



**Corso ALLENATORE 1° GRADO**

**SECONDO LIVELLO GIOVANILE**

**CIRCOLARE DI INDIZIONE**

**2019/2020**

***ISCRIZIONI dal 15 ottobre al 30 novembre 2019 ore 12.00***

Qualora pervenissero iscrizioni oltre il termine fissato, o prive della necessaria documentazione non verranno prese in considerazione

La presentazione del Corso e la prima lezione si svolgerà  
Sabato 07/12/2019 dalle ore 8.30 alle ore 13.00  
presso la sede FIPAV in Strada del Meisino 19 a Torino.



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO  
**CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO**

Strada del Meisino, 19 - 10032 TORINO  
Tel. 011/890.20.15 - fax 011/890.50.84  
e-mail allenatori@torino.federvolley.it



Orario di segreteria: sabato dalle 09.00 alle 12.30

## **CORSO ALLENATORE 1° GRADO 2° LIVELLO GIOVANILE**

Il Comitato Territoriale di Torino, in collaborazione con il Settore Tecnico Territoriale e di concerto con il Comitato Regionale del Piemonte, indice ed organizza il CORSO ALLENATORE 1° GRADO – 2° LIVELLO GIOVANILE 2019/2020 secondo quanto previsto nella “Guida per la formazione dei quadri tecnici 2018-2020”.

### **TEMA ISPIRATORE**

- ⊗ La pianificazione dell’allenamento e la didattica delle dinamiche del gioco

### **OBIETTIVI DEL CORSO**

- ⊗ Capacità di costruire un **protocollo di lavoro** attraverso **esercitazioni selezionate** nella prassi diffusa 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**

### **VINCOLI DI ISCRIZIONE**

- ⊗ Possono partecipare al Corso Allenatore di 1° Grado – 2° Livello Giovanile coloro che abbiano già superato il Corso Allievo Allenatore
- ⊗ 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
- ⊗ Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore)
- ⊗ Per attivare il Corso è previsto un numero minimo di 15 iscritti.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

### **MODALITA' di SVOLGIMENTO**

- ⊗ Il Corso, di tipo periodico, è strutturato su 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, più 4 ore di esame.

### **STRUTTURA del CORSO**

N° Lezioni	Piano di Studi	Ore Frequenza
5	Teoria e Metodologia dell’allenamento	10
19	Didattica, Tecnica e Pratica	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



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**  
**CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO**

Strada del Meisino, 19 - 10032 TORINO  
Tel. 011/890.20.15 - fax 011/890.50.84  
e-mail allenatori@torino.federvolley.it



Orario di segreteria: sabato dalle 09.00 alle 12.30

## PIANO di STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO		
Modulo 1	Metod1	La seduta di allenamento tecnico-tattico
Modulo 2	Metod2	L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico
Modulo 3	Metod3	La forza nella pallavolo
Modulo 4	Metod4	La gestione del gruppo
Modulo 5	Metod5	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 costruzione
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	La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione
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 agli adattamenti conseguenti



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**  
**CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO**

Strada del Meisino, 19 - 10032 TORINO  
Tel. 011/890.20.15 - fax 011/890.50.84  
e-mail allenatori@torino.federvolley.it



Orario di segreteria: sabato dalle 09.00 alle 12.30

Modulo 27	Med.Sp2	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico
<b>MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS</b>		
Modulo 28	Ril.St1	Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite
Modulo 29	Ril.St2	Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra
<b>MODULO SPECIFICO - TECNICA ARBITRALE</b>		
Modulo 30	Tec.Ar1	Approfondimenti sul regolamento e sulla Tecnica Arbitrale
<b>MODULO SPECIFICO - SITTING VOLLEY</b>		
Modulo 31	Sit.Vo1	Il Sitting Volley

## PERIODO di SVOLGIMENTO

Il CORSO si svolgerà nei mesi di dicembre 2019 – aprile 2020 come da calendario.

**PRIMA LEZIONE: SABATO 7 DICEMBRE dalle 8.30 alle 13.00**  
**presso la Sede FIPAV in Strada del Meisino 19 - Torino**

## ABILITAZIONE

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

La qualifica di **"Allenatore di 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.

## ATTIVITA' TECNICA

L'abilitazione di **"Allenatore di Primo grado – 2° Livello Giovanile"** consente di svolgere la seguente attività tecnica:

- ☉ Primo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la serie B Nazionale \*\*\*;
- ☉ Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e 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 della categoria di prossima abilitazione.*

\*\*\*Come massimo campionato svolto dalla società, si intende il settore di riferimento MASCHILE o FEMMINILE, in cui ciascun tecnico svolgerà la propria funzione.

## 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
- ☉ **25/100** Prova scritta con sbarramento
  - Il questionario si svolgerà durante l'ultima lezione del Corso
  - Le domande, a risposta chiusa con 3/4 opzioni di risposta, riguarderanno argomenti trattati dai Docenti del Corso



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**  
**CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO**

Strada del Meisino, 19 - 10032 TORINO  
Tel. 011/890.20.15 - fax 011/890.50.84  
e-mail [allenatori@torino.federvolley.it](mailto:allenatori@torino.federvolley.it)



Orario di segreteria: sabato dalle 09.00 alle 12.30

I criteri di attribuzione del punteggio sono i seguenti:

- Risposta esatta: → +1
- Risposta errata: → -1
- Risposta non data: → 0

Il punteggio ottenuto nel questionario sarà strutturato nel seguente modo:

- 0-10 punti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
- 11-15 punti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
- 16-24 punti: sbarramento superato
- 25 punti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale e conseguimento di 15 punti

 **35/100** Prova orale

- 15/100 domande relative al questionario (*esonero nel caso in cui il punteggio riportato nel questionario sia 25/100*)
- 20/100 domande a discrezione del docente

**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 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 della valutazione in itinere per questa parte della valutazione "capacità tecniche".


## **ISCRIZIONE**

<http://torino.federvolley.it> menù: **Allenatori** pagina: **Corso Allenatore 1G 2LG**

**Entrare** sul portale dedicato ai Corsi facendo klik sul pulsante rosso

**ISCRIVITI AL CORSO**

**Compilare** integralmente il modulo di iscrizione on-line,

**Stampare** il modulo  con il quale si trasmette il versamento e si dichiara di aver preso visione delle norme che regolano il Corso.

**Apporre** o allegare il versamento/bonifico, scrivendo a chiare lettere il proprio NOME e COGNOME

**Inviare** all'indirizzo [allenatori@torino.federvolley.it](mailto:allenatori@torino.federvolley.it) quanto richiesto.

## **CONTRIBUTO**

La quota di iscrizione è fissata in **€ 350,00**

## **MODALITA' DI VERSAMENTO**

Effettuare Bonifico Bancario intestato a:

FIPAV COMITATO TERRITORIALE di TORINO

Codice IBAN: IT35 D 01005 01013 00000 0000510



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO**  
**CENTRO DI QUALIFICAZIONE TERRITORIALE DI TORINO**

Strada del Meisino, 19 - 10032 TORINO  
Tel. 011/890.20.15 - fax 011/890.50.84  
e-mail allenatori@torino.federvolley.it



Orario di segreteria: sabato dalle 09.00 alle 12.30

## **CERTIFICATO MEDICO**

All'atto dell'iscrizione è necessario inviare un **certificato medico di idoneità sportiva non agonistica** nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo. Per gli atleti, è valida la fotocopia dell'idoneità sportiva agonistica alla "PALLAVOLO" in corso di validità.

**INDEROGABILMENTE ENTRO IL 30 NOVEMBRE 2019 ore 12.00**

Torino, 12 ottobre 2019  
**Settore Tecnico Territoriale**

