

CORSO ALLIEVO ALLENATORE

1° LIVELLO GIOVANILE

2021/22

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 da terminare entro il 30 Giugno. Entro tale data dovranno svolgersi anche gli esami finali.
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Regionale
- La formula del Corso sarà con lezioni periodiche, prevalentemente organizzate nelle giornate di sabato e domenica, mattino, pomeriggio o anche giornata intera ma anche infrasettimanali nel tardo pomeriggio; le lezioni saranno in presenza nell'aula del CR o in palestre dedicate. Sarà valutata la possibilità di proseguire il corso con lezioni on line qualora le condizioni sanitarie lo rendessero necessario.

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 (se possibile).

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

- o Concetto di "sport di situazione"
- o Concetto di "gioco sportivo"
- o Concetto di "sport di squadra"
- o 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

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

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:

CONTENUTI

- o Pianificazione dell'attività
- o Iniziative promozionali e di reclutamento
- o Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva
- o Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale
- o 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

- o Il programma di sviluppo tecnico individuale e il modulo di gioco che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- o 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

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

Modulo 13-(Did.Te7)

TITOLO

- Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi:

CONTENUTI

- o Controllo della palla nella figura
- o Controllo della palla fuori figura
- o Interventi in caduta
- o 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

- o L'alzatore:
 - ◊ Elementi della didattica di base per l'impostazione del palleggio
- o 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
- o 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
- o Il libero: ruolo che si qualifica nello sviluppo delle competenze di ricezione e difesa
- o L'opposto: ruolo che si qualifica nelle competenze di attacco dalla seconda linea
- o 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

- o Il concetto di modello di prestazione applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione
- o Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tecnica
- o Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tattica
- o Significato del modello di prestazione fisica
- o 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

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

Modulo 17-(Mod.Pr3)

TITOLO

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

CONTENUTI

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

Modulo 18-(Mod.Pr4)

TITOLO

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

CONTENUTI

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

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 19-(Sis.A11)

TITOLO

- L'esercizio di sintesi:

CONTENUTI

- o L'allenamento situazionale:
 - ◇ Esercitazioni con riferimento al gioco
 - ◇ La difficoltà del compito motorio
- o Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali:
 - ◇ Tendenza metodologica al corretto timing tecnico del gioco
 - ◇ Progressivo incremento di giocatori
 - ◇ Progressivo incremento di fondamentali
- o La componente tattica dell'esercizio di sintesi:
 - ◇ Eliminazione progressiva dei vincoli al pensiero tattico
- o 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 di ratifica 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.

AGGIORNAMENTI

I Tecnici in possesso di qualifica di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" dovranno

frequentare ogni anno 4 Corsi di Aggiornamento (di cui 2 su argomenti relativi al giovanile stabiliti dal Settore Tecnico FIPAV) della durata di minimo 2 ore ciascuno organizzati dal Comitato Territoriale FIPAV, salvo diversa indicazione proveniente dalle Consulte Regionali.

TIROCINIO

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

ISCRIZIONI

La quota di iscrizione al Corso sarà pari ad una somma di **Euro 300,00** stabilita dal Consiglio Federale e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso. I partecipanti al Corso, devono presentare all'atto dell'iscrizione, un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo. Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti. Possono partecipare al Corso Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile* coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età all'atto dell'iscrizione al Corso. Non possono iscriversi al corso i tesserati come Dirigente, Presidente o Vicepresidente di società .

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso, dovranno iscriversi, entro la seguente data di scadenza: **18 novembre 2021;**

L'iscrizione dovrà essere effettuata inviando una mail con formale richiesta di adesione al Comitato Territoriale.

VALUTAZIONE INIZIALE

In apertura del Corso sarà somministrato agli iscritti un questionario volto a definire il livello delle conoscenze iniziali dei partecipanti stessi. Il questionario, a cura del Direttore Didattico del Corso, sarà composto da 20 domande a risposta multipla (una sola corretta) così distribuite per macro argomenti:

- 10 domande: area tecnico-motoria
- 5 domande: area metodologica
- 5 domande: preparazione fisica

Questa prova non da punteggio.

Essa infatti servirà al Direttore Didattico per richiedere ai corsisti di approfondire gli argomenti deficitari prima del termine del corso, e per dare precise indicazioni ai docenti di mettere più o meno attenzioni nello svolgimento del programma.

VALUTAZIONE FINALE

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

•20/100 Prova Tecnica: (PALESTRA)

- o Indicativamente I fondamentali e le progressioni da eseguire per la dimostrazione delle capacità tecniche sono:

- ◊ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi di media altezza
- ◊ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi con altezza alternata alto e basso (1 alto e 1 basso)

- ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi di media altezza
- ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi con altezza alternata alto e basso (1 alto e 1 basso)
- ◇ Ripetizione di colpi al muro, alternando palleggio e bagher, consecutivi di media altezza
- ◇ Ripetizione di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di media altezza
- ◇ Ripetizione di colpi a terra in prossimità del muro, utilizzando la schiacciata sempre con lo stesso arto dominante, consecutivi, con le spalle fronte alla parete, in modo tale da far rimbalzare la palla terra/muro.
- ◇ Ripetizione di colpi al muro, utilizzando il colpo di battuta float sempre con lo stesso arto dominante (contatto con la palla sopra la linea della testa e lancio della palla con l'arto opposto non dominante), consecutivi, con le spalle fronte alla parete. La palla dovrà tornare tra le mani di chi esegue l'azione. Si richiede una distanza di circa 3/4 metri
- ◇ Stesso del precedente con ritorno della palla sul bagher di chi esegue l'azione, che continuerà con un controllo e blocco della palla con due mani sopra la linea della testa; proseguirà così con i successivi da palla ferma in mano. Si richiede una distanza di circa 6 metri.

• **30/100 Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva: (VIDEO)**

- Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.
- Le caratteristiche del video sono le stesse della Prova Tecnica.
- I movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:
 - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di bagher
 - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di palleggio
 - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di difesa
 - ◇ Dimostrazione e descrizione della posizione d'attesa ed esecuzione del muro
 - ◇ Dimostrazione e descrizione del gesto d'attacco
- 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 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.

• **10/100 Questionario Formativo:**

- Il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.
- Le 10 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il

percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.

- o 5 argomenti obbligatori sono allegati a seguire più avanti
- o Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo una griglia di valutazione.
- 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
- **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**.

DATA INIZIO CORSO

La precisa data di inizio lezioni verrà comunicata agli iscritti una volta attivato il corso.

RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come atleti a campionati di serie A e B hanno diritto al riconoscimento di un credito di 20/100 relativo alle capacità tecniche, e quindi all’esonero dalla valutazione.

COMMISSIONE D’ESAME

La Commissione d’esame sarà composta da un **Presidente-Docente Federale**, nominato dal **Comitato Regionale** 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 sarà svolta in presenza presso la Sede del Comitato Regionale, nel rispetto del Protocollo AntiCovid FIPAV.

QUESTIONARIO FORMATIVO: TEMATICHE OBBLIGATORIE

Fatta salva la libertà di scelta da parte del Direttore Didattico dei corsi, negli argomenti o domande a completamento del Questionario Formativo, si crede imprescindibile l’inserimento di questi punti:

1. I principi teorici fondamentali dell’allenamento sportivo descritti attraverso esemplificazioni riferite alla pallavolo
2. Spiegare il concetto di “abilità motoria” attraverso riferimenti specifici della pallavolo
3. Gli obiettivi fondamentali per una corretta preparazione fisica nella pallavolo giovanile
4. Definire e spiegare il concetto di “modello di prestazione” attraverso riferimenti

specifici della pallavolo

5. Definire e spiegare i concetti di “sistema di gioco” e “sistemi tattici” attraverso esemplificazioni riferite alla pallavolo