

# CORSO ALLIEVO ALLENATORE

## 1° LIVELLO DI FORMAZIONE

### TEMI ISPIRATORI

- Il processo di allenamento e la didattica delle tecniche di base

### OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di **applicare protocolli** di lavoro precostituiti in funzione di **obiettivi selezionati** sulla base dei **modelli di prestazione** di livello provinciale e regionale
- La **lettura e l'interpretazione del gioco** della squadra per la **formulazione di obiettivi** adeguati
- Collegamento metodologico tra **obiettivi e contenuti** del protocollo
- Capacità di **applicare protocolli di lavoro fisico** con **finalità preventiva** per un adeguato sviluppo della **motricità** di base
- Concetti generali di **motricità** e principi metodologici per lo sviluppo dei **presupposti dell'educazione fisica sportiva**
- Principi teorici dell'allenamento: **progressività - continuità - variabilità**

## PROGRAMMA DEL CORSO

### TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato su 23 lezioni da 2 ore per un totale di 46 ore di formazione, più 6 ore di 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 **23 lezioni** così suddivise:
  - **4 Teoria e Metodologia dell'Allenamento** (Totale ore 8)
  - **2 Elementi di motricità** (Totale ore 4)
  - **14 Didattica, Tecnica e Pratica dell'allenamento** (Totale ore 28)
  - **1 Medicina applicata allo Sport** (Totale ore 2)
  - **1 Regolamento e Tecnica Arbitrale** (Totale ore 2)
  - **1 Sitting Volley** (Totale ore 2)

Possono partecipare al Corso Allievo Allenatore - 1° Livello di Formazione coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età.

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 classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive:

##### CONTENUTI

- Concetto di “gioco sportivo di situazione”
- Concetto di “gioco sportivo di squadra”
- Concetto di “sport basato sul rimbalzo”
- **Cenni di teoria dell'allenamento sportivo**
- **L'organizzazione e il controllo del processo di allenamento**

#### Modulo 2-(Metod2)

##### TITOLO

- Il protocollo di allenamento:

##### CONTENUTI

- Il programma di **sviluppo della tecnica individuale** e **l'organizzazione del gioco** per consolidare l'applicazione delle tecniche
- **Il sistema di gioco come mezzo formativo:**
- I fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei **sistemi tattici**:
  - ◇ Sistema di ricezione-attacco
  - ◇ Servizio e sistema di muro-difesa
  - ◇ Sistema di difesa-ricostruzione

#### Modulo 3-(Metod3)

##### TITOLO

- I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:

##### CONTENUTI

- **Pianificazione** dell'attività
- **Iniziative promozionali** e di reclutamento
- **Il profilo motivazionale del giovane** verso la pratica sportiva
- **Ruolo** dell'allenatore, educatore anche dell'ambiente sociale
- Principi di **programmazione tecnica** nell'età dello sviluppo e maturazione della persona



## Modulo 4-(Metod4) Modulo monografico

### TITOLO

- **La motricità nel processo di maturazione e sviluppo della persona:**

### CONTENUTI

- Cenni sulle tappe di sviluppo della **motricità** nel processo di **accrescimento**
- Incidenza della crescita sulle capacità di **apprendimento motorio**
- Il concetto di “**fase sensibile**” nella crescita del giovane
- **La genesi delle abilità motorie nella prassi dell’allenamento sportivo:**
- Il concetto di “abilità motoria”
- Le **capacità organico-muscolari e coordinative**: lo sviluppo nella crescita e maturazione del giovane

## PREPARAZIONE MOTORIA

## Modulo 5-(Pr.Mot1)

### TITOLO

- **I presupposti di motricità necessari per lo sviluppo delle tecniche pallavolistiche:**

### CONTENUTI

- L’**accelerazione** e la **decelerazione**
- La **lateralizzazione**
- Le **traiettorie della palla**
- Lettura, interpretazione e anticipazione della **situazione**
- L’**errore nel processo di apprendimento motorio**:
- Il **riconoscimento delle determinanti** dell’errore
- La **prevenzione** nei confronti dell’errore
- La **gestione** dell’errore
- La **correzione** dell’errore

## Modulo 6-(Pr.Mot2)

### TITOLO

- **Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica sportiva:**

### CONTENUTI

- L’identificazione dei **contenuti** in rapporto alle fasi sensibili dell’apprendimento motorio
  - ◇ La stabilizzazione dell’**asse corporeo** e delle **articolazioni prossimali**
  - ◇ Le **funzioni e le azioni del piede** nella tecnica sportiva
- Lo sviluppo di **forza relativa** attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio:
  - ◇ Il **controllo propriocettivo** del disequilibrio
  - ◇ La costruzione dell’**ampiezza fisiologica del movimento** tecnico
  - ◇ L’**accoppiamento eccentrico-concentrico**, la sua coordinazione e velocizzazione

## DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

### Modulo 7-(Did.Te1)

#### TITOLO

- **La didattica del palleggio:**

#### CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del **palleggio nella pallavolo di base:**
  - ◇ La **differenziazione esecutiva** della tecnica del palleggio
  - ◇ Il palleggio per l'**alzata**
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di alzatore:**
  - ◇ Le **attitudini** espresse nella gestione dell'alzata
  - ◇ L'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- Il palleggio nelle **situazioni del gioco**

### Modulo 8-(Did.Te2)

#### TITOLO

- **La didattica del bagher:**

#### CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del **bagher nella pallavolo di base:**
  - ◇ La **differenziazione esecutiva** della tecnica di bagher
  - ◇ Il bagher per la ricezione del servizio
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di ricevitore:**
  - ◇ Le **attitudini** per la ricezione del servizio
  - ◇ L'**allenamento differenziato** del ricevitore
- Il bagher nelle **situazioni del gioco**

### Modulo 9-(Did.Te3)

#### TITOLO

- **La didattica della schiacciata:**

#### CONTENUTI

- L'impostazione della **sequenza motoria**
- La schiacciata tramite l'**alzata cosiddetta di 2° tempo**
- La schiacciata della cosiddetta **palla alta:**
- L'esercizio di **attacco contro muro** (1 vs 1)
  - ◇ La **differenziazione dei colpi**

### Modulo 10-(Did.Te4)

#### TITOLO

- **La differenziazione delle tecniche di attacco:**

#### CONTENUTI

- Le **caratteristiche strutturali e motorie individuali** per l'impostazione dell'attacco:
  - ◇ Attaccante **abile**
  - ◇ Attaccante **potente**
- La **gestione del tempo di colpo**
- Il **controllo della manualità**
- La **differenziazione tattica dei colpi** e delle possibili traiettorie d'attacco

## Modulo 11-(Did.Te5)

### TITOLO

- **La didattica del servizio ed il suo sviluppo:**

### CONTENUTI

- Il **servizio dall'alto**:
  - ◇ L'impatto per il **servizio flottante** (direzione del colpo)
- Il **servizio in salto**:
  - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-float**
  - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-spin**

## Modulo 12-(Did.Te6)

### TITOLO

- **La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli:**

### CONTENUTI

- Tecniche didattiche per gli **spostamenti**
- I **punti di riferimento**
- Il **piano di rimbalzo**
- **Tecniche specialistiche** per i vari punti rete

## Modulo 13-(Did.Te7)

### TITOLO

- **Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi:**

### CONTENUTI

- Il controllo della **palla nella figura**
- Il controllo della **palla fuori figura**
- Gli **interventi in caduta**
- Gli interventi in **uscita reattiva** dalla postura di difesa



## LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

### Modulo 14-(Did.Sp1)

#### TITOLO

- **La scelta e l'impostazione tecnica dei vari ruoli per un funzionale sistema di gioco:**

#### CONTENUTI

- **L'alzatore:** ruolo che si qualifica nello sviluppo dell'**alzata**
- **Il ricevitore:** ruolo che si qualifica nello sviluppo di **ricezione** e **attacco**
- **Il centrale:** ruolo che si qualifica nello sviluppo del **muro** e dell'**attacco**
- **Il libero:** ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione e di difesa**
- **L'opposto:** ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di attacco da prima e seconda linea** e delle **competenze di muro**
- **Le competenze comuni ai vari ruoli:**
  - ◇ **L'alzata** di ricostruzione
  - ◇ **La difesa**

## MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

### Modulo 15-(Mod.Pr1)

#### TITOLO

- **Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:**

#### CONTENUTI

- **Il concetto di modello di prestazione** applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione
- Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tecnica**
- Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tattica**
- Significato del **modello di prestazione fisica**
- Identificazione dei **criteri di differenziazione** tra settore maschile e settore femminile

### Modulo 16-(Mod.Pr2)

#### TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 12-15 anni:**

#### CONTENUTI

- **Le tecniche** di riferimento
- **I sistemi di gioco**
- **Il grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle **attitudini tecniche**
- L'attendibilità delle **attitudini fisiche**
- **I comportamenti tattici** di riferimento

## Modulo 17-(Mod.Pr3)

### TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni:**

### CONTENUTI

- Le **tecniche** di riferimento
- I **sistemi di gioco**
- Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle **attitudini tecniche**
- L'attendibilità delle **attitudini fisiche**
- I **comportamenti tattici** di riferimento

## Modulo 18-(Mod.Pr4)

### TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni:**

### CONTENUTI

- Le **tecniche** di riferimento
- I **sistemi di gioco**
- Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle **attitudini tecniche**
- L'attendibilità delle **attitudini fisiche**
- I **comportamenti tattici** di riferimento

## SISTEMI DI ALLENAMENTO

## Modulo 19-(Sis.AI1)

### TITOLO

- **L'esercizio di sintesi:**

### CONTENUTI

- L'**allenamento situazionale**:
- Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali**:
- La **componente tattica** nell'esercizio di sintesi
- Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per **valutare la difficoltà** indotta dall'esercizio



## SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

### Modulo 20-(Sv.Gio1)

#### TITOLO

- **L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco:**

#### CONTENUTI

- Dal 1 vs 1 al 4 vs 4
- Il 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico individuale**:
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point
- **L'intervento analitico** inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6:
  - ◇ Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale
  - ◇ Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica

## MODULO SPECIFICO - MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

### Modulo 21-(Med.Sp1)

- **Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista**
- **Primo Soccorso**
- **Il "Taping" funzionale**:
  - Dita
  - Caviglie

## MODULO SPECIFICO - TECNICA ARBITRALE

### Modulo 22-(Tec.Ar1)

- **Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto**

## MODULO SPECIFICO - SITTING VOLLEY

### Modulo 23-(Sit.Vo1)

- **Il Sitting Volley**

## ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allievo Allenatore - *1° Livello di Formazione* che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allievo Allenatore" con decorrenza dalla data dell'esame finale. La qualifica di "Allievo Allenatore" è definitiva, e il suo mantenimento è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione. L'abilitazione di "Allievo Allenatore" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie D, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda Terza Divisione e nei e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B.

## TIROCINIO

Durante la fase di svolgimento del Corso, ciascun partecipante potrà svolgere attività di tirocinio facoltativo presso società affiliate FIPAV, espletando le funzioni di Allenatore Praticante in tutti i Campionati di serie provinciale e regionale e di categoria fino alle fasi regionali. I Comitati Territoriali metteranno a disposizione dei partecipanti al Corso un elenco di società rese disponibili ad accogliere le eventuali richieste in merito. Tale tirocinio facoltativo potrà espletarsi con un numero a scelta di presenze sul CAMP3.