

LA GUIDA per la formazione dei quadri tecnici

AREA SVILUPPO E FORMAZIONE - SETTORE TECNICO ALLENATORI



- LA GUIDA - per la formazione dei quadri tecnici

PIANI DI STUDIO
PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI
2018-2020

INDICE



PIANI DI STUDIO PER LA FORMAZIONE DEI QUADRI TECNICI

Obiettivi Formativi Strategici	Pagina 7
Filosofia del Percorso	Pagina 7
Ambiti di Competenza dell'Allenatore	Pagina 8
Struttura dei programmi	Pagina 10
I programmi dei corsi allenatori	Pagina 11
Qualifiche e abilitazioni	Pagina 12
Corso Allievo Allenatore -1° Livello Giovanile	Pagina 13
Corso Allenatore Primo Grado -2° Livello Giovanile	Pagina 21
Corso Allenatore Secondo Grado -3° Livello Giovanile	Pagina 31

**PIANI DI STUDIO
PER LA FORMAZIONE
DEI QUADRI TECNICI**

2018-2020

OBIETTIVI FORMATIVI STRATEGICI

- Far conoscere e apprendere le metodiche di sviluppo delle capacità e delle abilità motorie, tecniche e tattiche
- Far conoscere e apprendere la tecnica esecutiva dei fondamentali
- Far apprendere le metodologie per l'insegnamento della tecnica e della tattica
- Far apprendere le modalità per strutturare ed organizzare il processo di allenamento
- Far apprendere gli elementi fondamentali ed i comportamenti necessari per la gestione e la conduzione di un gruppo
- Far apprendere le metodologie per l'incremento e per il potenziamento delle capacità fisiche rispetto alle richieste ed alle esigenze tecnico/tattiche
- Far apprendere le regole di gioco e di tecnica arbitrale
- Far conoscere i concetti fondamentali relativi al primo soccorso, alla prevenzione e recupero degli infortuni
- 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.)
- Sviluppare progressivamente il livello di autonomia dell'allenatore di pallavolo:
 - Presupposti del concetto di autonomia metodologica dell'allenatore:
 - ◇ Iniziale visione d'insieme del fenomeno definito "processo di allenamento"
 - ◇ Visione critica di strategie metodologiche che scaturisca dal confronto con altri allenatori dalla diversa esperienza
 - ◇ 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 ALLENATORE – 1° LIVELLO GIOVANILE:
 - Gestione di un eserciziaro e di protocolli predefiniti:
 - ◇ Loro applicazione logica
- 1° GRADO – 2° LIVELLO GIOVANILE:
 - Gestione di un eserciziaro per l'organizzazione di un protocollo:
 - ◇ Programmazione per unità didattiche
- 2° GRADO – 3° LIVELLO GIOVANILE:
 - Creazione di esercizi e loro organizzazione nel protocollo di allenamento e nelle unità didattiche

SVILUPPO TECNICO

- ALLIEVO ALLENATORE – 1° LIVELLO GIOVANILE:
 - 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 – 2° LIVELLO GIOVANILE:
 - La tecnica analizzata, compresa e corretta attraverso protocolli di intervento adeguati e strategie applicate alla prassi dell'allenamento
- 2° GRADO – 3° LIVELLO GIOVANILE:
 - La stabilizzazione delle tecniche attraverso il lavoro cosiddetto di sintesi e di 6 contro 6:
 - ◇ I cosiddetti richiami nell'allenamento tecnico

SVILUPPO TATTICO

- ALLIEVO ALLENATORE – 1° LIVELLO GIOVANILE:
 - Principi tattici di base:
 - ◇ Attacco su tutta la rete
 - ◇ Concetti di finta e di anticipo
- 1° GRADO – 2° LIVELLO GIOVANILE:
 - Sviluppo dei principi tattici individuali e di squadra attraverso l'evoluzione della tecnica
- 2° GRADO – 3° LIVELLO GIOVANILE:
 - La tattica contro la squadra avversaria

PREPARAZIONE FISICA

- ALLIEVO ALLENATORE – 1° LIVELLO GIOVANILE:
 - Creazione dei presupposti
 - Stabilizzazione statica dell'asse corporeo
 - Costruzione dell'accosciata completa
 - Gradi di libertà articolari della spalla e stabilizzazione
- 1° GRADO – 2° LIVELLO GIOVANILE:
 - Sviluppo della capacità di massima espressione della forza:
 - ◇ La prevenzione, impegno e dovere di chi allena
- 2° GRADO – 3° LIVELLO GIOVANILE:
 - 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 delle tecniche, nel PRIMO LIVELLO DI FORMAZIONE, consiste nell'applicazione critica di protocolli predefiniti che ogni docente dovrà predisporre a uso dei corsisti nelle rispettive attività di tirocinio o allenamento
 - La didattica delle tecniche, nel SECONDO LIVELLO DI FORMAZIONE, consiste nello studio delle tecniche in relazione all'utilizzo specifico che ne fa ogni singolo ruolo nel gioco. In pratica, attraverso procedimenti didattici, l'esecuzione tecnica di base diventa specifica della situazione di gioco, perciò presupposto della maestria esecutiva, assolutamente necessaria a qualificare le abilità tecniche di ogni ruolo
- **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
 - La didattica di specializzazione, nel PRIMO LIVELLO DI FORMAZIONE, consiste nel tracciare in modo sintetico gli elementi che consentono l'allenamento del centrale differenziato dagli altri ruoli
 - La didattica di specializzazione, nel SECONDO LIVELLO DI FORMAZIONE, consiste nella gestione dei programmi di allenamento specifico dei vari ruoli – L'analisi di come il giocatore di alto livello utilizza le tecniche e di come il gioco le modifica, rispetto alle esecuzioni di base, è il presupposto per una didattica che scaturisce dal gioco
 - La didattica di specializzazione, nel TERZO LIVELLO DI FORMAZIONE, consiste nell'approfondimento dei processi di specializzazione e nella concezione dell'allenamento differenziato per i vari ruoli e per i eventuali giocatori in possesso dei principali indicatori motori del talento
- **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 psicofisica 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:

- 4 livelli di abilitazione che includono gli ambiti di competenza “giovanile”.
- Corsi di aggiornamento annuali
- Corsi di formazione per figure specifiche: Preparatore Fisico, Scoutman e Videoman, ecc.
- Master specialistici monotematici o pluritematici di carattere NAZIONALE.

Il Settore Tecnico FIPAV provvede:

- A redigere annualmente le Guide per la Formazione dei Quadri Tecnici
- Alla formazione ed all'aggiornamento dei Docenti Federali
- Alla diffusione di nuovi ed aggiornati materiali come supporto didattico

Tutti i Corsi programmati ed organizzati dai Comitati Regionali e Territoriali, sotto la supervisione del Settore Tecnico FIPAV, devono essere ratificati dal Settore Tecnico FIPAV.



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

QUALIFICHE E ABILITAZIONI

	CORSO ABILITANTE	Anno	1	2	3	4	5	6
Allievo Allenatore <i>1° Livello Giovanile</i>	Abilitazione: <u>PRIMO ALLENATORE</u> 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie D	Permanente	X					
	<u>SECONDO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B							
4 Aggiornamenti annuali (di cui 2 giovanili) fino al conseguimento del 1° Grado								
Allenatore Primo Grado <i>2° Livello Giovanile</i>	Abilitazione: <u>PRIMO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione Campionati di categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B	Permanente		X				
	<u>SECONDO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione – Serie D, C, B2 femminile Tutti i campionati di categoria							
2 Aggiornamenti annuali fino al conseguimento del 2° Grado								
Allenatore Secondo Grado <i>3° Livello Giovanile</i>	Abilitazione: <u>PRIMO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 femminile Tutti i campionati di categoria	Permanente			X			
	<u>SECONDO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 e B1 femminile, B maschile, A2 e A1 Tutti i campionati di categoria							
2 Aggiornamenti regionali (o altro in base al campionato svolto) per una stagione e poi fino al conseguimento del 3° Grado						X		
Allenatore Terzo Grado	Abilitazione: <u>PRIMO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 e B1 femminile, B maschile, A2 e A1 Tutti i campionati di categoria	Permanente					X	
	<u>SECONDO ALLENATORE</u> 1 [^] - 2 [^] - 3 [^] Divisione, Serie D, C, B2 e B1 femminile, B maschile, A2 e A1 Tutti i campionati di categoria							
2 Aggiornamenti regionali/nazionali in base al campionato svolto								X

CORSO ALLIEVO ALLENATORE

1° LIVELLO GIOVANILE

TEMA ISPIRATORE

- 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 territoriale 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 attuare **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 Giovanile 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 “sport di situazione”
- Concetto di “gioco sportivo”
- Concetto di “sport di squadra”
- Cenni di teoria applicata dell'allenamento sportivo:
 - ◇ I **principi teorici** che orientano l'operato dell'allenatore
 - ◇ I **principi teorici dell'allenamento** nel contesto giovanile
 - ◇ L'identificazione dei **contenuti del processo di allenamento**

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **Lo sviluppo delle capacità fisiche nella prassi dell'allenamento per la pallavolo:**

CONTENUTI

- Cenni sulle tappe di sviluppo della **motricità nell'accrescimento**
- Incidenza della crescita sulle capacità di **apprendimento motorio**
- Le **capacità organico-muscolari e coordinative**: la prassi del loro sviluppo nella maturazione del giovane
- Il concetto di “abilità motoria”

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 e anche dell'ambiente sociale
- I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona:
 - ◇ Fascia 13/14 anni: la **didattica del movimento** e il **controllo della palla**
 - ◇ Fascia 15/16 anni: l'identificazione del **ruolo** e l'approccio alla **didattica in situazione** specifica
 - ◇ Fascia 17/18 anni: l'**allenamento specialistico** per lo sviluppo del ruolo e l'allenamento delle dinamiche del gioco



Modulo 4-(Metod4)

TITOLO

- **Il sistema di gioco come mezzo formativo:**

CONTENUTI

- Il programma di **sviluppo tecnico individuale** e il **modulo di gioco** che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei **sistemi tattici**:
 - ◇ Sistema di ricezione-attacco
 - ◇ Servizio e sistema di muro-difesa
 - ◇ Sistema di difesa e ricostruzione

PREPARAZIONE MOTORIA

Modulo 5-(Pr.Mot1)

TITOLO

- **I presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche:**

CONTENUTI

- L'**accelerazione** e la **decelerazione**
- La **lateralizzazione**
- La **traiettoria della palla**
- Lettura, interpretazione ed anticipazione della **situazione** (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- **L'errore nel processo di apprendimento motorio**:
 - La **gestione** dell'errore
 - La **prevenzione** nei confronti dell'errore
 - Il **riconoscimento delle determinanti** dell'errore
 - La **correzione** dell'errore

Modulo 6-(Pr.Mot2)

TITOLO

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

CONTENUTI

- L'identificazione dei **contenuti** in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento motorio
- La stabilizzazione dell'**asse corporeo** e delle **articolazioni prossimali**
- 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** delle articolazioni prossimali
 - ◇ **L'accoppiamento eccentrico-concentrico** e 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:**
 - ◇ Il palleggio per l'appoggio di ricostruzione
 - ◇ Il palleggio per la ricezione del servizio
 - ◇ Il palleggio per l'alzata
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di alzatore:**
 - ◇ Traiettoria della palla ed asse corporeo
 - ◇ L'alzata avanti e dietro
 - ◇ Le attitudini alla gestione dell'alzata
 - ◇ L'allenamento differenziato dell'alzatore

Modulo 8-(Did.Te2)

TITOLO

- **La didattica del bagher:**

CONTENUTI

- Utilizzo della tecnica del **bagher nella pallavolo di base:**
 - ◇ Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione
 - ◇ Il bagher per l'alzata
 - ◇ Il bagher per la ricezione del servizio
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di ricevitore:**
 - ◇ Traiettoria della palla ed asse corporeo
 - ◇ Orientamento del piano di rimbalzo
 - ◇ Le attitudini alla competenza di ricezione
 - ◇ L'allenamento differenziato del ricevitore



Modulo 9-(Did.Te3)

TITOLO

- **La didattica della schiacciata:**

CONTENUTI

- L'impostazione della **sequenza motoria:**
 - ◇ L'accelerazione allo stacco
- La schiacciata tramite un **alzata di 2° tempo:**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ **L'azione degli arti superiori** dallo stacco al **colpo sulla palla**
- La schiacciata della cosiddetta **palla alta:**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ **Il tempo di inizio rincorsa e lo stacco**
- 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**

Modulo 11-(Did.Te5)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Il **servizio dall'alto**:
 - ◇ **L'impatto 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**
- Il **piano di rimbalzo**
- I **punti di riferimento**
- **Tecniche specialistiche** per i vari punti rete

Modulo 13-(Did.Te7)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Controllo della **palla nella figura**
- Controllo della **palla fuori figura**
- **Interventi in caduta**
- Interventi in **uscita reattiva** dalla postura

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:
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione del **palleggio**
- Il ricevitore:
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione del **bagher** e delle **tecniche di ricezione**
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione della **tecnica della schiacciata**
- Il centrale:
 - ◇ Elementi esecutivi che differenziano l'**attacco** di primo tempo:
 - Il concetto di **anticipo**
 - ◇ Elementi esecutivi che caratterizzano le **tecniche di muro** del centrale
- Il libero: ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione e difesa**
- L'opposto: ruolo che si qualifica nelle **competenze di attacco dalla seconda linea**
- Le **competenze complementari** dei vari ruoli:
 - ◇ L'**alzata** di contrattacco
 - ◇ 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 12-14 anni:**

CONTENUTI

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

Modulo 17-(Mod.Pr3)

TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 14-16 anni:**

CONTENUTI

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

Modulo 18-(Mod.Pr4)

TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 16-18 anni:**

CONTENUTI

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

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 19-(Sis.A11)

TITOLO

- **L'esercizio di sintesi:**

CONTENUTI

- **L'allenamento situazionale:**
 - ◇ Esercitazioni **con riferimento al gioco**
 - ◇ La **difficoltà del compito** motorio
- Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali:**
 - ◇ Tendenza metodologica al corretto **timing tecnico** del gioco
 - ◇ Progressivo incremento di **giocatori**
 - ◇ Progressivo incremento di **fondamentali**
- La **componente tattica** dell'esercizio di sintesi:
 - ◇ Eliminazione progressiva dei **vincoli al pensiero tattico**
- 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:
 - ◇ Concetto di analisi riferito alla **tecnica esecutiva**
 - ◇ 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 Giovanile* che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" con decorrenza dalla data dell'esame finale.

La qualifica di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" 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 – *1° Livello Giovanile*" 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 al Corso dovrà svolgere attività certificata presso società affiliate FIPAV, espletando le funzioni di Allenatore Praticante nei Campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria. I Comitati Territoriali metteranno a disposizione dei partecipanti al Corso un elenco di società resesi disponibili ad accogliere le eventuali richieste in merito.

Tale tirocinio dovrà essere certificato da almeno 5 presenze sul CAMP3.

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

2° LIVELLO GIOVANILE

TEMA ISPIRATORE

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

OBIETTIVI DEL CORSO

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

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

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

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 31 lezioni così suddivise:

○ 5	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
○ 19	Didattica, Tecnica e Pratica	Totale ore: 38
○ 1	Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo	Totale ore: 2
○ 2	Medicina applicata allo Sport	Totale ore: 4
○ 2	Scouting e Match Analysis	Totale ore: 4
○ 1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	Totale ore: 2
○ 1	Sitting Volley	Totale ore: 2

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

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Modulo 1-(Metod1)

TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**.
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al singolo **gesto tecnico**.
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.
- La ripetizione nelle forme generali di esercizio:
 - ◇ **L'esercizio analitico** (ossia come eseguire il gesto)
 - Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla
 - ◇ **L'esercizio sintetico** (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)
 - Ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico
 - ◇ **L'esercizio globale** (con quale finalità tattica eseguire il gesto)
 - Applicazione delle tecniche di gioco

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **La forza nella pallavolo:**

CONTENUTI

- Significato della **forza massima** nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili:
 - ◇ Il potenziamento cosiddetto **centrifugo** (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- Il miglioramento organico-muscolare:
 - ◇ Per l'**apprendimento** e la **correzione** delle tecniche
 - ◇ Per la **prevenzione** dei sovraccarichi funzionali
 - Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di **salto**
 - Per il miglioramento prestativo nelle **situazioni "inerziali"**

Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico

TITOLO

- **La gestione del gruppo:**

CONTENUTI

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

Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

TITOLO

- **La valutazione:**

CONTENUTI

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- La **valutazione antropometrica**
- La **valutazione funzionale**
- La valutazione nel **sistema di allenamento giovanile**
- La valutazione nel **sistema di allenamento seniores**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

Modulo 6-(Did.Te1)

TITOLO

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

CONTENUTI

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



Modulo 7-(Did.Te2)TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 8-(Did.Te3)TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 9-(Did.Te4)TITOLO

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

CONTENUTI

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



Modulo 10-(Did.Te5)

TITOLO

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

CONTENUTI

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

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 11-(Did.Sp1)

TITOLO

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

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle **traiettorie di alzata**
- La salvaguardia dell'imprevedibilità di **alzata**
- La **casistica situazionale** del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 12-(Did.Sp2)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco**
 - ◇ L'**attacco** del ricevitore-attaccante
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e copertura**
 - ◇ La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 13-(Did.Sp3)TITOLO

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

CONTENUTI

- Trasferimento dell'**anticipo sui punti rete**:
 - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
 - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
 - ◇ La palla "7" e la palla "2"
- Insegnamento delle **tecniche di attacco con stacco a un piede** (prerogativa della pallavolo femminile):
 - ◇ La **fast di secondo tempo**:
 - Tempo e **linea di rincorsa**
 - ◇ La **fast di primo tempo**:
 - **Anticipo** del caricamento del colpo
- L'**allenamento differenziato** del centrale
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo:
 - ◇ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
 - ◇ La difesa

Modulo 14-(Did.Sp4)TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 15-(Did.Sp5)TITOLO

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

CONTENUTI

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

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 16-(Sis.A1)

TITOLO

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

CONTENUTI

- **Esercitazioni individuali:**
 - ◇ La **progressione tecnica** per preparare l'allenamento specifico
- Esercitazioni di **collegamento tra più giocatori:**
 - ◇ L'attribuzione delle competenze
 - ◇ La gestione delle **zone di conflitto:**
 - Tra ricevitori
 - Tra ricevitori e libero
 - Tra linea di ricezione e centrale
- Esercitazioni di **collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione:**
 - ◇ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- **L'allenamento ad obiettivi:**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo tecnico**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo prestativo**

Modulo 17-(Sis.A12)

TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 18-(Sis.A13)

TITOLO

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

CONTENUTI

- La gestione dello **spazio di rete** da presidiare individualmente:
 - ◇ La **competenza primaria**
 - ◇ Le **posizioni** e la **postura** di partenza
- Identificazione dei criteri di scelta tattica:
 - ◇ Numero di **giocatori impiegati**
 - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- Identificazione delle **situazioni "muro\non muro":**
 - ◇ La qualità del **primo tocco**
 - ◇ Le scelte tattiche di **assistenza**
 - ◇ La **chiamata del "no muro"**

Modulo 19-(Sis.AI4)TITOLO

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

CONTENUTI

- **Difendere per contrattaccare**
- L'alzata di **ricostruzione** e la casistica di intervento per l'**allenamento specifico**:
 - ◇ La **casistica** di intervento per i vari ruoli
- La **preparazione delle rincorse** per il contrattacco:
 - ◇ L'allenamento delle **transizioni** specifiche

Modulo 20-(Sis.AI5)TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 21-(Sis.AI6)TITOLO

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

CONTENUTI

- La gestione delle **competenze nei collegamenti** di difesa
- L'adattamento della **posizione di difesa** rispetto all'azione di muro
- La difesa degli **attacchi lungolinea** e la difesa degli **attacchi in diagonale**
- La **casistica** situazione delle principali traiettorie di attacco
- L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
- L'adattabilità della **difesa del posto 6**

Modulo 22-(Sis.AI7)TITOLO

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

CONTENUTI

- L'attribuzione delle competenze sugli **interventi prossimi** alla rete e sugli **interventi distanti** dalla rete:
 - ◇ Competenze degli **alzatori** e dei **liberi**
 - ◇ Competenze degli **attaccanti di seconda linea**
- Casistica situazionale legata a:
 - ◇ Copertura su **attacco di primo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di secondo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di palla alta**

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

Modulo 23-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione:**

CONTENUTI

- Limitazioni situazionali utilizzabili:
 - ◇ Gioco su **porzioni di rete** predefinite
 - ◇ Gioco con **tipi di attacco** predefiniti
 - ◇ Gioco con **combinazioni specifiche** di due attaccanti
- La gestione della **ripetizione situazionale**:
 - ◇ La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
 - ◇ La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
 - ◇ La ripetizione della **ricostruzione da freeball**

Modulo 24-(Sv.Gio2)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Il **6vs6 ad obiettivo tecnico**:
 - ◇ Obiettivo di **squadra**
 - ◇ Obiettivo di **sistema tattico**
- Il **6vs6 a punteggio speciale**:
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il **cambio palla**
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il **break point**
 - ◇ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla difesa**
 - ◇ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla freeball**

PREPARAZIONE FISICA

Modulo 25-(Pr.Fis1)

TITOLO

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

CONTENUTI

- Potenziamento dell'**asse corporeo**:
 - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
 - ◇ La **CORE STABILITY** e il **controllo respiratorio**
- Potenziamento delle dinamiche a carico delle **articolazioni prossimali** (anche e spalle):
 - ◇ Costruzione e potenziamento dell'**accosciata massima**
 - ◇ Costruzione del movimento del **complesso articolare della spalla**
- Potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** (movimenti di spinta)
- Potenziamento delle **catene cinetiche antagoniste** (movimenti di trazione e slancio)
- **Metodiche complementari** per l'ottimizzazione delle capacità di **forza**:
 - ◇ Esercitazioni cosiddette propriocettive e **controllo del disequilibrio**
 - ◇ **Costruzione del movimento** attraverso lo sviluppo della **difficoltà del compito coordinativo**

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 26-(Med.Sp1)

- Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

Modulo 27-(Med.Sp2)

- Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico

MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS

Modulo 28-(Ril.St1)

- Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite

Modulo 29-(Ril.St2)

- Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

Modulo 30-(Tec.Ar1)

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

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

Modulo 31-(Sit.Vo1)

- Il Sitting Volley



ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile che risultino idonei all’esame finale acquisiscono la qualifica di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile”, dopo la ratifica da parte del Settore Tecnico FIPAV, con decorrenza dalla data dell’esame finale.

Il mantenimento della qualifica di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile ” è subordinato all’obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L’abilitazione di “Allenatore di Primo Grado – 2° Livello Giovanile” consente di svolgere l’attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

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

CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO

3° LIVELLO GIOVANILE

TEMA ISPIRATORE

- Il **talento**, la **specializzazione tecnica** e l'**allenamento differenziato**

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di **costruire protocolli di lavoro ed esercitazioni adeguate** al contesto e all'obiettivo
 - Capacità di **adattare il sistema di allenamento** alle esigenze del gruppo
- Capacità di **organizzare un processo** formativo e/o dirigerlo coordinando il lavoro dello staff
 - Capacità di **pianificare** a lungo (il programma pluriennale) e medio termine (la stagione agonistica)
- L'organizzazione della **PREPARAZIONE FISICA** e relativi protocolli applicativi
 - Il modello di **prestazione fisica** della pallavolo
 - Il **lavoro tecnico e fisico integrato**
- Principi teorici dell'allenamento:
 - Principi che regolano la gestione del processo di specializzazione del ruolo:
 - ◇ La specializzazione progressiva
 - ◇ Carico/stimolo finalizzato
 - ◇ Carico/stimolo adeguato all'età

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DI CORSO

Il Corso è strutturato in due fasi: una **PERIODICA** (32 lezioni-64 ore) e una **RESIDENZIALE** (12 lezioni-24 ore) 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.

- La struttura del corso **PERIODICO** prevede 32 lezioni (per un totale di 64 ore) così suddivise:

○ 5	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
○ 18	Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento	Totale ore: 36
○ 3	Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo	Totale ore: 6
○ 2	Medicina applicata allo Sport	Totale ore: 4
○ 2	Rilevamento Allenamenti/Gara (Scouting*)	Totale ore: 4
○ 2	Match Analysis (Programmazione**)	Totale ore: 4

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 B (Scouting). 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.
- 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 B (Programmazione). 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 ininfluyente) 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.

- La struttura del corso **RESIDENZIALE** prevede 12 lezioni (per un totale di 24 ore) così suddivise:

○ 8	Tecnica e Pratica in Palestra	Totale ore: 16
○ 4	Sedute di Allenamento guidate in Palestra	Totale 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)

TITOLO

- **La programmazione pluriennale nel settore giovanile:**

CONTENUTI

- I modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale nella progettazione del **percorso di sviluppo tecnico-tattico**:
 - ◇ Identificazione di **fattori correlati al risultato**
 - ◇ Progettazione di percorsi di **sviluppo individuale**:
- La **promozione del giocatore giovane** nell'organico della prima squadra:
 - ◇ La capacità di sostenere il **livello di gioco** e di allenamento
 - ◇ La possibilità di **equilibrare il successo al rischio di insuccesso**
 - ◇ La **gestione del rischio di errore** nella dinamica del punteggio

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane:**

CONTENUTI

- Il monitoraggio dei processi di apprendimento tecnico:
 - ◇ L'identificazione dei **parametri neuro-muscolari correlati** alla prospettiva di alto livello
 - ◇ L'identificazione dei **picchi di prestazione** tecnico-tattica
- La **stima degli indicatori** in funzione dei modelli di prestazione tecnico-tattica:
 - ◇ Gli indicatori strutturali
 - ◇ Gli indicatori motori
 - ◇ Gli indicatori neuro-muscolari
 - ◇ Gli indicatori comportamentali
 - ◇ Il potenziale di **volume complessivo di allenamento**
 - ◇ La programmazione delle **opportunità di competizione**

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **Il talento nella pallavolo:**

CONTENUTI

- **Aspetti della tecnica di base** che consentono la selezione del talento nella pallavolo:
 - ◇ Indicatori tecnico-motori:
 - **Colpo sulla palla**
 - **Tocco nel palleggio** dei futuri alzatori
 - **Tocco di bagher** dei futuri ricevitori e liberi
 - ◇ Modalità e dinamica dei processi di **apprendimento motorio**
- 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 **opportunità di gioco**

Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico

TITOLO

- **Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo:**

CONTENUTI

- Le **competenze** specifiche del preparatore fisico
- L'**integrazione** delle strategie di intervento
- La **direzione** tecnica nell'integrazione delle competenze
- La preparazione fisica come mezzo per lo sviluppo della **motricità specifica** e della **capacità di gioco**

Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

TITOLO

- **La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile:**

CONTENUTI

- Gli **aspetti tecnici** e i rispettivi **presupposti** motori che identificano l'**attitudine** nel ruolo:
 - ◇ **Alzatore:** qualità nel controllo della palla con la **tecnica di palleggio**:
 - **Motricità degli arti inferiori** per gestire la relazione tra asse corporeo e la traiettoria della palla
 - ◇ **Ricevitore:** qualità nel controllo della palla con la **tecnica del bagher**:
 - **Timing** del piano di rimbalzo e **adattamenti** nella gestione della velocità della palla
 - ◇ **Centrale:** qualità nell'**apprendimento** specifico:
 - Il controllo delle **tecniche di muro** in situazione e nelle transizioni
 - La gestione dell'**anticipo** dello stacco per l'attacco di primo tempo
 - ◇ **Opposto:** potenza e altezza del **colpo d'attacco**
 - ◇ **Libero:** **reazione degli arti inferiori** alla palla e alla variabilità situazionale della difesa

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 6-(Did.Sp1)

TITOLO

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore:**

CONTENUTI

- La salvaguardia della **neutralità di alzata**:
 - ◇ Lo sviluppo della **velocità di uscita della palla** dalle mani
 - ◇ Il controllo dell'**angolo di uscita** della palla e la gestione dell'apice di traiettoria
- La salvaguardia del **tempo di attacco**:
 - ◇ L'incremento delle **traiettorie** di alzata efficaci
 - ◇ Lo sviluppo tattico della **distribuzione**
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione dell'alzatore:
 - ◇ La **difesa**
 - ◇ Il **muro**
 - ◇ Il **servizio**

Modulo 7-(Did.Sp2)TITOLO

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante:**

CONTENUTI

- Adattamenti della **ricezione** al tipo di servizio:
 - ◇ **Competenze** di ricezione e tecniche di intervento
 - ◇ Sviluppo dell'**efficienza** in ricezione
 - ◇ Adattamento delle **rincorse d'attacco dopo ricezione**
- Incremento della **varietà delle palle di attacco**:
 - ◇ **Direzioni** di colpo e **tempi esecutivi**
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione del ricevitore-attaccante:
 - ◇ La **difesa**
 - ◇ Il **muro**
 - ◇ Il **servizio**

Modulo 8-(Did.Sp3)TITOLO

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale:**

CONTENUTI

- Evoluzione delle **tecniche specialistiche di spostamento** e salto per il muro
- Sviluppo dei **principi tattici per il muro**:
 - ◇ La **lettura** e i punti di riferimento
 - ◇ Principi nell'adattamento esecutivo del **piano di rimbalzo**
 - ◇ L'**opzione** come espressione della tattica individuale
- Incremento della **varietà delle palle d'attacco**:
 - ◇ **Direzioni** di colpo e stabilità dell'anticipo
 - ◇ **La differenziazione dei tempi d'attacco** del centrale
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione del centrale:
 - ◇ L'**alzata** di ricostruzione
 - ◇ La **difesa**
 - ◇ Il **servizio**

Modulo 9-(Did.Sp4)TITOLO

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto:**

CONTENUTI

- Lo **sviluppo dei colpi d'attacco** commisurato alle caratteristiche motorie e strutturali
- La **scelta dei colpi d'attacco** nelle situazioni di gioco
- Criteri di **differenziazione tattica** del ruolo tra settore maschile e settore femminile:
 - ◇ Tipi di **palle d'attacco**
 - ◇ **Modalità di utilizzo** nei sistemi tattici
- Sviluppo delle **competenze a muro**:
 - ◇ **Assistenza** al centrale
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione dell'opposto:
 - ◇ Il **servizio**
 - ◇ La **difesa**

Modulo 10-(Did.Sp5)

TITOLO

- **Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero:**

CONTENUTI

- Sviluppo dei **principi tattici** nella prestazione del libero:
 - ◇ L'organizzazione delle **competenze nella linea di ricezione**
 - ◇ L'organizzazione delle **competenze nella linea di difesa**
- La progressiva costruzione dello **spazio di competenza** in ricezione:
 - ◇ La **responsabilizzazione** nel sistema
- Evoluzione delle **tecniche specialistiche** di difesa nelle differenti zone di 2° linea
- Sviluppo dei **fondamentali complementari** nella prestazione del libero:
 - ◇ L'**alzata** di ricostruzione

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

Modulo 11-(Mod.Pr1)

TITOLO

- **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile:**

CONTENUTI

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

Modulo 12-(Mod.Pr2)

TITOLO

- **Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- Analisi video dei **sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile** di Serie B e di alto livello

Modulo 13-(Mod.Pr3)

TITOLO

- **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile:**

CONTENUTI

- Analisi video dell'**organizzazione del break point nella pallavolo femminile** di Serie B e di alto livello

Modulo 14-(Mod.Pr4)

TITOLO

- **Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- Analisi video dell'**organizzazione del break point nella pallavolo maschile** di Serie B e di alto livello

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 15-(Sis.AI1)

TITOLO

- **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile:**

CONTENUTI

- 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 16-(Sis.AI2)

TITOLO

- **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile:**

CONTENUTI

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
 - ◇ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
 - ◇ Nella seduta di allenamento
 - ◇ Nel lavoro tecnico individuale differenziato

Modulo 17-(Sis.AI3)

TITOLO

- **Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- I **contenuti dell'allenamento** della fase cambio palla:
 - ◇ Qualità della **ricezione**
 - ◇ Qualità della **distribuzione**
 - ◇ Qualità del **primo attacco** di cambio palla:
 - Efficacia dell'**attacco del primo tempo**

Modulo 18-(Sis.AI4)

TITOLO

- **La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
 - ◇ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
 - ◇ Nella seduta di allenamento
 - ◇ Nel lavoro tecnico individuale differenziato

Modulo 19-(Sis.A15)TITOLO

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile:**

CONTENUTI

- **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 20-(Sis.A16)TITOLO

- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile:**

CONTENUTI

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
 - ◇ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
 - ◇ Nella seduta di allenamento
 - ◇ Nel lavoro tecnico individuale differenziato

Modulo 21-(Sis.A17)TITOLO

- **Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- **Contenuti dell'allenamento** della fase break point:
 - ◇ Qualità del **collegamento battuta-muro**
 - ◇ Qualità del **collegamento muro-difesa**
 - ◇ Qualità della **ricostruzione**
 - ◇ Qualità del **contrattacco**:
 - Efficienza dell'**attacco da posto 2**

Modulo 22-(Sis.A18)TITOLO

- **La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile:**

CONTENUTI

- La **programmazione** e l'**organizzazione** del **protocollo** di allenamento (lavori di gruppo):
 - ◇ Nell'unità didattica o nel programma a breve termine (programma settimanale)
 - ◇ Nella seduta di allenamento
 - ◇ Nel lavoro tecnico individuale differenziato

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

Modulo 23-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **L'allenamento degli aspetti tattico-comportamentali attraverso l'esercizio di sintesi e di gioco** (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati interregionali e di Serie B):

CONTENUTI

- 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**
- L'allenamento attraverso **il gioco 6vs6 a punteggio speciale**

PREPARAZIONE FISICA

Modulo 24-(Pr.Fis1)

TITOLO

- **Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo:**

CONTENUTI

- Concetti metodologici relativi allo sviluppo delle **espressioni veloci ed esplosive di forza**
- L'importanza della **forza massima** nelle situazioni particolari del gioco:
 - ◇ **Posture difensive e uscite** per intervenire sulla palla
 - ◇ **Controllo del disequilibrio** pre/post intervento sulla palla
- 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**

Modulo 25-(Pr.Fis2)

TITOLO

- **La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi:**

CONTENUTI

- 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

Modulo 26-(Pr.Fis3)

TITOLO

- **Lo sviluppo della capacità di salto:**

CONTENUTI

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

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 27-(Med.Sp1)

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

Modulo 28-(Med.Sp2)

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

MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS

Modulo 29-(Ril.St1)

- **Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile**
- **Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile**

Modulo 30-(Ril.St2)

- **Rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile.**

Modulo 31-(Ril.St3)

- **Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti**

Modulo 32-(Ril.St4)

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

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Secondo Grado – *3° Livello Giovanile* che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Secondo Grado – *3° Livello Giovanile*", dopo la ratifica da parte del Settore Tecnico FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Secondo Grado – *3° Livello Giovanile*" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L'abilitazione di "Allenatore di Secondo Grado – *3° Livello Giovanile*" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i Campionati di Categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A1, A2, B1 e B2 femminile, B maschile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i Campionati di Categoria.

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