



Comitato Regionale Fipav Umbria

# CORSO ALLENATORE DI SECONDO GRADO

3° LIVELLO GIOVANILE  
2020/2021

Organizzato dal Centro di Qualificazione Regionale della FIPAV UMBRIA per la stagione sportiva 2020/2021

## DESTINATARI

Al **Corso Allenatore Secondo Grado** possono partecipare tutti gli Allenatori in possesso della qualifica di **“Allenatore di Primo Grado – Secondo 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 **SECONDA FASE** (12 lezioni-24 ore) da distribuire in un arco di tempo di almeno 4 mesi, più 10 ore di esame.

La formula del Corso sarà con lezioni periodiche on line (attraverso la piattaforma messa a disposizione dalla Federazione) almeno fino a quando le condizioni sanitarie lo renderanno necessario.

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



## Comitato Regionale Fipav Umbria

- 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).**

- La struttura della **SECONDA FASE** 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 seconda fase.**

**NB.** Il CR Umbria ha scelto di svolgere anche le lezioni della seconda fase (che può anche essere organizzata con la formula "residenziale") in modo non residenziale ma periodico e on line e per tale ragione ha ridotto la quota dovuta per il corso.

## 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**



Comitato Regionale Fipav Umbria

### 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



Comitato Regionale Fipav Umbria

### 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**



UMBRIA  
Comitato Regionale Fipav Umbria

### 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:**



Comitato Regionale Fipav Umbria

## 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.A11)**

#### 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.A12)**

#### 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.A13)**

#### 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.A14)**

#### 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)



## Comitato Regionale Fipav Umbria

- ◇ 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



Comitato Regionale Fipav Umbria

### **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



Comitato Regionale Fipav Umbria

## 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) (PREPARAZIONE ALLENAMENTI)

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

### \*\*Modulo 30-( Ril.St2) (VIDEO)

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

### \*\*Modulo 31-( Ril.St3) (VIDEO)

- Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti

### \*\*Modulo 32-( Ril.St4) (VIDEO)

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

## PIANO DI STUDI–SECONDA FASE

### TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO

#### Modulo 1

- Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello

#### Modulo 2

- Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello

#### Modulo 3

- L'attacco per il cambio palla nella pallavolo femminile di alto livello

#### Modulo 4

- L'attacco per il cambio palla nella pallavolo maschile di alto livello

#### Modulo 5

- Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello

#### Modulo 6

- Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello

#### Modulo 7



Comitato Regionale Fipav Umbria

- **Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello**
- Modulo 8**
- **Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello**

## VALUTAZIONE FINALE

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

### • **10/100 Questionario formativo:**

- o Il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.
- o Le 10 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.
- o 5 argomenti obbligatori per ogni Corso sono allegati nelle specifiche per il questionario a pagina 21.
- o Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo la griglia di valutazione allegata.
- o Risposta esaustiva 1 punto, risposta non esaustiva 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti.
- o Per essere considerata Esaustiva dovrà rispondere ai seguenti punti della griglia:
  - ◊ "Conoscenze": Capacità di padronanza e articolazione dell'argomento dato
  - ◊ "Competenze": Capacità di attinenza ed esattezza della risposta
  - ◊ "Abilità": Capacità di sintesi e concretezza
- o Le risposte potranno avere una lunghezza massimo di 300 parole circa
- o Riconsegna e Valutazione del questionario: alle risposte corrette verrà assegnato il relativo punteggio; le risposte non corrette saranno oggetto della seconda prova del questionario. Il punteggio sommato tra la prima e la seconda prova darà quello finale. Nel caso rimanessero domande non correttamente risposte, saranno argomento della prova orale.
- o La ripetizione della prova scritta dovrà essere effettuata almeno tre giorni prima del giorno stabilito per la prova orale.

### • **5/100 Programmazione Allenamento\***

L'indagine sull'Unità di Allenamento verterà sui seguenti argomenti:

- o Collocazione della seduta nel contesto del microciclo settimanale
- o Struttura dell'allenamento
- o Blocchi e Moduli della seduta (Tipologia ed Obiettivi)
- o Gestione delle diverse correzioni nell'elemento allenante Analitico, Sintetico e Globale.
- o Valutazione dell'Allenamento.

### • **5/100 Analisi della Gara\***

Il Direttore Didattico fornirà ai corsisti un video di una partita di serie A o B del campionato ufficiale maschile o femminile.

- o La gara o lo spezzone dovranno prevedere 3 set completi.
- o L'elaborato dovrà essere riconsegnato dopo 2 giorni.
- o Il corsista sceglierà se analizzare la fase Cambio Palla o Break Point (inteso solo di prima azione).
- o Nell'elaborato devono essere presenti le seguenti analisi:



## Comitato Regionale Fipav Umbria

- ◇ Efficienza e positività di tutti i fondamentali di ogni giocatore della squadra scelta.
- ◇ Efficienza e positività di squadra in ogni rotazione della squadra scelta.
- ◇ Considerazioni sui dati rilevati.
- ◇ Proposta di programmazione di lavoro settimanale.
- ◇ Proposta di Esercizi.
- **20/100 Project Work**
  - Il Tema del verrà scelto dal candidato tra sei possibili tematiche (vd. specifico allegato).
  - La riconsegna dell'elaborato finale dovrà essere fissata entro e non oltre una settimana dal termine della fase residenziale.
  - Per il corretto svolgimento del progetto si rimanda allo specifico allegato.
- **20/100 Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva**
  - Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.
  - Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:
    - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata in maniera da poter vedere l'intera figura che spiega e dimostra il fondamentale o il gesto richiesto.
    - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata senza tagli
    - ◇ Ogni clip video dovrà avere una durata di circa 30 secondi in presa diretta con il reale svolgimento comprendente esecuzioni corrette ed eventuali errori.
    - ◇ La ripresa dovrà essere effettuata con audio ma senza rumori di fondo, musica e commenti esterni (si dovrà sentire solo la voce del candidato e il rumore del contatto col pallone)
    - ◇ Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione.
  - I movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:
    - ◇ Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Ricezione (situazione Battuta Float e Spin)
    - ◇ Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Distribuzione (Schemi di Gioco di base)
    - ◇ Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Difesa, a seconda del tipo di alzata avversaria
    - ◇ Dimostrazione e descrizione dei principali Sistemi di Muro
    - ◇ Dimostrazione e descrizione dei Colpi d'Attacco a seconda delle situazioni di gioco
  - I movimenti e le progressioni da eseguire con la palla, per la dimostrazione della gestualità del Tecnico in campo sono:
    - ◇ Dimostrazione di appoggio al palleggiatore: ripetizione di lanci dal basso (sotto la linea del petto), consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio
    - ◇ Dimostrazione di rimessa in gioco nel campo opposto, dal basso: ripetizione di colpi consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio. Il soggetto dovrà avere due palloni: uno tenuto fermo sotto il braccio (tenuto con braccio e fianco), l'altro tenuto con lo stesso braccio ma con la mano aperta a sorreggerlo. L'altro braccio (il dominante) verrà usato esclusivamente per colpire
    - ◇ Dimostrazione di rimessa in gioco nel proprio campo, dall'alto: ripetizione di colpi con la mano aperta, contatto sopra la linea della testa (colpo pallonetto), consecutivi di altezza media a bersaglio
  - Per tutte le progressioni che prevedono un bersaglio, esso dovrà avere le seguenti



## Comitato Regionale Fipav Umbria

caratteristiche:

- ◊ Una grandezza di 1m x 1m circa (se quadrato) o 1m circa di diametro (se rotondo).
- ◊ Una distanza dal bersaglio idonea alla dimostrazione del determinato gesto.
- ◊ Se possibile, nel rispetto delle normative vigenti, si consiglia (come sostituzione del bersaglio) l'ausilio di un aiutante per il blocco e restituzione della palla.

### •40/100 Prova orale

- o Sarà da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario
- o Gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario
- o Si consigliano 4 domande che assegnano 10 punti cadauna

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

## COMMISSIONE D'ESAME

La Commissione d'esame sarà composta da un Presidente, nominato dal Settore Formazione FIPAV e da 2 componenti (il Direttore Didattico ed un Docente Federale). Almeno un componente della Commissione dovrà possedere la Specializzazione Giovanile. Il Segretario della Commissione d'Esame sarà nominato dal Comitato Regionale. La prova di Valutazione finale potrà essere svolta in presenza presso le Sedi dei Comitati Regionali aperti, sempre nel rispetto del Protocollo AntiCovid FIPAV. Altra soluzione di svolgimento sarà invece da Remoto attraverso piattaforme FAD, con due Commissari Esaminatori e tre Corsisti contemporaneamente online sempre in presenza per tutto lo svolgimento dell'esame.

In questo caso è obbligatorio l'utilizzo della webcam per tutti e per tutto il tempo senza interruzione.

**È VIETATA LA REGISTRAZIONE DELLE PROVE DI VALUTAZIONE, CON RISCHIO DI PROVVEDIMENTO DISCIPLINARE PER CHI CONTRAVVIENE ALLA REGOLA.**

## 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.



Comitato Regionale Fipav Umbria

## AGGIORNAMENTI

I Tecnici in possesso della qualifica di “Allenatore di Secondo Grado – 3° Livello Giovanile” dovranno frequentare ogni anno 2 Corsi di Aggiornamento della durata di minimo 2 ore ciascuno organizzati dal Comitato Regionale FIPAV. I tecnici con la qualifica di “Allenatore di Secondo Grado – 3° Livello Giovanile” che svolgeranno le funzioni di Primo Allenatore in serie B2 femminile adempiranno all’obbligo di aggiornamento partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal Settore Tecnico FIPAV (Workshop, ecc) e ad un Corso di Aggiornamento Regionale. I tecnici di Secondo Grado – 3° Livello Giovanile” che svolgeranno le funzioni di Secondo Allenatore in serie A1, A2 e B maschile adempiranno all’obbligo di aggiornamento partecipando ad un Corso di Aggiornamento Nazionale o iniziativa organizzata dal Settore Tecnico FIPAV (Workshop, ecc).

## PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il **Corso Allenatore Secondo Grado** si svolgerà on line da **gennaio 2021 a giugno 2021**, nelle seguenti fasce orarie:

- PARTE PERIODICA: Prevalentemente giorni festivi e prefestivi, mattina dalle 9.00 alle 13.00 e pomeriggio dalle 14.00 alle 20.00.
- SECONDA FASE: Prevalentemente sabato e domenica, mattina dalle 9.00 alle 13.00 e pomeriggio dalle 14.00 alle 20.00.

**Le lezioni impegneranno per 2/3 domeniche al mese anche mattino/pomeriggio**

## DIRETTORE DIDATTICO E DOCENZE

Il Direttore Didattico sarà il Prof. Roberto Scaccia. Il Corpo Docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV, ad eccezione per le lezioni per le quali sarà previsto l’impiego di Esperti esterni.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al **Corso Allenatore Secondo Grado** sarà pari a **€. 850,00** suddivise in due rate: la prima rata di **€. 450,00** da versare all’atto dell’iscrizione (allegare la ricevuta di pagamento al foglio presenze della prima lezione), la seconda rata di **€. 400,00** da versare prima della seconda fase del corso (presentare la ricevuta di pagamento prima dell’effettuazione dell’esame).

Gli importi potranno essere pagati con Bonifico Bancario su IBAN **IT5700103003000000063632031** Banca Monte dei Paschi di Siena ag. di Perugia intestato **Comitato Regionale Fipav Umbria**

**La partecipazione al corso di secondo grado varrà come aggiornamento regionale per la stagione di svolgimento (2020/21)**

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso, dovranno iscriversi, entro la seguente data di scadenza: **04 gennaio 2021;**

L’iscrizione dovrà essere effettuata compilando il modulo al seguente link:  
<https://forms.gle/QyYHAJx6sAiXgdm8>



Comitato Regionale Fipav Umbria

Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti (la eventuale non organizzazione del corso verrà comunicata agli iscritti attraverso l'indirizzo email comunicato).

## DATA INIZIO CORSO

Il Corso Allenatore di Secondo Grado inizierà il 10/01/2021 -lezione on line dalle 09.00 alle 13.00 (moduli 1/2/3/ docente Sperandio Gianpaolo) e dalle 15.00 alle 19.00 (modulo 5 docente Brighigna Francesco) Il link per collegarsi verrà comunicato la settimana precedente ai soli iscritti. Il successivo svolgimento del corso verrà comunicato successivamente alla data di scadenza delle iscrizioni.

## QUESTIONARIO FORMATIVO: TEMATICHE OBBLIGATORIE

Fatta salva la libertà di scelta da parte del Direttore Didattico del corso, degli argomenti o domande a completamento del Questionario Formativo, si crede imprescindibile l'inserimento di questi punti:

1. Definire e spiegare il concetto di "programmazione" attraverso la descrizione delle modalità utilizzate nel sistema di allenamento pallavolistico.
2. Definire il concetto di "talento" e spiegare i passi essenziali del processo di identificazione, sviluppo e promozione del talento
3. Spiegare i concetti di "specializzazione motoria", "specializzazione del ruolo" e "specializzazione del sistema di allenamento", attraverso riferimenti specifici della pallavolo
4. Definire le espressioni specifiche di forza del modello di prestazione pallavolistico attraverso esemplificazioni riferite alla pallavolo
5. Spiegare il concetto di "comunicazione didattica" riferita alla pratica sportiva attraverso l'analisi strutturale del processo comunicativo

## ELABORATO FINALE: PROJECT WORK

### TEMATICHE:

Ciascun partecipante dovrà elaborare un progetto di lavoro, su una delle seguenti tracce:  
FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di RICEZIONE, nelle diverse situazioni di gioco scelte.

FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione all'ALZATA e ai suoi Sistemi di DISTRIBUZIONE, nelle diverse situazioni di gioco scelte.

FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione al PRIMO ATTACCO nelle diverse situazioni di gioco scelte.

FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione al SERVIZIO nelle diverse situazioni di gioco scelte.

FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di MURO, nelle diverse situazioni di gioco scelte.

FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di DIFESA, nelle diverse situazioni di gioco scelte.



## Comitato Regionale Fipav Umbria

### **SVOLGIMENTO:**

Il corsista deve specificare se il titolo scelto sarà trattato in riferimento al settore maschile o al settore femminile e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (considerando fino a che serie o categoria è possibile allenare col livello di 2° grado o 3° livello giovanile).

Il PW deve essere corredato di:

1. definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
2. descrizione delle tecniche esecutive
3. descrizione dei sistemi adottati
4. organizzazione dell'allenamento (parte principale del lavoro)

Il PW, quindi, dovrà essere incentrato sulla strutturazione di una seduta di allenamento per una squadra (oppure ad una parte di questa, contestualizzando la situazione), andando a collocarlo rispetto all'ambito di lavoro, alla squadra e alla programmazione (Macro ciclo – Mesociclo – Microciclo); nell'ambito della seduta il corsista potrà poi soffermarsi su un particolare esercizio, obiettivo e/o fase di gioco andando ad approfondire l'argomento anche con un supporto a sua scelta; il quale può essere realizzato, anche se non necessario ai fini del lavoro, in PowerPoint (o presentazione con Slide) o un supporto multimediale (Foto, Video, Disegno).

23

La realizzazione di un eventuale supporto (considerato un elemento in più) dovrà essere interpretata come una spiegazione ulteriore e qualificante il tema centrale del PW, non un elemento ulteriore che devii dal focus scelto.

Se realizzato, dovrà essere fatto in autonomia con mezzi propri e non ricavato o scaricato da fonti esterne (browser internet, canali YouTube o similari).

Il Project Work deve essere realizzato tenendo conto di alcuni principi metodologici fondamentali e vincolanti, trattati in modo esaustivo nel corso delle lezioni; principi che dovranno essere rispettati per qualificare in modo sostanziale il lavoro svolto. Laddove ci fossero riferimenti a ricerche scientifiche o altri cenni di carattere bibliografico, sarà importante darne una chiara citazione, indicandone la provenienza e gli autori.

Sarà importante dettagliare in modo puntuale e preciso lo svolgimento dell'allenamento e le eventuali parti di programmazione che verranno eventualmente toccate. Si ricorda di non utilizzare tabelle nominative e foto che ritraggono persone in primo piano (facilmente identificabili), a meno che non sia stata richiesta apposita autorizzazione alla citazione.

### **1. La preparazione del Project Work**

#### *Scelta dell'argomento*

La scelta dell'argomento e della tematica del Project Work avverrà tra le tracce già precedentemente descritte.

Ricapitolando andranno quindi precisati:

- il campionato di riferimento (livello e settore M o F);
- il periodo dell'anno agonistico;
- le strutture utilizzabili (così come il materiale).

Nella scelta dell'unità di allenamento vanno precisati:

- il giorno della settimana (collocazione nel Microciclo);
- il tema fondamentale: l'Obiettivo;
- le progressioni didattiche per arrivare al tema.



## Comitato Regionale Fipav Umbria

Ogni partecipante dunque, descrivere in modo dettagliato la singola unità di allenamento, ma nella chiara struttura da cui questo origina.

Bisognerà sempre avere un'idea chiara del tipo di impegno possibile, tenendo conto che in base al tema assegnato occorrerà un buon approccio metodologico e un lavoro di preparazione del documento scritto finale (con i suoi eventuali allegati) che deve portare ad una buona qualità e concretezza.

### **2. La redazione e la presentazione del Project Work**

La lunghezza del Project Work non deve superare in linea di massima le 3.500 parole utilizzate e circa le 10/15 pagine; tenendo presente che sarà importante contenere la lunghezza del lavoro, concentrandosi direttamente sulla commessa assegnata, senza inutili dilungamenti relativi ad argomenti marginali e di poca rilevanza. Questo valore non include allegati e appendici.

I software più comuni usati per il trattamento testi (es. Microsoft Word) includono sempre un'opzione per potere contare il numero di parole di un testo.

### **3. Il supporto**

Il supporto eventualmente da allegare all'elaborato scritto, se video dovrà avere una durata massima di 3/4 minuti, se PowerPoint (o similari) una lunghezza massima di 8/9 slide. Dovrà essere inviato in allegato insieme all'elaborato conclusivo in formato scritto esportato in PDF perché non modificabile.

Il Project Work dovrà essere fatto pervenire nella sua versione definitiva via mail nei tempi stabiliti dal Direttore Didattico o non verrà considerato restituendo automaticamente zero alla valutazione dello stesso.

Dovrà poi essere consegnata una copia cartacea rilegata in modo semplice ma che eviti la perdita di alcune sue parti.

### **4. Alcuni consigli utili**

1. Non bisogna dare per scontato che tutti conoscano termini o sigle specifiche che dovranno sempre essere spiegate almeno la prima volta del loro utilizzo.
2. Il testo dovrà essere diviso in capitoli (o sezioni) e paragrafi o sotto-sezioni numerati in modo gerarchico. Tutte le sezioni e le sotto-sezioni devono essere indicate in un sommario iniziale.
3. Utilizzare l'interlinea 1,5. I font suggeriti sono Arial, Times New Roman o Tahoma (dove comunque risulti chiaro lo scritto al lettore). La dimensione suggerita del carattere è 12. È consigliabile evitare eccessi di fantasia grafica, che possono produrre fatica nella lettura.
4. Le pagine devono essere stampate in formato A4, su un solo lato del foglio. Il margine sinistro deve essere scelto con cura per consentire eventuali rilegature.
5. I numeri di pagina dovrebbero essere collocati nella parte inferiore di ciascuna pagina, preferibilmente a destra. Lo standard raccomandato per la paginazione è: 4 centimetri di margine sinistro; 2 centimetri lato destro e margine alto, 3 cm. margine basso.
6. La pagina "Iniziale" dovrebbe riportare il titolo completo, il sottotitolo (se ce n'è uno), il nome e il cognome dell'autore, la denominazione per esteso del Corso, il riferimento alla Federazione Italiana Pallavolo, FIPAV Settore Formazione, la data di presentazione del progetto.



## Comitato Regionale Fipav Umbria

7. Gli allegati sono utilizzabili per diversi motivi, ma comunque sono materiale fuori dal testo definitivo del lavoro. Questo significa che il materiale effettivamente rilevante non deve essere messo tra gli allegati. In genere si collocano tra gli allegati i materiali più tecnici, quelli la cui lettura provocherebbe una dispersione nell'attenzione. Ancora, si potrebbe trattare di dati o tabelle molto complessi o materiale non pubblicato. Spesso conviene utilizzare più allegati, che devono essere sempre numerati e cominciare a pagina nuova.