



# CORSO ALLIEVO ALLENATORE

## 2022/23

### 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 o per lo svolgimento di specifici moduli.

### 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 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

- o L'accelerazione e la decelerazione
- o La lateralizzazione
- o La traiettoria della palla
- o Lettura, interpretazione ed anticipazione della situazione (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- o 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

- o L'identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento motorio
- o La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali
- o 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

- o 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
- o 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

- o 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
- o 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

- o L'impostazione della sequenza motoria:
  - ◊ L'accelerazione allo stacco
- o 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
- o La schiacciata della cosiddetta palla alta:
  - ◊ Da posto 4 e da posto 2
  - ◊ Il tempo di inizio rincorsa e lo stacco
- o 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

- o Le caratteristiche strutturali e motorie individuali per l'impostazione dell'attacco:
  - ◊ Attaccante abile
  - ◊ Attaccante potente
- o La gestione del tempo di colpo
- o Il controllo della manualità

### **Modulo 11-(Did.Te5)**

#### TITOLO

- La didattica del servizio ed il suo sviluppo:

#### CONTENUTI

- o Il servizio dall'alto:
  - ◊ L'impatto flottante (direzione del colpo)
- o 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

- o Dal 1 vs 1 al 4 vs 4



- o Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale:
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
  - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point
- o 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:
  - o Dita
  - o 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 che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allievo Allenatore" con decorrenza dalla data di ratifica dell'esame finale.

La qualifica di "Allievo Allenatore" è definitiva, e il suo mantenimento è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione.

L'abilitazione di "Allievo Allenatore" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di Seconda e Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria.

## AGGIORNAMENTI

I Tecnici in possesso di qualifica di "Allievo Allenatore" 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 resesi 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 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: **25 novembre 2022**;

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:

- **40/100 Valutazione tecnico – pratica in itinere:**
  - 20/100 capacità tecniche
  - 20/100 capacità di conduzione
- **10/100 Prova scritta con sbarramento:**
  - Il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.
  - Le 10 domande, a risposta chiusa con 3/4 opzioni di risposta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.
  - Risposta esatta 1 punto, risposta non esatta 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti.
  - Il punteggio ottenuto nel questionario sarà strutturato nel modo seguente:
    - ◊ 0-3 punti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
    - ◊ 4-5 punti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
    - ◊ 6-10 punti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale e conseguimento di 20 punti
- **50/100 Prova orale:**
  - Da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario.
  - 20/100 domande relative al questionario (esonero nel caso in cui il punteggio riportato nel questionario sia 10/10)
    - 30/100 domande a discrezione del Docente





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 per questa parte della valutazione tecnico – pratica in itinere.

## 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.