **sistema tattico**
- **Il 6 vs 6 a punteggio speciale**:
 - ◊ Esercitazioni per enfatizzare il **cambio palla**
 - ◊ Esercitazioni per enfatizzare il **break point**
 - ◊ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla difesa**
 - ◊ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla freeball**

PREPARAZIONE FISICA

Modulo 25-(Pr.Fis1)

TITOLO

- **Protocolli per l'allenamento della forza:**

CONTENUTI

- Potenziamento dell'**asse corporeo**
- Potenziamento delle dinamiche a carico delle **articolazioni prossimali** (anche e spalle)
- Potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** (movimenti di spinta)
- Potenziamento delle **catene cinetiche antagoniste** (movimenti di trazione e slancio)
- **Metodiche complementari** per l'ottimizzazione delle capacità di **forza**

MODULO SPECIFICO - MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 26-(Med.Sp1)

- Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

Modulo 27-(Med.Sp2)

- Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO - MATCH ANALYSIS

Modulo 28-(Ril.St1)

- Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

Modulo 29-(Ril.St2)

- Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO - TECNICA ARBITRALE

Modulo 30-(Tec.Ar1)

- Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale:
 - La casistica di gioco

MODULO SPECIFICO - SITTING VOLLEY

Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley



ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale - 2° Livello di Formazione che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L'abilitazione di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria. Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.