

INDIZIONE CORSO ALLIEVO ALLENATORE 2022/2023

Il Comitato Territoriale di Cosenza, in collaborazione con il Centro Qualificazione Territoriale, in ottemperanza a quanto previsto dalla Guida Organizzativa per la formazione dei Quadri Tecnici 2022/2023 del C.Q.N. Fipav indice il Corso Allievo Allenatore.

Destinatari

Possono partecipare al Corso Allievo Allenatore – 1° Livello di Formazione coloro che siano di buona condotta morale e civile, abbiano già compiuto il 18° anno di età all'atto dell'iscrizione

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 ed 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**

Quota di Partecipazione

Il costo è di € 300,00 (trecento/00) suddiviso in due rate.

L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite il modulo ISCR1 allegato alla presente indizione ed inviato al seguente indirizzo mail: cosenza@federvolley.it. Dopo aver effettuato l'iscrizione, potrà essere versata la quota di partecipazione **esclusivamente con bonifico bancario e direttamente sui seguenti estremi bancari: IT94Q0100580880000000020118**

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

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.

Scadenza iscrizioni

Le iscrizioni saranno chiuse giorno 20 NOVEMBRE 2022.

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 in parte online (webinar) ed in parte in presenza. Per le lezioni online 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).

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.

Struttura del corso

N° moduli	Piano di studio	Ore frequenza
4	Teoria e Metodologia dell'allenamento	8
2	Elementi di motricità	4
14	Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento	28
1	Medicina applicata allo Sport	2
1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	2
1	Sitting Volley	2

Piano di studio

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO		
Modulo 1	Metod1	La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive
Modulo 2	Metod2	Il protocollo di allenamento
Modulo 3	Metod3	I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile
Modulo 4	Metod4	La motricità nel processo di maturazione e sviluppo della persona
PREPARAZIONE MOTORIA		
Modulo 5	Pr.Mot1	I presupposti di motricità necessari per lo sviluppo delle tecniche pallavolistiche
Modulo 6	Pr.Mot2	Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica sportiva
DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO		
Modulo 7	Did.Te1	La didattica del palleggio
Modulo 8	Did.Te2	La didattica del bagher
Modulo 9	Did.Te3	La didattica della schiacciata
Modulo 10	Did.Te4	La differenziazione delle tecniche di attacco
Modulo 11	Did.Te5	La didattica del servizio ed il suo sviluppo
Modulo 12	Did.Te6	La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli
Modulo 13	Did.Te7	Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi
LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE		
Modulo 14	Did.Sp1	La scelta e l'impostazione tecnica dei vari ruoli per un funzionale sistema di gioco

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO		
Modulo 15	Mod.Pr1	Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione
Modulo 16	Mod.Pr2	I modelli di prestazione nella fascia 12-15 anni
Modulo 17	Mod.Pr3	I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni
Modulo 18	Mod.Pr4	I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni
SISTEMI DI ALLENAMENTO		
Modulo 19	Sis.Al1	L'esercizio di sintesi
SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO		
Modulo 20	Sv.Gio1	L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco
MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT		
Modulo 21	Med.Sp1	Principali traumi cui può andare incontro il pallavolista Primo soccorso Il "Taping" funzionale
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

Periodo di svolgimento

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

Abilitazione

I partecipanti al Corso Allievo Allenatore – 1° Livello di Formazione, che risultino idonei all'esame finale, acquisiscono la qualifica di "ALLIEVO ALLENATORE con decorrenza dalla data di ratifica del corso. La qualifica di "Allievo Allenatore" 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 "Allievo Allenatore" consente di svolgere la seguente attività tecnica:

- Primo Allenatore nei campionati di Seconda e Terza Divisione ed in tutti i Campionati di Categoria;
- Secondo Allenatore nei Campionati di 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

Tirocinio

Durante la fase di svolgimento del Corso, ciascun partecipante 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. Tale tirocinio facoltativo potrà espletarsi con un numero a scelta di presenze sul CAMP3.





Comitato Territoriale Fipav Cosenza
Sede : Cosenza Via Roma 170
Tel. e Fax 0984/391307

NORMATIVA: Il Comitato Territoriale all'atto delle iscrizioni al Corso Allievo Allenatore, inserirà sul tesseramento on-line i dati di tutti i partecipanti, compilando per ciascuno il modello M elettronico, ed il sistema assegnerà loro la matricola temporanea; a questo punto il Comitato Territoriale inviterà i Tecnici iscritti al corso al pagamento della quota di primo tesseramento pari ad € 20,00 con carta di credito (Visa, Mastercard, Maestro).

Il pagamento della sopracitata quota di tesseramento potrà essere effettuato, entrando sul sito www.federvolley.it nella sezione del Tesseramento Online Tecnici inserendo Matricola e Codice Fiscale), soltanto attraverso pagamento "On line" con Carta di Credito. Verificato il pagamento il Comitato Territoriale farà sottoscrivere il Modello M in formato cartaceo; quest'ultimo rimarrà agli atti del Comitato, in quanto documento di accettazione del Primo Tesseramento.

Il Primo Tesseramento avrà validità fino al 30 giugno 2023 e consentirà ai Tecnici di svolgere la propria attività da Allievo Allenatore Praticante e, una volta superato e ratificato l'esame finale, per la parte della stagione sportiva restante quella da Allievo Allenatore. Nel caso di non idoneità all'esame finale il Primo Tesseramento sarà revocato, senza possibilità di recupero da parte del partecipante della quota versata.

Dal momento che i Tecnici inseriti con qualifica da "Praticante", potranno svolgere l'attività prevista con tirocinio del Corso Allievo Allenatore (presenza in almeno 5 partite) vincolandosi con una Società a titolo gratuito in tutti i Campionati di Serie Territoriale e di Categoria fino alle fasi Regionali escluse. Le Società che permetteranno ai Tecnici di svolgere l'attività di tirocinio, dovranno effettuare la normale procedura di vincolo online (inserendo le serie e/o categorie di interesse e indistintamente il ruolo di primo o secondo allenatore) per poi provvedere, al momento della compilazione del Camp 3, all'inserimento dei Tecnici Praticanti nell'apposita sezione prevista dal modulo.

Ogni Allievo Praticante dovrà inviare copia del Camp 3 e del Referto delle 5 partite in cui è stato presente (si prega di scannerizzare tale documentazione e di inviare in un'unica soluzione i 5 Camp3/Referti all'indirizzo e-mail del comitato di appartenenza).

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, 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.

La prova 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:

15/100 Prova Tecnica:

- Spedizione del video individuale entro la data che sarà comunicata dal direttore didattico
- Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:
 - la ripresa dovrà essere effettuata da un'angolazione laterale ole/laterale



sito web : www.fipavcosenza.it
pec : ct.cosenza@pec.federvolley.it
email : cosenza@federvolley.it

- 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:
- ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi di media altezza
 - ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi con altezza alternata alto e basso (1 alto e 1 basso)
 - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi di media altezza
 - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi con altezza alternata alto e basso (1 alto e 1 basso)
 - ripetizioni di colpi al muro, alternando palleggio e bagher, consecutivi di media altezza
 - ripetizioni di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di media altezza
 - ripetizioni di colpi a tessa in prossimità del muro, utilizzando la schiacciata sempre con lo stesso arto dominante, consecutivi, con le spalle fronte alla parete, in modo tala da far rimbalzare la palla terra/muro
 - ripetizioni 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 $\frac{3}{4}$ 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 la data che sarà comunicata 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 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: ripetizioni 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





Comitato Territoriale Fipav Cosenza
Sede : Cosenza Via Roma 170
Tel. e Fax 0984/391307

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.



f.to Il Presidente

Marco Mar



sito web : www.fipavcosenza.it
pec : ct.cosenza@pec.feder volley.it
email : cosenza@feder volley.it