



INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO 2° LIVELLO GIOVANILE 2020/2021

Il Comitato Regionale Calabria di concerto con il Centro di Qualificazione Regionale, ed i Comitati Territoriali Calabria Centro – Cosenza – Reggio Calabria, in deroga a quanto previsto dalla Guida Organizzativa del Centro di Qualificazione Nazionale per la formazione dei Quadri Tecnici indice ed organizza il corso Allenatore Primo Grado secondo livello di formazione, secondo quanto previsto dalla “Guida per la formazione dei quadri tecnici 2018-2020” e “Guida formazione dei quadri tecnici protocollo di lavoro periodo Covid-19 stagioni 2019/2020 - 2020/2021”.

Destinatari

Il Corso è riservato ai Tecnici che sono in possesso della qualifica di Allievo Allenatore 1° Livello di formazione, in regola con la prevista quota associativa.

Obiettivi del corso

Capacità di costruire un protocollo di lavoro attraverso esercitazioni selezionate nelle prassi 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

Principi teorici che regolano la gestione del carico di allenamento:

- stimolo allenante efficace
- corretta successione dei carichi
- relazione tra formazione generale e speciale

Quota di Partecipazione

Il costo è di euro 350,00 (trecentocinquanta/00) suddiviso in due rate.

L'iscrizione dovrà essere effettuata direttamente sul portale fipavonline.it dedicato agli allenatori all'indirizzo <https://corsi.fipavonline.it/login>, (sezione Regionale) dopo aver effettuato l'iscrizione, potrà essere versata la quota di partecipazione **esclusivamente con bonifico bancario e direttamente sui**

seguenti codici IBAN:

Allenatori appartenenti al

Comitato Territoriale FIPAV Calabria Centro
IT09X010054284000000003455

Allenatori appartenenti al

Comitato Territoriale FIPAV Cosenza
IT94Q010058088000000020118

Allenatori appartenenti al

Comitato Territoriale Reggio Calabria
IT56H010051630000000027590



Si ribadisce che il pagamento dovrà essere effettuato esclusivamente ai Comitati Territoriali di appartenenza.

ATTENZIONE: nel caso di rinuncia o esclusione la quota di iscrizione non verrà in nessun caso restituita.

Le 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.

Assolvimento obbligo aggiornamento

Il Corso è valido ai fini dell'aggiornamento per la stagione di svolgimento.

Scadenza iscrizioni

Le iscrizioni saranno chiuse il 11 dicembre 2020

Vincoli di iscrizione

La frequenza alle lezioni è obbligatoria, sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore)

Modalità di svolgimento

Le lezioni si svolgeranno online (webinar) con l'ausilio della piattaforma calzetti-mariucci. Saranno fornite a tutti i partecipanti le credenziali di accesso. Il collegamento potrà essere effettuato da PC (attenzione che lo stesso abbia videocamera, casse e microfono) o da Tablet o Smartphone. Per tutte le forme di connessione è vivamente consigliato l'utilizzo di cuffie con microfono incorporato (i modelli da smartphone sono assolutamente idonei).

Struttura del corso

N° moduli	Piano di studio	Ore frequenza
5	Teoria e Metodologia dell'allenamento	10
19	Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento	38
1	Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo	2
2	Medicina applicata allo Sport	4
2	Scouting e Match Analysis	4
1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	2
1	Sitting Volley	2

Piano di studio

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO		
Modulo 1	Method1	La seduta di allenamento tecnico-tattico
Modulo 2	Method2	L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico
Modulo 3	Method3	La forza nella pallavolo
Modulo 4	Method4	La gestione nel gruppo
Modulo 5	Method5	La Valutazione



DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO		
Modulo 6	Did.Te1	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata
Modulo 7	Did.Te2	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione
Modulo 8	Did.Te3	L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli
Modulo 9	Did.Te4	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro
Modulo 10	Did.Te5	Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi
LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE		
Modulo 11	Did.Sp1	Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore
Modulo 12	Did.Sp2	Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante
Modulo 13	Did.Sp3	Contenuti dell'allenamento specifico del centrale
Modulo 14	Did.Sp4	Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto
Modulo 15	Did.Sp5	Contenuti dell'allenamento specifico del libero
SISTEMI DI ALLENAMENTO		
Modulo 16	Sis.Al1	L'esercizio di battuta-ricezione e allenamento del sistema di ricezione
Modulo 17	Sis.Al2	L'allenamento del sistema tattico per l'azione del cambio palla
Modulo 18	Sis.Al3	L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
Modulo 19	Sis.Al4	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione
Modulo 20	Sis.Al5	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
Modulo 21	Sis.Al6	L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco
Modulo 22	Sis.Al7	L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco
SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO		
Modulo 23	Sv.Gio1	Criteri di differenziazione metodologica tra esercizi per allenare l'azione di cambio palla e l'azione di ricostruzione o di transizione
Modulo 24	Sv.Gio2	L'allenamento tattico attraverso il gioco
PREPARAZIONE FISICA		
Modulo 25	Pr.Fis1	Protocolli per l'allenamento della forza
MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT		
Modulo 26	Med.Sp1	Fisiologia riferita al carico di lavoro e degli adattamenti conseguenti
Modulo 27	Med.Sp2	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico
MODULO SPECIFICO – MACTH 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
MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY		
Modulo 31	Sit.Vo1	Il Sitting Volley

Periodo di svolgimento

Il Corso avrà inizio al raggiungimento del numero minimo previsto dalla guida pratica.



Abilitazione

I partecipanti al Corso Allenatore Primo Grado – 2° Livello Giovanile, che risultino idonei all'esame finale, acquisiscono la qualifica di **"ALLENATORE PRIMO GRADO - 2° LIVELLO GIOVANILE"** [1G - 2LG] con decorrenza dalla data di ratifica del corso.

La qualifica di **"Allenatore Primo Grado 2° Livello Giovanile"** è definitiva ed il suo mantenimento è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione.

Attività Tecnica

L'abilitazione di "Allenatore Primo Grado 2LG" consente di svolgere la seguente attività tecnica:

- Primo Allenatore nei campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria;
- Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda, Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria

DURANTE LA FASE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO NON È CONSENTITO L'ESPLETAMENTO DELLE FUNZIONI DI ALLENATORE NEI CAMPIONATI DI SERIE DI PROSSIMA ABILITAZIONE.

Valutazione Finale

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

15/100 Prova Tecnica:

- Spedizione del video individuale entro il termine che sarà indicato dal direttore didattico
- Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:
 - la ripresa dovrà essere effettuata da un'angolazione laterale o frontale/laterale
 - la ripresa dovrà essere effettuata senza tagli per ogni fondamentale richiesto
 - ogni clip video dovrà avere una durata di circa 15 secondi in presa diretta con la reale esecuzione 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 il rumore del contatto con il pallone)
 - prima dell'inizio dell'esecuzione tecnica il corsista dovrà presentare l'esercizio come se lo stesse proponendo ai propri giocatori. Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione
- 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 sulla testa, 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:

- Spedizione del video individuale entro il termine sarà indicato dal direttore didattico
- 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 attesa a muro e delle traslocazioni
 - 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 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 la restituzione della palla

15/100 Questionario Formativo:

- il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso
- le 15 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso
- Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo la griglia di valutazione
 - Risposta esaustiva – 1 punto
 - Risposta non esaustiva 0

Per essere considerata Esaustiva una risposta dovrà rispondere ai seguenti punti:



- Conoscenze: capacità di padronanza e articolazione dell'argomento
 - Competenze: capacità di attinenza ed esattezza della risposta
 - Abilità: capacità di sintesi e concretezza
- le risposte potranno avere una lunghezza massima di 300 parole circa
 - 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
 - la ripetizione della prova scritta dovrà essere effettuata almeno tre giorni prima del giorno stabilito per la prova orale

40/100 Prova Orale:

- sarà da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario
- gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario

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

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 15/100 relativo alle capacità tecniche, e quindi all'esonero dalla valutazione in itinere per questa parte della valutazione tecnico – pratica in itinere.

Claudio Torchia
Responsabile C.Q.R.
Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Regionale Calabria



Carmelo Sestito
Presidente
Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Regionale Calabria