

PIANI di STUDIO
per la
FORMAZIONE DEI
QUADRI TECNICI

STAGIONE AGONISTICA
2009/2010

INDICE

Indice.....	Pagina 1
1. Obiettivi Formativi Strategici.....	Pagina 2
2. Filosofia del Percorso.....	Pagina 2
3. Ambiti di Competenza dell'Allenatore.....	Pagina 3
4. Struttura dei programmi.....	Pagina 5
5. L'iter complessivo di formazione.....	Pagina 6
6. Corso Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile.....	Pagina 8
7. Corso Allenatori Primo Grado	Pagina 15
8. Corso Allenatori Primo Grado - Secondo Livello Giovanile.....	Pagina 22
9. Corso Allenatore Secondo Grado.....	Pagina 26
10. Corso Allenatori Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile.....	Pagina 33
11. Corso Nazionale Allenatori Terzo Grado.....	Pagina 38
12. Corso Nazionale per Esperti in Preparazione Fisica.....	Pagina 41
13. Master Specialistici.....	Pagina 41
14. Allenatore Benemerito.....	Pagina 42
15. Aggiornamenti Allenatori.....	Pagina 43
16. Riconoscimenti per Titolo Accademico	Pagina 44
17. Posizioni Transitorie.....	Pagina 45

OBIETTIVI FORMATIVI STRATEGICI

1. Far conoscere e apprendere le metodiche di sviluppo delle capacità e delle abilità motorie, tecniche e tattiche.
2. Far conoscere e apprendere la tecnica esecutiva dei fondamentali.
3. Far apprendere le metodologie per l'insegnamento della tecnica e della tattica.
4. Far apprendere le modalità per strutturare ed organizzare il processo di allenamento.
5. Far apprendere gli elementi fondamentali ed i comportamenti necessari per la gestione e la conduzione di un gruppo.
6. Far apprendere le metodologie per l'incremento e per il potenziamento delle capacità fisiche rispetto alle richieste ed alle esigenze tecnico/tattiche.
7. Far apprendere le regole di gioco e di tecnica arbitrale.
8. Far conoscere i concetti fondamentali relativi al primo soccorso, alla prevenzione e recupero degli infortuni.
9. Fornire gli elementi chiave per la gestione bioeticamente corretta del processo di allenamento e per influenzare positivamente tutto il sistema che ruota intorno all'allenamento (famiglia, scuola, dirigenti, sponsor, mass media, ecc.)
10. Sviluppare progressivamente il livello di autonomia dell'allenatore di pallavolo
 - a. Presupposti del concetto di autonomia metodologica dell'allenatore:
 - i. Iniziale visione d'insieme del fenomeno definito "processo di allenamento".
 - ii. Visione critica di strategie metodologiche che scaturisca dal confronto con altri allenatori dalla diversa esperienza.
 - iii. Identificazione di procedure efficaci di conduzione ed articolazione dell'allenamento.

In ogni Grado, il Programma prevede che siano inseriti elementi di tutti gli obiettivi.

I livelli di conoscenza prefissati devono essere progressivi ed adeguati al livello nel quale ogni Allenatore sarà chiamato concretamente ad operare.

I Corsi devono, perciò, essere strutturati prevedendo un iter didattico progressivo rispetto all'insegnamento della tecnica e della tattica della Pallavolo.

In ogni Grado, è assolutamente indispensabile inserire interventi (relazioni, seminari, ecc.) atti a far conoscere ed a far realmente recepire il significato profondo delle dinamiche relazionali e delle tecniche di gestione dei gruppi.

FILOSOFIA DEL PERCORSO

- Dal protocollo di allenamento predefinito, applicato secondo la logica dettata dall'obiettivo ...
- ... al protocollo di allenamento costruito in modo autonomo, in relazione all'obiettivo concreto e contingente, utilizzando esercitazioni predefinite ...
- ... al protocollo di allenamento creato e sperimentato, adattato alle situazioni contingenti e individualizzato per ogni singolo giocatore, infine utilizzato anche per la rielaborazione delle esperienze fatte.

AMBITI DI COMPETENZA DELL'ALLENATORE

- Programmazione ed organizzazione del lavoro tecnico – tattico in palestra.
- Programmazione ed organizzazione del lavoro di preparazione fisica:
 - Verifica – controllo del lavoro svolto dal preparatore.
- Lettura dei modelli di prestazione:
 - Modelli di prestazione tecnici (modelli esecutivi).
 - Modelli di prestazione tattici (modelli tecnici applicati alla dinamica del gioco).
 - Modelli di gioco (sistemi di gioco).
 - Modelli di prestazione fisici (tipi di movimento, dinamiche espressive della tensione muscolare, caratteristiche individuali del salto, ...).
- Programmazione pluriennale della formazione e dello sviluppo in prospettiva dell'atleta (perciò non riferiti ai livelli del momento), anche attraverso i contenuti specifici dei moduli di insegnamento riferiti alla formazione mirata di esperti per il settore giovanile.
- In sintesi:
 - Programmazione.
 - Sviluppo tecnico.
 - Sviluppo tattico.
 - Preparazione fisica.

PROGRAMMAZIONE

- ALLIEVO:
 - Gestione di un eserciziaro e di protocolli predefiniti:
 - Loro applicazione logica.
- 1° GRADO:
 - Gestione di un eserciziaro per l'organizzazione di un protocollo:
 - Programmazione per unità didattiche.
- 2° GRADO:
 - Creazione di esercizi e loro organizzazione nel protocollo di allenamento e nelle unità didattiche.

SVILUPPO TECNICO

- ALLIEVO:
 - La tecnica di gioco analizzata e compresa su modelli di riferimento di alto livello:
 - Selezione dei modelli di riferimento
 - Selezione degli aspetti della tecnica che sono riferimento per la didattica rispetto agli aspetti che non rappresentano un ottimale riferimento esecutivo.
- 1° GRADO:
 - La tecnica analizzata, compresa e corretta attraverso protocolli di intervento adeguati e strategie applicate alla prassi dell'allenamento.
- 2° GRADO:
 - La stabilizzazione delle tecniche attraverso il lavoro cosiddetto di sintesi e di 6 contro 6:
 - I cosiddetti richiami nell'allenamento tecnico.

SVILUPPO TATTICO

- ALLIEVO:
 - Principi tattici di base:
 - Attacco su tutta la rete.
 - Concetti di finta e di anticipo.
- 1° GRADO:
 - Sviluppo dei principi tattici individuali e di squadra attraverso l'evoluzione della tecnica.
- 2° GRADO:
 - La tattica contro la squadra avversaria.

PREPARAZIONE FISICA

- ALLIEVO:
 - Creazione dei presupposti.
 - Stabilizzazione statica dell'asse corporeo.
 - Costruzione dell'accosciata completa.
 - Gradi di libertà articolari della spalla e stabilizzazione.
- 1° GRADO:
 - Sviluppo della capacità di massima espressione della forza:
 - La prevenzione, impegno e dovere di chi allena.
- 2° GRADO:
 - Sviluppo della forza cosiddetta specifica.

STRUTTURA DEI PROGRAMMI

I programmi dei corsi sono organizzati in moduli didattici.

I moduli didattici sono raggruppati in 8 grandi argomenti:

- LA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (**METOD**)

Racchiude tutti gli aspetti metodologici necessari all'allenatore di pallavolo nei diversi ambiti di competenza.

- LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE (**PR.MOT**)

Definisce i principi di base del movimento e del movimento finalizzato alla pratica sportiva.

- LA DIDATTICA DELLE TECNICHE (**DID.TE**)

Identifica i percorsi didattici ottimali nell'insegnamento delle tecniche di base.

- LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE (**DID.SP**)

Identifica i percorsi didattici ottimali individualizzati sulla base delle attitudini del singolo giocatore e legate alle esigenze caratteristiche dei processi di specializzazione nei vari ruoli.

- LO STUDIO DEI MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA (**MOD.PR**)

Identifica i criteri applicativi delle tecniche al gioco e le regole di organizzazione di un sistema di gioco nella competizione riferita a diversi livelli di qualificazione.

- I SISTEMI DI ALLENAMENTO (**SIS.AL**)

Identifica le procedure di allenamento attinenti alle diverse situazioni di gioco codificabili.

- LO SVILUPPO DEL GIOCO (**SV.GIO**)

Identifica le procedure di allenamento che sviluppano in modo diretto la capacità di gioco.

- LA PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA (**PR.FIS**)

Identifica una serie di aspetti che l'allenatore deve conoscere nella possibilità di attuare le proprie competenze con maggiore efficacia possibile e senza arrecare danno alla crescita ed alla salute psico fisica della persona.

I PROGRAMMI DEI CORSI ALLENATORI: L'ITER COMPLESSIVO DI FORMAZIONE

L'Iter Formativo dei Quadri Allenatori della Federazione Italiana Pallavolo si articola su:

- quattro livelli di abilitazione;
- un percorso specifico per l'Allenatore del Settore Giovanile;
- corsi di aggiornamento annuali;
- Corsi di formazione per figure specifiche: Preparatore Fisico, Scoutman e Videoman, ecc.
- Master specialistici monotematici o pluritematici.

Il Centro di Qualificazione Nazionale provvede:

- a redigere annualmente le Guide per la Formazione dei Quadri Tecnici;
- alla formazione ed all'aggiornamento dei Docenti Nazionali;
- alla diffusione di nuovi ed aggiornati materiali come supporto didattico.

Tutti i Corsi programmati ed organizzati dai Centri di Qualificazione Regionale e Provinciale, sotto la supervisione del Centro di Qualificazione Nazionale, devono essere ratificati dal Centro di Qualificazione Nazionale.

Complessivamente, l'Iter di Formazione di un allenatore ha una durata minima di sei anni come risulta dalla seguente tabella.

GUIDA AL PIANO DI STUDI PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

QUALIFICHE E ABILITAZIONI

	CORSO ABILITANTE	Anno	1	2	3	4	5	6	7
Corso Allievo Allenatore Primo Livello Settore Giovanile	Abilitazione: Primo Allenatore 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie D Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione – Serie D	Permanente	X						
Corso Allenatore Primo Grado	Abilitazione: Primo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie D Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione – Serie D, C, B2	Permanente		X					
Corso Allenatore Primo Grado Secondo Livello Settore Giovanile	Corso Allenatore Primo Grado Secondo Livello Settore Giovanile Abilitazione: Primo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie B Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione – Serie D, C, B2			X					
	Aggiornamenti Annuali di Livello Provinciale	2 Obbligatori			X				
Corso Allenatore Secondo Grado	Corso Allenatore Secondo Grado Abilitazione: Primo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie B Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione , Serie D, C, B2 , B1, A2 e A1	Permanente				X			
Corso Allenatore Secondo Grado Terzo Livello Settore Giovanile	Corso Allenatore Secondo Grado Terzo Livello Settore Giovanile Abilitazione: Primo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie A Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione , Serie D, C, B2 , B1, A2 e A1					X			
	Aggiornamenti Annuali di Livello Regionale	2 Obbligatori					X		
Corso Allenatore Terzo Grado	Corso Allenatori Terzo Grado Abilitazione: Primo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2, B1 , A2 e A1 Campionati di categoria in società partecipanti fino alla serie A Secondo Allenatore 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione , Serie D, C, B2 , B1, A2 e A1	Permanente						X	
	Aggiornamenti Annuali di Livello Regionale e/o Nazionale (per chi Allena in Serie A e B)	2 Obbligatori							X

CORSO

ALLIEVO ALLENATORE

PRIMO LIVELLO GIOVANILE

OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare **le capacità tecnico - esecutive** dei partecipanti al corso relativamente a:
 - *Motricità di base*
 - *Capacità di espressione motoria (e della relativa spiegazione verbale) dei principi biomeccanici delle tecniche:*
 - utilizzo dei piedi;
 - l'accosciata;
 - gestualità degli arti superiori;
 - traslocazioni e rincorse.
 - *Controllo della gestione della palla:*
 - lanci della palla al servizio dei processi di apprendimento;
 - colpi dal basso e dall'alto tipo servizio;
 - colpi dall'alto tipo schiacciata.
- Verificare **la capacità di utilizzare protocolli** di lavoro tecnici, tattici e di preparazione fisica:
 - *Progressioni didattiche di insegnamento delle tecniche utilizzando protocolli predefiniti.*
 - Organizzazione e concatenazione degli esercizi.
 - *Esercitazioni correttive dei principali errori esecutivi utilizzando protocolli predefiniti.*
 - Identificazione delle cause dell'errore.
 - *Esercitazioni di impostazione delle dinamiche di gioco.*
 - Criteri di introduzione delle variabili situazionali.
- Verificare **la capacità di analizzare e gestire l'utilizzo di un sistema di gioco:**
 - *Conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati giovanili.*
 - *Conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati di 1°, 2° e 3° divisione.*
 - *Conoscenza dei sistemi di gioco che facilitano il processo di apprendimento tecnico.*
- Verificare **la conoscenza di base** di alcuni principi riferiti ai seguenti aspetti:
 - *Ruolo dell'allenatore nella squadra e nella Società Sportiva.*
 - *Teoria del movimento:*
 - processi di insegnamento ed apprendimento attraverso schematizzazioni semplici del processo;
 - teoria dell'allenamento e principi fondamentali di allenamento dei giochi sportivi (progressività, continuità, alternanza, specificità e variabilità degli stimoli da proporre).
 - *Teoria dello sviluppo delle qualità motorie attraverso l'applicazione di protocolli specifici:*
 - le cosiddette capacità fisiche;
 - le priorità nella preparazione fisica dei giovani.
- Fornire gli strumenti necessari per:
 - l'interpretazione e l'uso didattico del regolamento;
 - affrontare situazioni di primo soccorso.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- Il **Corso** è strutturato su **21 lezioni da 2 ore** per un totale di **42 ore** di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più **6 ore** di esame.
L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Provinciale di appartenenza.

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede **21 lezioni** così suddivise:

3 Teoria e Metodologia dell'Allenamento.....	ore 6
16 Didattica, Tecnica e Pratica	ore 32
1 Medicina applicata allo Sport.....	ore 2
1 Regolamento e Tecnica Arbitrale.....	ore 2

Possono partecipare al Corso Allievo Allenatore coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età (*a parziale modifica dell'art. 80 del R. S. T.*).

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 Provinciali.
Sono comunque consentite assenze per 4 moduli di lezione (8 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- Classificazione della pallavolo tra le discipline sportive:
 - *concetto di "sport di situazione".*
 - *Concetto di "gioco sportivo di squadra".*
- Cenni sulle problematiche dell'allenamento sportivo.
 - *Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva e le conseguenti ricadute metodologiche ed applicative sul operato dell'allenatore.*
 - *Principi teorici dell'allenamento con i giovani.*
 - *L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento.*

MODULO 2 (METOD2)

- Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo:
 - *capacità organico-muscolari e coordinative e loro sviluppo.*
 - *Concetto di "abilità motoria".*
- Obiettivi iniziali relativi alla preparazione fisica con i giovani:
 - *Identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento.*
 - *La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali.*
 - *Lo sviluppo di forza relativa attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio:*
 - *La propriocezione e la propriocettiva.*
 - *La costruzione dei range articolari completi.*
 - *L'accoppiata eccentrico – concentrico e la sua coordinazione e velocizzazione.*

MODULO 3 (METOD3)

- Principi della programmazione tecnica per le fasce d'età giovanili:
 - *Under 14: la didattica.*
 - *Under 16: identificazione del ruolo.*
 - *Under 18: allenamento specialistico per lo sviluppo del ruolo e allenamento situazionale.*
- Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:
 - *Ruolo dell'allenatore, educatore anche dell'ambiente sociale.*
 - *Pianificazione dell'attività.*
 - *Iniziative promozionali e di reclutamento.*

PREPARAZIONE MOTORIA

MODULO 4 (PR.MOT1)

- Cenni sul rapporto tra motricità ed accrescimento:
 - *incidenza dello sviluppo della persona sulle capacità di apprendimento motorio.*
- L'apprendimento motorio:
 - *aspetti generali;*
 - *le strategie di apprendimento;*
 - *l'apprendimento per imitazione;*
 - *l'apprendimento simbolico.*

MODULO 5 (PR.MOT2)

- Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo:
 - *Accelerazione e decelerazione;*
 - *Lateralizzazione;*
 - *La traiettoria della palla;*
 - *Lettura, interpretazione ed anticipazione dell'ambiente (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari);*

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MODULO 6 (DID.TE1)

- Dalla didattica del palleggio alla identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore:
 - *Traiettoria della palla ed asse corporeo.*
 - *L'alzata avanti e dietro.*
 - *Il palleggio nell'appoggio per la ricostruzione.*
 - *Le attitudini al ruolo di alzatore.*
 - *L'approccio all'allenamento specifico dell'alzatore.*

MODULO 7 (DID.TE2)

- Dalla didattica del bagher alla identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore:
 - *Traiettoria della palla ed asse corporeo.*
 - *Orientamento del piano di rimbalzo e riferimento al bersaglio nel bagher didattico.*
 - *Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione.*
 - *Il bagher per l'alzata.*
 - *La ricezione del servizio.*
 - *Il libero nella ricezione del servizio.*

MODULO 8 (DID.TE3)

- La didattica della schiacciata:
 - *La schiacciata su alzata di palla alta:*
 - da posto 4 e da posto 2 con riferimento al tempo di rincorsa e stacco.
 - *La schiacciata su alzata di 2° tempo:*
 - da posto 4 e da posto 2 con riferimento all'azione degli arti superiori dallo stacco al colpo sulla palla.
 - *L'esercizio di sintesi di attacco contro muro (e difesa):*
 - i punti di riferimento per il muro.

MODULO 9 (DID.TE4)

- Dalla didattica della schiacciata alla identificazione delle tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli:
 - *l'attacco del ricettore attaccante;*
 - *l'attacco del centrale;*
 - *l'attacco dell'opposto;*
 - *l'attacco dalla seconda linea.*

MODULO 10 (DID.TE5)

- La didattica del servizio ed il suo sviluppo:
 - *il servizio dall'alto;*
 - *il servizio in salto:*
 - con tecnica cosiddetta float;
 - con tecnica cosiddetta spin.

MODULO 11 (DID.TE6)

- Dalla didattica del bagher alla impostazione delle tecniche di difesa:
 - *tecniche per il controllo della palla nella figura.*
 - *Tecniche per il controllo della palla fuori figura.*
 - *Interventi in caduta.*
 - *Interventi in uscita.*
 - *Il libero nella difesa.*

MODULO 12 (DID.TE7)

- Dalla didattica del muro alla identificazione delle tecniche per zone di competenza:
 - *tecniche didattiche di spostamento.*
 - *Il piano di rimbalzo.*
 - *I punti di riferimento.*
 - *Tecniche specialistiche.*

DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PALLAVOLO

MODULO 13 (DID.SP1)

- L'identificazione del centrale:
 - *l'attacco di primo tempo:*
 - Il concetto di anticipo.
 - *L'evoluzione delle tecniche di muro del centrale.*
 - *Le competenze complementari del centrale:*
 - l'alzata di contrattacco.
 - La difesa.

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO – TATTICA NELLA PALLAVOLO

MODULO 14 (MOD.PR1)

- Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:
 - *il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi di squadra e di situazione.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tecnica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione fisica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tattica.*
- Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile

MODULO 15 (MOD.PR2)

- I modelli di prestazione dell'under 14.
 - *Le tecniche di riferimento.*
 - *I sistemi di gioco.*
 - *Grado di specializzazione del sistema di allenamento.*
 - *Attendibilità delle attitudini tecniche.*
 - *Attendibilità delle attitudini fisiche.*
 - *Comportamenti tattici di riferimento*

MODULO 16 (MOD.PR3)

- I modelli di prestazione dell'under 16 maschile e femminile.
 - *Le tecniche di riferimento.*
 - *I sistemi di gioco.*
 - *Grado di specializzazione del sistema di allenamento.*
 - *Attendibilità delle attitudini tecniche.*
 - *Attendibilità delle attitudini fisiche.*
 - *Comportamenti tattici di riferimento.*

MODULO 17 (MOD.PR4)

- I modelli di prestazione dell'under 18 maschile e femminile
 - *Le tecniche di riferimento.*
 - *I sistemi di gioco.*
 - *Grado di specializzazione del sistema di allenamento.*
 - *Attendibilità delle attitudini tecniche.*
 - *Attendibilità delle attitudini fisiche.*
 - *Comportamenti tattici di riferimento.*

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 18 (SIS.AL1)

- L'esercizio di sintesi.
 - *L'allenamento situazionale:*
 - *Esercitazioni e riferimento al gioco.*
 - *La difficoltà del compito.*
 - *L'introduzione progressiva delle variabili situazionali.*
 - *La componente tattica nell'esercizio di sintesi.*

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

MODULO 19 (SV.GIO1)

- L'allenamento tecnico – tattico attraverso il gioco:
 - *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.
- Moduli specifici sull'attività di minivolley e under 12 .

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

MODULO 20

- Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista.
- Primo Soccorso.
- Il “Taping” funzionale:
 - *dita*
 - *caviglie.*

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

MODULO 21

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

ESAME DI FINE CORSO

L'esame dovrà essere svolto almeno **2 settimane dopo il termine delle lezioni** del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente.

L'esame verterà su:

- **Valutazione tecnico – pratica** (attraverso una griglia appositamente predisposta).
- **Prova scritta** (compilazione di un questionario a risposte chiuse a cura del Direttore Didattico del Corso).
- **Prova orale** (colloquio finale)

RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

- *Giocatori in campionati di serie B1 – A2 – A1 per almeno una stagione negli ultimi 8 anni:* riconoscimento di un credito per “**20/100 capacità tecniche**” - esonero dalla valutazione in itinere

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

40/100 Valutazione tecnico – pratica

- **20/100** capacità tecniche (attraverso valutazione in itinere)
- **20/100** capacità di conduzione di un esercizio allenamento a tema stabilito dal Direttore Didattico del Corso (attraverso dimostrazione).

30/100 Prova scritta.

30/100 Prova orale.

Il Punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in **60/100**.

*Per coloro che in occasione della valutazione finale del Corso Allievo Allenatore, nella parte relativa alle capacità tecniche abbiano ottenuto una valutazione inferiore a **12/100**, potranno comunque ottenere l'abilitazione complessiva, fermo restando la presenza di un debito formativo, da verbalizzare e segnalare in sede di invio della documentazione finale.*

Il debito dovrà essere colmato in occasione della valutazione del Corso di Primo Grado, come da regolamentazione successivamente indicata.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allievo Allenatore che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "**Allievo Allenatore – Primo Livello Giovanile**" con decorrenza dalla data dell'esame finale.

La qualifica di "**Allievo Allenatore – Primo Livello Giovanile**" è definitiva, subordinata all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Provinciale.

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 partecipanti come massimo Campionato alla serie D Regionale**, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie D, Prima, Seconda Terza Divisione e nei e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie D Regionale**.

TIROCINIO

Durante la fase di svolgimento del Corso, ciascun partecipante al Corso dovrà svolgere attività certificata presso società affiliate FIPAV, espletando le funzioni di Assistente Allenatore nei Campionati di **Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie D Regionale**. I Comitati Periferici metteranno a disposizione dei partecipanti al Corso un elenco di società rese disponibili ad accogliere le eventuali richieste in merito. Tale tirocinio dovrà essere certificato da almeno 5 presenze sul CAMP 3.

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

OBIETTIVI DEL CORSO

- Verificare la capacità di organizzare le esercitazioni tecniche sottoforma di protocolli didattici e di allenamento efficaci, nel rispetto dei principi della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo.
- Approfondire la conoscenza dei criteri di scelta dei metodi di lavoro:
 - *Metodo analitico – Metodo sintetico – Metodo globale.*
 - Criteri per definire il metodo ottimale in funzione dell'obiettivo prefissato.
 - *La seduta di allenamento:*
 - Organizzazione.
 - Programmazione.
 - Gestione.
- Verificare **la capacità sviluppare un sistema di gioco attraverso l'insegnamento di nuove tecniche e attraverso l'introduzione di principi tattici:**
 - *Il sistema di gioco come obiettivo del processo di allenamento.*
 - *Conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati di livello regionale:*
 - Dinamica del punteggio.
 - Fondamentali di riferimento.
 - Strategie utilizzate nei sistemi tattici.
- Verificare la conoscenza di un semplice sistema di match analysis focalizzato sulla propria squadra in funzione dell'identificazione degli obiettivi individuali e di squadra da perseguire.
- Approfondire le conoscenze regolamentari.
- Fornire nozioni di base di Fisiologia applicata allo sport e, in modo particolare, riferita al carico di lavoro.
- Approfondire tematiche di Primo Soccorso, prevenzione e infortunistica della pallavolo.
- Avviare la conoscenza della Match Analysis, con le prime informazioni basilari.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- **Il Corso** è strutturato in **27 lezioni da 2 ore** per un totale di **54 ore** di formazione, da **distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi**, più **4 ore** d'esame. L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Provinciale di appartenenza.

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede **27 lezioni** così suddivise:

4	Teoria e Metodologia dell'Allenamento.....	ore 8
18	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 36
2	Medicina applicata allo Sport.....	ore 4
2	Scouting e Match Analysis.....	ore 4
1	Regolamento e Tecnica Arbitrale.....	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 Provinciali. Sono comunque consentite assenze per 5 moduli di lezione (10 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- La seduta di allenamento tecnico – tattico.
 - *L'organizzazione della seduta.*
 - *La programmazione degli obiettivi.*
 - *La gestione della seduta.*
 - *L'organizzazione del lavoro differenziato per i ruoli.*

MODULO 2 (METOD2)

- - Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico.
 - *Significato in riferimento alla struttura del gioco e in riferimento al singolo gesto esecutivo.*
 - *Modulazione nel programma di allenamento dell'utilizzo di esercitazioni analitiche, di sintesi e globali.*
 - *Facilitazione nel passaggio da esercitazioni analitiche ad esercitazioni di sintesi e globali.*

MODULO 3 (METOD3)

- - Lo sviluppo della forza nel pallavolista.
 - *Significato della forza massima per il giocatore di pallavolo.*
 - *La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo.*
 - Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale, relativamente a:
 - *Caviglia, ginocchio, schiena e spalla.*
 - *Rapporto carico – recupero.*

MODULO 4 (METOD4)

- La gestione del gruppo
 - *Le strategie di comportamento nei diversi possibili momenti che caratterizzano le attività di una squadra.*
- Il gruppo sportivo maschile:
 - *dinamiche motivazionali.*
 - *Dinamiche emozionali.*
- Il gruppo sportivo femminile:
 - *dinamiche motivazionali.*
 - *Dinamiche emozionali.*

PREPARAZIONE MOTORIA

MODULO 5 (PR.MOT1)

- L'errore nel processo di apprendimento:
 - *la gestione dell'errore.*
 - *La prevenzione nei confronti dell'errore.*
 - *Il riconoscimento delle determinanti dell'errore.*
 - *La correzione dell'errore.*

MODULO 6 (PR.MOT2)

- La valutazione:
 - *aspetti generali.*
 - *La valutazione antropometrica.*
 - *La valutazione funzionale.*
 - *La valutazione nelle fasce d'età 6 – 10 anni e 11 – 14 anni.*

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MODULO 7 (DID.TE1)

- Allenamento specifico dell'alzatore:
 - *stabilizzazione dell'altezza specifica delle traiettorie dialzata.*
 - *Strategie per salvaguardare l'imprevedibilità delle scelte di alzata.*
 - *Casistica situazionale del comportamento tecnico dell'alzatore.*

MODULO 8 (DID.TE2)

- Allenamento specifico del ricevitore attaccante:
 - *sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo in ricezione.*
 - *Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore – attaccante:*
 - *Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco.*
 - *Le situazioni di ricezione e copertura.*
 - *Criteri di scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla.*
 - *L'attacco del ricevitore – attaccante*

MODULO 9 (DID.TE3)

- Allenamento specifico del centrale:
 - *trasferimento dell'anticipo sui punti rete.*
 - *Dalla palla "1" alla palla "7" e alla palla "2".*
 - *Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco ad un piede (prerogativa della pallavolo femminile)*
 - *Dalla palla "2" alla fast di secondo tempo*
 - ◆ *Azione di stacco perpendicolare alla rete*
 - *Dalla fast di secondo tempo alla fast di primo tempo*
 - ◆ *Anticipo del caricamento del colpo allo stacco*

MODULO 10 (DID.TE4)

- L'allenamento specifico dell'opposto.
 - *Il modello di prestazione tecnica dell'opposto:*
 - *Attacco da prima e seconda linea.*
 - *Muro.*
 - *Servizio.*
 - *Difesa.*

MODULO 11 (DID.TE5)

- L'allenamento specifico del libero .
 - *Sviluppo del processo di apprendimento tecnico e di responsabilizzazione in ricezione.*
 - *Sviluppo della tecnica e della tattica di difesa.*
 - *Sviluppo delle competenze di alzata per il contrattacco.*

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 12 (SIS.AL1)

- Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di battuta – ricezione.
 - *Esercitazioni individuali.*
 - *Esercitazioni di collegamento tra due giocatori.*
 - *Esercitazioni di collegamento tra ricezione ed attacco del ricevitore stesso.*
 - *Esercitazioni ad obiettivo tecnico.*
 - *Esercitazioni ad obiettivo di rendimento.*

MODULO 13 (SIS.AL2)

- L'allenamento del sistema di ricezione.
 - *Definizione dei principi di distribuzione delle competenze nel sistema di ricezione.*
 - *La gestione delle zone di conflitto:*
 - Tra ricevitori
 - Tra ricevitori e libero
 - Tra linea di ricezione e centrale
 - *L'allenamento ad obiettivi.*

MODULO 14 (SIS.AL3)

- L'allenamento sistema di attacco per il cambio palla.
 - *Valutazione dell'influenza dell'efficacia in ricezione sullo sviluppo dell'attacco per il cambio palla.*
 - *Criteri di distribuzione dell'alzata.*
 - *Concetto di rendimento per ogni rotazione.*

MODULO 15 (SIS.AL4)

- L'allenamento del sistema di muro.
 - *Identificazione delle situazioni in cui il muro non serve farlo.*
 - *Gestione dello spazio di rete da controllare individualmente e con la linea di muro:*
 - definizione delle posizioni di partenza.
 - *Identificazione dei criteri di scelta tattica:*
 - numero componenti dell'azione di muro.
 - Direzioni da chiudere all'attaccante avversario.

MODULO 16 (SIS.AL5)

- Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione.
 - *Difendere per contrattaccare.*
 - *L'alzata dei non palleggiatori e casistica di intervento.*
 - *La preparazione delle rincorse per il contrattacco.*

MODULO 17 (SIS.AL6)

- Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro.
 - *Lo sviluppo dei colpi dell'attaccante in funzione delle scelte del muro e della difesa.*
 - *Lo sviluppo dei colpi sul muro.*
 - *Casistica situazionale delle principali imprecisioni di alzata.*

MODULO 18 (SIS.AL7)

- L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco.
 - *Differenziazione tecnica tra la difesa degli attacchi lungo linea e la difesa degli attacchi in diagonale.*
 - *Casistica situazionale delle principali traiettorie di attacco.*
 - *La gestione delle competenze nelle zone di conflitto in difesa.*
 - *La difesa del posto 6.*

MODULO 19 (SIS.AL8)

- L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco.
 - *Casistica situazionale legata a:*
 - attacco di primo tempo e priorità.
 - Attacco di secondo tempo e priorità.
 - ◆ *Differenze se l'attacco è da posto 4 o da posto 2 o 1.*
 - ◆ *Gestione della posizione del libero.*
 - Attacco di palla alta.

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

MODULO 20 (SV.GIO1)

- L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di cambio palla.
 - *Limitazioni situazionali utilizzabili:*
 - zone di rete predefinite.
 - Tipi di attacco.
 - Combinazioni specifiche di due attaccanti.

MODULO 21 (SV.GIO2)

- L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di break point.
 - *Limitazioni situazionali utilizzabili:*
 - zone di rete.
 - Numero di giocatori impegnati a muro.
 - *Correlazione con la strategia di servizio.*

MODULO 22 (SV.GIO3)

- L'allenamento tattico attraverso il gioco.
 - *Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico di squadra o di sistema tattico.*
 - *Il 6 vs 6 a punteggio speciale.*
 - Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla.
 - Esercitazioni per enfatizzare il break point.

2 MODULI SPECIFICI – MEDICINA DELLO SPORT

MODULO 23

- Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro.

MODULO 24

- Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico.

2 MODULI SPECIFICI – MATCH ANALYSIS

MODULO 25

- Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite.

MODULO 26

- Analisi ed utilizzazione della “scoutizzazione” effettuata in palestra.

MODULO SPECIFICO – REGOLAMENTO E TECNICA ARBITRALE

MODULO 27

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

ESAME DI FINE CORSO

L'esame dovrà essere svolto almeno **2 settimane dopo il termine delle lezioni** del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente.

L'esame verterà su:

- **Valutazione tecnico – pratica** (attraverso una griglia appositamente predisposta e fornita direttamente dal CQN).
- **Prova scritta** (compilazione di un questionario a risposte chiuse a cura del Direttore Didattico del Corso).
- **Prova orale** (colloquio finale)

RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

- *Giocatori in campionati di serie B1 – A2 – A1 per almeno una stagione negli ultimi 8 anni:* riconoscimento di un credito per “**20/100 capacità tecniche**” - esonero dalla valutazione in itinere

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

40/100 Valutazione tecnico – pratica

- **20/100** capacità tecniche (attraverso valutazione in itinere)
- **20/100** capacità di conduzione di un esercizio allenamento a tema stabilito dal Direttore Didattico del Corso (attraverso dimostrazione).

30/100 Prova scritta.

30/100 Prova orale.

Il Punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in **60/100**.

GUIDA AL PIANO DI STUDI PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

*Per coloro che in occasione della valutazione finale del Corso Allievo Allenatore, nella parte relativa alle capacità tecniche abbiano ottenuto una valutazione inferiore a **12/100**, sarà necessario dimostrare di aver colmato il debito tecnico, ottenendo in sede di Primo Grado una valutazione pari o maggiore ai **12/100**. Il tecnico valutato con punteggio inferiore ai **12/100** per la parte relativa alle capacità tecniche nell'ambito del Corso di Primo Grado non sarà ammesso alle parti successive dell'esame e potrà presentarsi nuovamente e per una sola volta, alla sessione di esame successiva in ordine temporale.*

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "**Allenatore di Primo Grado**", dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "**Allenatore di Primo Grado**" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Provinciale (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici).

L'abilitazione di "**Allenatore di Primo Grado**" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie D Regionale**, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2, C, D Prima, Seconda e Terza Divisione e e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie D Regionale.

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

INTEGRAZIONE CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO SECONDO LIVELLO GIOVANILE

OBIETTIVI DEL CORSO

- Approfondire le conoscenze sulle relazioni esistenti tra lo sviluppo della persona e l'apprendimento motorio.
- Approfondire gli aspetti metodologici interagenti nel processo di sviluppo e stabilizzazione delle tecniche.
- Introdurre le conoscenze di base fondamentali relativamente alla preparazione muscolare nel settore giovanile.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- **Il Corso è di tipo periodico** e viene abbinato e talvolta inserito nel Corso istituzionale di Primo Grado; la partecipazione è facoltativa per i partecipanti al Corso di Primo Grado, che comunque ne costituisce il requisito *sine qua non*. Si tratta di un percorso formativo strutturato in **12 lezioni da 2 ore** per un totale di **24 ore** di formazione, più **2 ore** di esame.
L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Provinciale di appartenenza.

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede **12 lezioni** così suddivise:

3	Teoria e Metodologia dell'Allenamento.....	ore 6
8	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 16
1	Preparazione Fisica	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 Provinciali.
Sono comunque consentite assenze per 2 moduli di lezione (4 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- Il sistema di gioco come mezzo formativo.
 - *Dal programma di sviluppo tecnico al modulo di gioco che ne enfatizza le caratteristiche.*
 - Priorità nei fondamentali di riferimento.
 - ◆ *Attacco*
 - ◆ *Ricezione*
 - ◆ *Servizio*

MODULO 2 (METOD2)

- Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale.
 - *Metodo analitico*
 - Ripetizione e controllo dell'esecuzione del movimento
 - *Metodo sintetico*
 - Ripetizione nel rispetto del timing tecnico
 - *Metodo globale*
 - Applicazione tattica delle tecniche

MODULO 3 (METOD3)

- Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo.
 - *Alzatore: qualità del tocco in palleggio*
 - Relazione asse corporeo – traiettoria della palla
 - *Ricevitore: qualità del tocco in bagher*
 - Timing del piano di rimbalzo – velocità della palla
 - *Centrale: controllo della gestualità nella tecnica del muro*
 - Potenzialità nell'anticipo per il primo tempo
 - *Opposto: potenza ed altezza del colpo*
 - *Libero: qualità espressa nella ricezione*

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

MODULO 4 (DID.TE1)

- Percorso didattico nelle tecniche di alzata.
 - *Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata.*
 - *Palleggio in sospensione.*
 - *L'alzata di secondo tempo in posto 4 e 2.*
 - *L'alzata di primo tempo vicino (palla 1 e 2).*

MODULO 5 (DID.TE2)

- Percorso didattico nelle tecniche di ricezione.
 - *Le tecniche di ricezione:*
 - Il bagher frontale e la dinamica degli arti inferiori.
 - Il bagher laterale e 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 6 (DID.TE3)

- Percorso didattico nelle tecniche di attacco.
 - *Sviluppo individuale sulla base delle caratteristiche tecniche:*
 - Attaccante "abile" – attaccante "potente".
 - Attaccanti che differenziano il tempo di colpo – attaccanti che non differenziano il tempo di colpo.
 - Grado di manualità.

MODULO 7 (DID.TE4)

- Percorso didattico nelle tecniche di muro.
 - *Differenziazione dell'aggressività del piano di rimbalzo.*
 - *Orientamento del piano di rimbalzo.*
 - *Differenziazione del tempo di muro.*

MODULO 8 (DID.TE5)

- Percorso didattico nelle tecniche per gli interventi difensivi.
 - *Familiarità con il pavimento.*
 - *Controllo bilaterale dell'intervento difensivo.*
 - *Controllo dell'altezza del baricentro nella posizione difensiva rispetto al punto di partenza dell'attacco.*

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 9 (SIS.AL1)

- Sviluppo tecnico dei fondamentali con esercitazioni di sintesi.
 - *Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali:*
 - avvicinamento al timing tecnico reale del gioco.
 - Inserimento di giocatori.
 - Inserimento di fondamentali.
 - Eliminazione progressiva dei vincoli tattici.
 - Rendimento come misura del potenziale sviluppo della difficoltà situazionale dell'esercizio.

MODULO 10 (SIS.AL2)

- L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6.
 - *Concetto di analisi riferita alla tecnica esecutiva.*
 - *Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale.*
 - *Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica.*

PREPARAZIONE FISICA

MODULO 11 (PR.FIS1)

- lo sviluppo della forza nell'età giovanile.
 - *Il potenziamento cosiddetto in senso centrifugo.*
 - *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.*

MODULO 12 (PR.FIS2)

- Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza:
 - *esercitazioni cosiddette propriocettive.*
 - *Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito.*
 - *Concetto di CORE STABILITY.*

ESAME DI FINE CORSO

L'esame dovrà essere svolto almeno **2 settimane dopo il termine delle lezioni** del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente.

L'esame verterà su:

- **Prova scritta**, compilazione di un questionario a risposte chiuse.
- **Colloquio finale**.

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

50/100 Questionario a risposta chiusa a cura del Direttore Didattico del Corso.

50/100 Prova orale.

Il Punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in **60/100**.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado Secondo Livello Giovanile che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "**Allenatore di Primo Grado - Secondo Livello Giovanile**", dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

La qualifica di "**Allenatore di Primo Grado - Secondo Livello Giovanile**" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Provinciale (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici).

L'abilitazione di "**Allenatore di Primo Grado – Secondo Livello Giovanile**" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale** e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B1, B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale.

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO

OBIETTIVI DEL CORSO

- Verificare la capacità di costruire progressioni didattiche e di allenamento selezionando o creando esercitazioni metodologicamente legate all'obiettivo prefissato.
- Verificare la padronanza dei più importanti principi metodologici dell'allenamento delle qualità specifiche richieste al pallavolista.
- Verificare la conoscenza dei principi della match analysis per adattare strategie di valutazione alle esigenze del proprio contesto operativo.
- Verificare la conoscenza dei principi della match analysis per l'impostazione di strategie tattiche contro il gioco avversario.
- Verificare la conoscenza dei meccanismi implicati nelle espressioni specifiche di forza rispetto al modello prestativo dei giochi sportivi.
- Saper organizzare e strutturare la tattica di squadra e scegliere opportunamente i Sistemi di Gioco.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- **Il Corso è in parte di tipo periodico (54 ore) e in parte residenziale (24 ore)**, strutturato in un totale di **39 lezioni da 2 ore** per un totale di **78 ore** di formazione da distribuire in un arco di tempo di almeno 4 mesi, più **10 ore** di esame.

L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Regionale di appartenenza.

STRUTTURA DEL CORSO PERIODICO

- La struttura del Corso Periodico prevede **27 lezioni** così suddivise:

4	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	ore 8
13	Didattica, tecnica e tattica della Pallavolo.....	ore 26
1	Preparazione fisica specifica.....	ore 2
2	Medicina applicata allo Sport.....	ore 4
4	Rilevamento Allenamenti (Scouting) *	ore 8
3	Match Analysis (Scouting) **	ore 6

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la fase periodica assenze per 5 moduli di lezione (10 ore),.

* RILEVAMENTO SEDUTE DI ALLENAMENTO di una squadra di serie B2.

Nei moduli prestampati, l'Allenatore rileverà (tramite un breve colloquio con il Tecnico che svolgerà la seduta di allenamento):

- l'obiettivo delle esercitazioni che verranno proposte e la loro sequenzialità nella seduta;
- il contesto programmatico di ogni singolo contenuto della seduta di allenamento (come si colloca nella programmazione dello specifico periodo di lavoro);
- la sequenza descrittiva delle esercitazioni principali proposte utilizzando anche gli appositi spazi e campi riprodotti nei moduli;

GUIDA AL PIANO DI STUDI PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

- criteri di utilizzazione e coinvolgimento dei giocatori nelle varie esercitazioni con identificazione del carico individuale di allenamento inteso sia come volume di lavoro (numero complessivo di interventi nell'esercizio) sia come intensità di lavoro (rapporto tra momenti di lavoro e momenti di pausa).

Ogni seduta di allenamento dovrà essere corredata da un commento relativo a:

- Obiettivi degli eventuali interventi del tecnico sulla squadra nel corso della seduta;
- Organizzazione della squadra e delle sequenze di lavoro individuali nello svolgimento delle esercitazioni rispetto al tipo di esercitazione proposta (esercitazione analitica, sintetica o globale);
- Correzioni didattiche eventualmente effettuate dall'allenatore sui singoli giocatori e strategia specifica di intervento utilizzata;
- Considerazioni (non giudizio) personali generali sull'allenamento rilevato.

Gli elaborati costituiscono materiale di valutazione finale.

**** MATCH ANALYSIS di una gara di Serie B2 (Scouting)**

Gli Allenatori, divisi in coppie, seguiranno, su modelli prestampati:

- Ciascun allenatore una fase del gioco (fase del cambio palla e fase del break point) dando una valutazione di quanto succede in campo attraverso un sistema semplice di valutazione (valutazione positiva, negativa e influente) prestativa di squadra;
- Ciascun allenatore i giocatori coinvolti nelle specifiche azioni, della fase di gioco attribuita, per una rilevazione prestativa individuale.

Al termine della partita, gli Allenatori, nelle loro sedi, rielaboreranno i dati raccolti verificando:

- Efficienza / positività del giocatore nei vari fondamentali;
- Efficienza / positività della squadra nelle varie rotazioni e nei vari sistemi tattici.

Infine gli allenatori forniranno le loro considerazioni personali su quanto avvenuto ed elaborato sul campo e soprattutto sulle possibili conseguenze metodologiche e programmatiche che determinano le scelte nel sistema di allenamento (anche attraverso indicazioni sulle possibili esercitazioni da proporre negli allenamenti successivi alla partita analizzata).

Gli elaborati costituiscono documentazione fondamentale per la valutazione finale.

STRUTTURA DEL CORSO RESIDENZIALE

- La struttura del Corso Residenziale prevede **12 lezioni** così suddivise:
8 Tecnica e Pratica in Palestra..... ore **16**
4 Sedute di allenamento guidate in Palestra..... ore **8**

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: non sono consentite assenze nel corso della fase residenziale.

PIANO DI STUDI – FASE PERIODICA

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico – tattica nel sistema di allenamento della pallavolo.
 - *Le competenze specifiche del preparatore fisico*
 - *L'integrazione delle strategie di intervento*
 - *La direzione tecnica nell'integrazione delle competenze*
 - *La preparazione fisica rappresenta un mezzo di sviluppo della motricità specifica tecnica e specifica adattata alle esigenze tattiche del gioco.*
 - *Il miglioramento organico-muscolare a sostegno di:*
 - apprendimento e correzione delle tecniche.
 - Prevenzione dei sovraccarichi funzionali.
 - Sviluppo della qualità dei vari tipi di salto.
 - Miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali".

MODULO 2 (METOD2)

- Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo.
 - *Concetti metodologici relativi allo sviluppo delle espressioni veloci ed esplosive di forza.*
 - *Lo sviluppo della capacità di salto:*
 - il salto da fermi e la sua reiterazione.
 - Il salto con rincorsa e la sua reiterazione.
 - *L'importanza della forza massima nelle situazioni particolari:*
 - posizioni difensive e uscite per intervenire sulla palla.
 - Controllo sbilanciamenti pre/post intervento sulla palla.

MODULO 3 (METOD3)

- Concetto di rapidità nel modello di prestazione della pallavolo.
- Concetto di resistenza generale e specifica nel modello di prestazione della pallavolo.

MODULO 4 (METOD4)

- La comunicazione didattica nello sport.

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO – TATTICA NELLA PALLAVOLO

MODULO 5 (MOD.PR1)

- Tecnica nella fase cambio palla nella pallavolo femminile.
 - *Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B e di alto livello.*

MODULO 6 (MOD.PR2)

- Tecnica nella fase cambio palla nella pallavolo maschile.
 - *Analisi video dei sistemi cambio palla nella pallavolo maschile di serie B e di alto livello.*

MODULO 7 (MOD.PR3)

- Tecnica della fase break point nella pallavolo femminile.
 - *Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo femminile di serie B e di alto livello*

MODULO 8 (MOD.PR4)

- Tecnica della fase break point nella pallavolo maschile.
 - *Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di serie B e di alto livello*

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 9 (SIS.AL1)

- Teoria della fase cambio palla nella pallavolo femminile:
 - *i contenuti dell'allenamento della fase cambio palla.*
 - Qualità della ricezione.
 - Qualità della distribuzione.
 - Qualità del primo attacco di cambio palla:
 - ◆ *efficacia dell'attacco da posto 4.*

MODULO 10 (SIS.AL2)

- L'allenamento del cambio palla nella pallavolo femminile.
 - *La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo).*
 - Nell'unità didattica.
 - Nella seduta di allenamento.
 - Nel lavoro tecnico individuale differenziato.

MODULO 11 (SIS.AL3)

- Teoria della fase cambio palla nella pallavolo maschile:
 - *i contenuti dell'allenamento della fase cambio palla.*
 - Qualità della ricezione.
 - Qualità della distribuzione.
 - Qualità del primo attacco di cambio palla:
 - ◆ *efficacia dell'attacco di primo tempo.*

MODULO 12 (SIS.AL4)

- L'allenamento del cambio palla nella pallavolo maschile.
 - *La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo).*
 - Nell'unità didattica.
 - Nella seduta di allenamento.
 - Nel lavoro tecnico individuale differenziato.

MODULO 13 (SIS.AL5)

- Teoria della fase break point nella pallavolo femminile.
 - *Contenuti dell'allenamento della fase break point:*
 - qualità del collegamento battuta – muro.
 - Qualità del collegamento muro – difesa.
 - Qualità della ricostruzione.
 - Qualità del contrattacco:
 - ◆ *Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia*

MODULO 14 (SIS.AL6)

- L'ALLENAMENTO DEL BREAK POINT NELLA PALLAVOLO FEMMINILE.
 - *La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo).*
 - Nell'unità didattica.
 - Nella seduta di allenamento.
 - Nel lavoro tecnico individuale differenziato.

MODULO 15 (SIS.AL7)

- Teoria della fase break point nella pallavolo maschile.
 - *Contenuti dell'allenamento della fase break point.*
 - Qualità del collegamento battuta – muro.
 - Qualità del collegamento muro – difesa.
 - Qualità della ricostruzione.
 - Qualità del contrattacco:
 - ◆ *Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia*

MODULO 16 (SIS.AL8)

- L'allenamento del break point nella pallavolo maschile.
 - *La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo).*
 - Nell'unità didattica.
 - Nella seduta di allenamento.
 - Nel lavoro tecnico individuale differenziato.

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MODULO 17 (SV.GIO1)

- L'allenamento degli aspetti tattico – comportamentali attraverso il gioco.
 - *Il concetto di rapporto rischio – posta in palio.*
 - *L'allenamento attraverso il gioco 6 vs 6 a punteggio speciale.*

PREPARAZIONE FISICA

MODULO 18 (PR.FIS1)

- La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi.
 - *Esercitazioni per gli arti superiori e le spalle*
 - *Esercitazioni per gli arti inferiori e per l'articolazione coxo – femorale*
 - *Esercitazioni con tecniche specifiche per il sollevamento pesi adattate alla pallavolo.*

2 MODULI SPECIFICI – MEDICINA DELLO SPORT

MODULO 19

- Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.

MODULO 20

- Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia.

1 MODULO SPECIFICO – VISIONE SEDUTE DI ALLENAMENTO

MODULO 21

- Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile.
- Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 maschile.

3 MODULI SPECIFICI – MATCH ANALYSIS

MODULO 22

- Rilevamento dei dati durante una gara del Campionato Nazionale di Serie B2 Maschile o Femminile.

MODULO 23

- Match Analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.

MODULO 24

- Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.

PIANO DI STUDI – FASE RESIDENZIALE

Per quanto riguarda gli “**Allenamenti Guidati**” si divideranno i Corsisti in quattro gruppi omogenei per esperienze maschili e femminili, ognuno dei quali rappresenterà uno “Staff” di lavoro (*1° Allenatore, 2° Allenatore, Collaboratori, Scoutman, ...*) che dovrà proporre e far svolgere in palestra l'allenamento predisposto in occasione dei lavori di gruppo della fase periodica (MODULI 10-12-14-16). **È consigliato che l'allenamento proposto sia eseguito da un gruppo/squadra effettivo, possibilmente di serie Regionale.**

TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO

- Battuta e Ricezione nella Pallavolo femminile di alto livello.
- Battuta e Ricezione nella Pallavolo maschile di alto livello.
- L'attacco per il cambio palla nella Pallavolo femminile di alto livello.
- L'attacco per il cambio palla nella Pallavolo maschile di alto livello.
- Muro/Difesa nella Pallavolo femminile di alto livello.
- Muro/Difesa nella Pallavolo maschile di alto livello.
- Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello
- Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello

SESSIONI DI ALLENAMENTO GUIDATE (PALESTRA)

- Sessioni di allenamento guidate Gruppo A.
- Sessioni di allenamento guidate Gruppo B.
- Sessioni di allenamento guidate Gruppo C.
- Sessioni di allenamento guidate Gruppo D.

ESAMI DEL CORSO

L'esame per il Corso Allenatore di Secondo Grado, è suddiviso in due parti: una prima parte definita di "**Accesso alla Fase Residenziale**", da svolgersi al termine della Fase Periodica del Corso, e l'altra da tenersi al termine della Fase Residenziale, detta di "**Idoneità**".

ESAME DI "ACCESSO ALLA FASE RESIDENZIALE"

L'esame di "**Accesso alla Fase Residenziale**", si baserà sulla valutazione di un questionario a domande chiuse (30), sugli argomenti trattati durante le lezioni della Fase Periodica.

La valutazione "sufficiente" (18/30) consentirà l'ammissione alla "Fase Residenziale".

L'ammissione verrà comunicata ai corsisti successivamente e comunque entro e non oltre 7 gg dopo l'esame di accesso alla fase residenziale.

ESAME DI IDONEITA'

Si svolgerà durante e al termine della Fase Residenziale e verterà su:

- **Valutazione** della capacità di conduzione durante la Fase Residenziale.
- **Valutazione** dei lavori di rilevazione e di predisposizione dell'allenamento.
- **Colloquio finale** al termine del Corso.

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in **100/100** così suddivisi:

20/100 Valutazione degli elaborati e della relazione sul rilevamento delle sessioni di allenamento e della partita.

30/100 Valutazione della capacità di conduzione del gruppo/team/squadra.

50/100 Prova orale (FASE RESIDENZIALE).

Il Punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in **60/100**.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Secondo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "**Allenatore di Secondo Grado**", dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "**Allenatore di Secondo Grado**" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Regionale e/o dal CQN (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici).

L'abilitazione di "**Allenatore di Secondo Grado**" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Serie B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per L'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile)**, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A2, A1, B2, B1, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile).

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

INTEGRAZIONE CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO TERZO LIVELLO GIOVANILE

OBIETTIVI DEL CORSO

- Il corso di 3° livello giovanile, integrato al corso di 2° grado, non conferisce una ulteriore abilitazione rispetto al corso di 2° livello giovanile, integrato al corso di 1° grado, ma qualifica le strategie di insegnamento ed allenamento in funzione di livelli di competizione più elevati. I programmi tengono conto dell'esigenza di approfondire le problematiche metodologiche e di preparazione fisica specifica per il settore giovanile in contesti proiettati alla formazione per la pallavolo di vertice.
- Il corso di 3° livello specializzerà attraverso 12 moduli aggiuntivi specifici per l'attività giovanile.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- **Il Corso** viene abbinato e talvolta inserito nel Corso istituzionale di Secondo Grado e sempre dopo lo svolgimento dell'Esame di "Idoneità"; la partecipazione è facoltativa per i partecipanti al Corso di Secondo Grado e in possesso della qualifica di Allenatore di Primo Grado – Secondo Livello Giovanile, che comunque ne costituisce il requisito *sine qua non*. È strutturato in **12 lezioni da 2 ore** per un totale di **24 ore** di formazione, più **2 ore** di esame.
L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Provinciale di appartenenza.

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede **12 lezioni** così suddivise:

4	Teoria e Metodologia dell'Allenamento.....	ore 8
6	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 12
2	Preparazione Fisica	ore 4

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono ammesse assenze per 2 moduli di lezione (4 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- La programmazione pluriennale nel settore giovanile.
 - *Dai modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale al percorso di sviluppo tecnico – tattico:*
 - Identificazione dei fattori correlati al risultato.
 - Progettazione di percorsi di sviluppo individuali.
 - ◆ *Formulazione di obiettivi sul livello di prospettiva del giovane e non sul livello del momento.*

MODULO 2 (METOD2)

- La lettura del livello di prospettiva del giovane.
 - *Identificazione dei parametri espressivi del talento dal punto di vista tecnico, coordinativo ed antropometrico.*
 - *Identificazione della velocità di stabilizzazione dei processi di apprendimento tecnico.*
 - *Identificazione dei parametri neuro–muscolari correlati al talento dal punto di vista tecnico ed organico-muscolare.*

MODULO 3 (METOD3)

- IL TALENTO NELLA PALLAVOLO:
 - *Parametri di base che identificano il talento nella pallavolo:*
 - altezza e potenza di colpo sulla palla.
 - Qualità del tocco nel palleggio per gli alzatori.
 - Qualità nel tocco di bagher per i ricevitori e il libero.
 - *La promozione del talento:*
 - programmazione pluriennale di insegnamento delle tecniche.
 - Percorsi individualizzati correlati alle caratteristiche motorie.
 - *Lo sviluppo del talento:*
 - strategie di lavoro differenziato (contenuti e volumi).
 - Relazione tra progetto di sviluppo e quantità di gioco proposta al giovane.

MODULO 4 (METOD4)

- Problematiche dell'inserimento dei giocatori giovani in prima squadra.
 - *Identificazione del momento idoneo nel processo formativo:*
 - capacità di sostenere il livello di gioco e di allenamento.
 - *Identificazione del momento idoneo nella stagione:*
 - possibilità di equilibrare il successo al rischio di insuccesso.
 - *Identificazione del momento idoneo nella partita:*
 - gestione del rischio di errore nella dinamica del punteggio.

DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PALLAVOLO

MODULO 5 (DID.SP1)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore.
 - *Incremento delle traiettorie di alzata efficaci.*
 - *Sviluppo tattico della distribuzione attraverso l'uso dei centrali.*
 - *Lo sviluppo della strategia di adattamento tattico della distribuzione:*
 - applicazione dei principi.

GUIDA AL PIANO DI STUDI PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

- Adattamento alle situazioni di gioco.
- *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione dell'alzatore.*

MODULO 6 (DID.SP2)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore attaccante.
 - *Adattamenti alla tattica del servizio avversario:*
 - competenze di ricezione e tecniche di intervento.
 - Differenziazione delle rincorse di attacco.
 - *Incremento della varietà delle palle di attacco:*
 - direzioni di colpo e tempi esecutivi.
 - *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del ricevitore-attaccante.*

MODULO 7 (DID.SP3)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale.
 - *Evoluzione delle tecniche specialistiche di spostamento e salto per il muro.*
 - *Sviluppo dei principi tattici del muro:*
 - l'opzione come espressione tattica individuale.
 - L'organizzazione della linea di muro.
 - *Incremento della varietà delle palle d'attacco:*
 - direzioni di colpo e stabilità dell'anticipo.
 - *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del centrale.*

MODULO 8 (DID.SP4)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto.
 - *Criteri di differenziazione del ruolo di opposto tra settore maschile e settore femminile:*
 - tipi di palle d'attacco.
 - *Sviluppo delle competenze a muro:*
 - assistenza al centrale e sovraccarichi.

MODULO 9 (DID.SP5)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero.
 - *Evoluzione delle tecniche specialistiche di difesa nelle differenti zone di 2° linea.*
 - *Sviluppo dei principi tattici nella prestazione del libero:*
 - l'organizzazione delle competenze della linea di ricezione.
 - L'organizzazione delle competenze della linea di difesa.

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 10 (SIS.AL1)

- Lo sviluppo dei principi tattici attraverso l'esercizio di sintesi:
 - *dal principio tattico alla relativa casistica.*
 - *Analisi delle variabili situazionali che interagiscono.*
 - *Opzioni di scelta con possesso palla.*
 - *Opzioni di scelta con palla all'avversario.*

PREPARAZIONE FISICA

MODULO 11 (PR.FIS1)

- Lo sviluppo della capacità di salto.
 - *Classificazione delle varie forme di salto caratteristiche della pallavolo.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto da fermi.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto con rincorsa.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto reattivo.*

MODULO 12 (PR.FIS2)

- Il rapporto tra carico e recupero nella pallavolo giovanile di alto livello di qualificazione.
 - *Effetti del sovraccarico.*
 - *Over reaching e over training.*
 - *Procedimenti facilitanti il recupero.*

ESAME DI FINE CORSO

L'esame dovrà essere svolto almeno **2 settimane dopo il termine delle lezioni** del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente.

L'esame verterà su:

- **Prova scritta**, compilazione di un questionario a risposte chiuse.
- **Colloquio finale**.

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

50/100 Questionario a risposta chiusa a cura del Direttore Didattico del Corso.

50/100 Prova orale.

Il Punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in **60/100**.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di **“Allenatore di Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile”**, dopo la ratifica da parte del Centro di Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di **“Allenatore di Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile”** è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Regionale e/o dal CQN (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici).

L'abilitazione di **“Allenatore di Secondo Grado - Terzo Livello Giovanile”** consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Serie B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie A Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile o Primo Grado Secondo Livello Giovanile)**, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A1, A2, B1, B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie A Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile o Primo Grado Secondo Livello Giovanile).

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

CORSO ALLENATORE DI TERZO GRADO

OBIETTIVI

- Fornire le conoscenze teoriche e pratiche per gestire squadre di alto livello.

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- **Il Corso a numero chiuso su programmazione del CQN** è strutturato in **31** lezioni da 2 ore per un totale di **62 ore** di formazione, più **12 ore** d'esame.

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- I nuovi modelli di prestazione e le più recenti acquisizioni della pallavolo di alto livello.
- I fattori che determinano la prestazione di alto livello.
- L'allenamento della tecnica nella struttura del carico di allenamento.
- La cosiddetta periodizzazione agonistica.
- Costruzione e gestione della squadra.

TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO

- Correlazione dei fondamentali da punto dopo la ricezione.
- Correlazione dei fondamentali da punto dopo la difesa.
- Perfezionamento della tecnica esecutiva dei fondamentali in situazioni di gioco.
- Organizzazione e pianificazione delle sedute di allenamento.
- Metodiche per la correzione degli errori.
- Le esercitazioni competitive.
- Le problematiche specifiche dei Campionati Nazionali di Serie A1 e A2.

MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

- Fisiologia applicata allo sport: fisiologia e pallavolo.
- Problematiche organizzative e gestionali nella collaborazione con lo staff medico.
- L'alimentazione dell'atleta di Alto Livello.
- Il Doping.

COACHING e ALLENAMENTO MENTALE

- La comunicazione eccellente.
- L'eccellenza nello sport.

MATCH ANALYSIS

- Analisi e interpretazione statistica del gioco per la gara e per l'allenamento:
 - *La gara.*
 - *L'allenamento.*
 - *L'avversario.*
 - *La stagione.*

PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO DI ALTO LIVELLO

- La Forza.
- L'uso dei sovraccarichi.
- La figura del preparatore Fisico nel contesto dello Staff Tecnico.

GESTIONE DELLO STAFF

- Costruzione e gestione dello Staff.
 - *Lo Staff Tecnico.*
 - *Lo Staff Sanitario.*

ESAMI DEL CORSO

L'esame per il Corso Allenatore di Terzo Grado si svolge a distanza di tre/quattro mesi dallo svolgimento della fase residenziale e consiste nella presentazione di un Project Work su aspetti della programmazione tecnico tattica di una squadra di Alto Livello. Tale Project Work è costituito da un elaborato scritto e da una presentazione in Power Point, che in entrambi i casi devono rientrare entro parametri specifici, riportati nella Guida al Project Work, che viene consegnata ai partecipanti all'atto dell'apertura del Corso. Partendo quindi dalla presentazione del Project, si procede ad un colloquio orale, volto a verificare l'effettiva preparazione del tecnico rispetto alle problematiche dell'allenamento e della competizione di alto livello.

La frequenza alle lezioni è obbligatoria.

- **Valutazione** della capacità di conduzione durante la Fase Residenziale.
- **Valutazione** del Project Work.
- **Colloquio finale.**

VALUTAZIONE FINALE

La valutazione finale sarà espressa in:

NON IDONEO: il tecnico ha un anno per approfondire alcune tematiche indicate dalla Commissione d'Esame e può sostenere l'esame finale nella sessione dell'anno successivo.

IDONEO: il tecnico consegue la qualifica di Allenatore di terzo Grado.

IDONEO CON PUBBLICAZIONE: il lavoro presentato viene pubblicato sul sito internet della federazione (sezione CQN, Allenatori, Materiale tecnico), in quanto ritenuto valido ai fini della diffusione tra i tecnici.

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Terzo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di **"Allenatore di Terzo Grado"**, dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

La qualifica di **"Allenatore di Terzo Grado"** è subordinata all'obbligo di frequenza degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Regionale (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici).

L'abilitazione di **"Allenatore di Terzo Grado"** consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Serie A1, A2, B1, B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie A Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per L'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile o Primo Grado Secondo Livello Giovanile)** e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A1, A2, B1, B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie A Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile o Primo Grado Secondo Livello Giovanile).

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

MASTER SPECIALISTICI

OBIETTIVI

Si tratta di iniziative di formazione, aggiornamento, specializzazione, che vengono indette di volta in volta in sede Provinciale, Regionale e Nazionale, su tematiche specifiche, che non prevedono il rilascio di alcuna abilitazione, ma il riconoscimento di crediti, che verrà stabilito dal CQN sulla base dei criteri previsti dal Sistema Nazionale delle Qualifiche.

CORSO NAZIONALE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA DELLA PALLAVOLO

OBIETTIVI

Il Corso Nazionale di Specializzazione, realizzato in collaborazione con la Scuola dello Sport della CONI Servizi SPA, è oggetto di apposito Bando che viene curato annualmente da parte del CQN.

ALLENATORE BENEMERITO

Il Consiglio Federale, su proposta del Centro Qualificazione Nazionale, nomina “Allenatore Benemerito”, quei tecnici di Terzo Grado che abbiano svolto attività meritoria in ambito internazionale e nazionale, quest’ultima per almeno 20 anni.

La proposta può venire da Società e Comitati Territoriali, e deve essere presentata al Comitato Regionale FIPAV di appartenenza, il quale inoltrerà la richiesta, facendola propria, al Centro Qualificazione Nazionale.

La qualifica di Allenatore Benemerito, viene rilasciata d’ufficio ai tecnici delle Squadre Nazionale che in qualità di Primo Allenatore, vincano una manifestazione continentale, mondiale o olimpica.

La qualifica di Allenatore Benemerito, comporta la gratuità dal pagamento della quota di tesseramento e, in caso di inattività, l’esonero dalla partecipazione ai Corsi di Aggiornamento; in caso di attività con società di ogni ordine e grado, il tecnico con qualifica di Allenatore Benemerito ha sempre la gratuità dal pagamento della quota annuale di tesseramento, ma resta obbligato alla partecipazione ai Corsi di Aggiornamento secondo quanto previsto dalle vigenti normative sull’obbligo di aggiornamento per i tecnici di Terzo Grado (vedi pagina 43 e 44).

AGGIORNAMENTI ALLENATORI

A dare continuità al percorso formativo illustrato nelle pagine precedenti saranno gli aggiornamenti tecnici annuali (**resi obbligatori**) **secondo il grado di abilitazione di appartenenza**: pertanto, ogni allenatore dovrà partecipare ad aggiornamenti parificati al proprio livello tecnico.

ALLIEVO ALLENATORE e ALLIEVO ALLENATORE – PRIMO LIVELLO GIOVANILE

- I Tecnici in possesso di qualifica di “**Allievo Allenatore**” e “**Allievo Allenatore – Primo Livello Giovanile**” dovranno frequentare ogni anno **2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Provinciale FIPAV**, salvo diversa indicazione proveniente dalle Consulte Regionali.

PRIMO GRADO e PRIMO GRADO - SECONDO LIVELLO GIOVANILE

- I Tecnici in possesso della qualifica di “**Allenatore di Primo Grado**” e “**Allenatore di Primo Grado – Secondo Livello Giovanile**” dovranno frequentare ogni anno **2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Provinciale FIPAV**, salvo diversa indicazione proveniente dalle Consulte Regionali.

SECONDO GRADO e SECONDO GRADO - TERZO LIVELLO GIOVANILE

- I Tecnici in possesso della qualifica di “**Allenatore di Secondo Grado**” e “**Allenatore di Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile**” dovranno frequentare ogni anno **2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Regionale FIPAV**.
- **I tecnici con la qualifica di “Allenatore di Secondo Grado” e “Allenatore di Secondo Grado – Terzo Livello Giovanile” che svolgeranno le funzioni di Primo Allenatore in serie B2** adempiranno all’obbligo di aggiornamento partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal CQN (Workshop, ecc) e ad un Corso di Aggiornamento Regionale.
- **I tecnici di Secondo Grado e Secondo Grado Terzo Livello Giovanile che svolgeranno le funzioni di Secondo Allenatore in serie A2 e A1** adempiranno all’obbligo di aggiornamento partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal CQN (Workshop, ecc) ***(a partire dalla Stagione Agonistica 2010-2011)***

TERZO GRADO

- **I Tecnici che svolgeranno le funzioni di Primo Allenatore in Serie A2 e A1** saranno esonerati dall’obbligo di aggiornamento e saranno invitati a partecipare ad un Incontro Tecnico nell’ambito dell’attività della Squadra Nazionale, organizzato dal CQN.
- **I tecnici di Terzo Grado che svolgeranno le funzioni di Secondo Allenatore in serie A2 e A1** adempiranno all’obbligo di aggiornamento

GUIDA AL PIANO DI STUDI PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal CQN (Workshop, ecc) ***(a partire dalla Stagione Agonistica 2010-2011)***

- **I tecnici di Terzo Grado che svolgeranno le funzioni di Primo Allenatore in serie B2 e B1** adempiranno all'obbligo di aggiornamento partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal CQN (Workshop, ecc) e ad un Corso di Aggiornamento Regionale.
- **I Tecnici di Terzo Grado che svolgeranno attività Regionale o Provinciale** adempiranno all'obbligo di aggiornamento partecipando ogni anno a **2 Corsi d'Aggiornamento della durata di minimo 2 ore organizzati dal Comitato Regionale FIPAV.**

LIVELLO GIOVANILE PER DIPLOMATI ISEF E LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

Per i diplomati ISEF e laureati in Scienze Motorie è previsto, data la specificità formativa acquisita nei rispettivi Corsi di Studi, un diverso riconoscimento di specializzazione, salvaguardando la regola di frequenza di almeno 1 dei 2 Corsi di abilitazione FIPAV di livello provinciale (*Allievo Allenatore o Allenatore di Primo Grado*).

La qualifica di **"Allievo Allenatore – Primo Livello Giovanile"** è rilasciata automaticamente a:

- *Studenti delle Università di Scienze Motorie;*
che abbiano superato con votazione minima di **27/30** (*attestata dal docente universitario*) l'esame di pallavolo o giochi sportivi con parte specifica di pallavolo;

e a tutti i:

- *Diplomati ISEF;*
- *Laureati in Scienze Motorie.*

Per i tecnici, Diplomati Isef o Lauerati in Scienze Motorie, già in possesso di qualifica ottenuta attraverso la formazione Federale, dietro formale richiesta dell'interessato indirizzata al Centro Qualificazione Nazionale, sarà rilasciato automaticamente il livello giovanile corrispondente alla qualifica posseduta:

esempio qualifica posseduta vecchio ordinamento PRIMO GRADO, riconosciuta qualifica di "SECONDO LIVELLO GIOVANILE".

POSIZIONI TRANSITORIE

TECNICI GIÀ IN POSSESSO DELLA SPECIALIZZAZIONE PER IL SETTORE GIOVANILE

Per i tecnici già in possesso della qualifica di Allenatore del Settore Giovanile vecchio ordinamento, sarà assegnata in automatico la qualifica giovanile equivalente alla qualifica federale posseduta.

TECNICI NON IN POSSESSO DELLA SPECIALIZZAZIONE PER IL SETTORE GIOVANILE

Per tutti gli altri tecnici di ogni ordine e grado, solo nel corso della Stagione 2009/2010, sarà possibile, assolvendo all'obbligo di aggiornamento annuale, ottenere il livello giovanile equivalente alla propria qualifica partecipando a:

- *Moduli specialistici di aggiornamento su tematiche giovanili, indetti dai Comitati Regionali e Provinciali, sulla base di indicazioni provenienti dal CQN;*
- *Corsi istituzionali nella parte relativa al livello giovanile corrispondente al proprio grado di appartenenza, pagando complessivamente una quota non superiore a quella prevista per la frequenza a 2 Corsi di Aggiornamento.*

Più specificatamente:

ALLIEVI ALLENATORI (vecchio ordinamento) al 31 ottobre 2009: ottiene la qualifica di Primo Livello Giovanile dopo aver partecipato a 2 moduli di aggiornamento, che varranno come aggiornamento annuale, sui seguenti temi:

Primo Modulo di Aggiornamento (MODULO 14 (MOD.PR1) progr. ALL.)

- Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:
 - *il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi di squadra e di situazione.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tecnica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione fisica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tattica.*
- Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile

Secondo Modulo di Aggiornamento (sintesi di MODULO 15 (MOD.PR2), 16 (MOD.PR3), 17 (MOD.PR4) programma corso ALL.)

- I modelli di prestazione dell'under 13, 14, 16 e 18 maschile e femminile.
 - *Le tecniche di riferimento.*
 - *I sistemi di gioco.*
 - *Grado di specializzazione del sistema di allenamento.*
 - *Attendibilità delle attitudini tecniche.*
 - *Attendibilità delle attitudini fisiche.*
 - *Comportamenti tattici di riferimento*

PRIMO GRADO (vecchio ordinamento) al 31 ottobre 2009: ottiene la qualifica di Secondo Livello Giovanile dopo aver partecipato a 4 moduli di aggiornamento, due dei quali varranno come aggiornamento annuale, sui seguenti temi:

Primo Modulo di Aggiornamento (MODULO 14 (MOD.PR1) progr. ALL.)

- Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:
 - *il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi di squadra e di situazione.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tecnica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione fisica.*
 - *Significato dei modelli di prestazione tattica.*
- Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile

Secondo Modulo di Aggiornamento (sintesi di MODULO 15 (MOD.PR2), 16 (MOD.PR3), 17 (MOD.PR4) programma corso ALL.)

- I modelli di prestazione dell'under 13, 14, 16 e 18 maschile e femminile.
 - *Le tecniche di riferimento.*
 - *I sistemi di gioco.*
 - *Grado di specializzazione del sistema di allenamento.*
 - *Attendibilità delle attitudini tecniche.*
 - *Attendibilità delle attitudini fisiche.*
 - *Comportamenti tattici di riferimento*

Terzo Modulo di Aggiornamento (MODULI 1 (METOD1), 2 (METOD2) progr. Primo Grado - Secondo Livello Giovanile.)

- Il sistema di gioco come mezzo formativo.
 - *Dal programma di sviluppo tecnico al modulo di gioco che ne enfatizza le caratteristiche.*
 - *Priorità nei fondamentali di riferimento.*
 - ◆ *Attacco*
 - ◆ *Ricezione*
 - ◆ *Servizio*
- Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale.
 - *Metodo analitico*
 - *Ripetizione e controllo dell'esecuzione del movimento*
 - *Metodo sintetico*
 - *Ripetizione nel rispetto del timing tecnico*
 - *Metodo globale*
 - *Applicazione tattica delle tecniche*

Quarto Modulo di Aggiornamento (MODULO 3 (METOD3) progr. Primo Grado - Secondo Livello Giovanile.)

- Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo.
 - *Alzatore: qualità del tocco in palleggio*
 - *Relazione asse corporeo – traiettoria della palla*
 - *Ricevitore: qualità del tocco in bagher*
 - *Timing del piano di rimbalzo – velocità della palla*
 - *Centrale: controllo della gestualità nella tecnica del muro*
 - *Potenzialità nell'anticipo per il primo tempo*
 - *Opposto: potenza ed altezza del colpo*
 - *Libero: qualità espressa nella ricezione*

I tecnici di Primo Grado (vecchio ordinamento) al 31 ottobre 2009, potranno in alternativa ottenere la qualifica di Secondo Livello Giovanile, frequentando (senza sostenere l'esame finale) al Corso Istituzionale Secondo Livello Giovanile, assolvendo di fatto anche all'obbligo di aggiornamento annuale.

SECONDO GRADO (vecchio ordinamento) al 31 ottobre 2009: ottiene la qualifica di Terzo Livello Giovanile dopo aver partecipato a 4 moduli di aggiornamento, due dei quali varranno come aggiornamento annuale, sui seguenti temi:

Primo Modulo di Aggiornamento (MODULI 1 (METHOD1), 2 (METHOD2) progr. Primo Grado - Secondo Livello Giovanile.)

- Il sistema di gioco come mezzo formativo.
 - *Dal programma di sviluppo tecnico al modulo di gioco che ne enfatizza le caratteristiche.*
 - Priorità nei fondamentali di riferimento.
 - ◆ *Attacco*
 - ◆ *Ricezione*
 - ◆ *Servizio*
- Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale.
 - *Metodo analitico*
 - Ripetizione e controllo dell'esecuzione del movimento
 - *Metodo sintetico*
 - Ripetizione nel rispetto del timing tecnico
 - *Metodo globale*
 - Applicazione tattica delle tecniche

Secondo Modulo di Aggiornamento (MODULO 3 (METHOD3) progr. Primo Grado - Secondo Livello Giovanile.)

- Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo.
 - *Alzatore: qualità del tocco in palleggio*
 - Relazione asse corporeo – traiettoria della palla
 - *Ricevitore: qualità del tocco in bagher*
 - Timing del piano di rimbalzo – velocità della palla
 - *Centrale: controllo della gestualità nella tecnica del muro*
 - Potenzialità nell'anticipo per il primo tempo
 - *Opposto: potenza ed altezza del colpo*
 - *Libero: qualità espressa nella ricezione*

Terzo Modulo di Aggiornamento (MODULO 1 (METHOD1) progr. Secondo Grado - Terzo Livello Giovanile.)

- La programmazione pluriennale nel settore giovanile.
 - *Dai modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale al percorso di sviluppo tecnico – tattico:*
 - Identificazione dei fattori correlati al risultato.
 - Progettazione di percorsi di sviluppo individuali.
 - ◆ *Formulazione di obiettivi sul livello di prospettiva del giovane e non sul livello del momento.*

Quarto Modulo di Aggiornamento (MODULO 12 (PR.FIS2) progr. Secondo Grado - Terzo Livello Giovanile.)

- Il rapporto tra carico e recupero nella pallavolo giovanile di alto livello di qualificazione.
 - *Effetti del sovraccarico.*
 - *Over reaching e over training.*
 - *Procedimenti facilitanti il recupero.*

I tecnici di Secondo Grado (vecchio ordinamento) al 31 ottobre 2009, potranno in alternativa ottenere la qualifica di Terzo Livello Giovanile, frequentando (senza sostenere l'esame finale) al Corso Istituzionale Terzo Livello Giovanile, assolvendo di fatto anche all'obbligo di aggiornamento annuale.