

# Formazione dei Quadri Tecnici



## Corso

# Allenatore Primo Grado 2° Livello Giovanile

---

S.A. 2020/2021

**ISCRIZIONI**

*dall' 1 al 20 Ottobre 2020*



---

## Corso Allenatore Primo Grado 2° Livello Giovanile

Il Comitato Territoriale di Torino della Federazione Italiana Pallavolo, in collaborazione con il Settore Tecnico Territoriale e di concerto con il Comitato Regionale del Piemonte, indice ed organizza il CORSO ALLIEVO ALLENATORE 1° LIVELLO GIOVANILE 2020/2021 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”.

### 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** 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**

### VINCOLI DI ISCRIZIONE

- 🏐 Possono partecipare al Corso Allenatore Primo Grado – 2° Livello Giovanile coloro che abbiano già superato il Corso Allievo Allenatore 1° Livello Giovanile
- 🏐 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 ore di lezione non frequentate 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 in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, più 4 ore di esame.
- Le lezioni saranno effettuate con la modalità della formazione a distanza sul portale Calzetti&Mariucci [eventualmente da valutare in un secondo tempo la possibilità di effettuare le lezioni pratiche in palestra (Metodologia – modulo 1 e Didattica della tecnica di pallavolo – da modulo 5 a modulo 10), Decreti Ministeriali e Protocolli permettendo].

## STRUTTURA DEL CORSO

N° moduli	Piano di studi	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 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 nel 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.AI1	L'esercizio di battuta-ricezione e allenamento del sistema di ricezione
Modulo 17	Sis.AI2	L'allenamento del sistema tattico per l'azione del cambio palla
Modulo 18	Sis.AI3	L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro
Modulo 19	Sis.AI4	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e costruzione
Modulo 20	Sis.AI5	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro
Modulo 21	Sis.AI6	L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco

Modulo 22	Sis.AI7	L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco
<b>SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO</b>		
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
<b>PREPARAZIONE FISICA</b>		
Modulo 25	Pr.Fis1	Protocolli per l'allenamento della forza
<b>MODULO SPECIFICO - MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT</b>		
Modulo 26	Med.Sp1	Fisiologia riferita al carico di lavoro e degli adattamenti conseguenti
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 Ottobre 2020 ÷ Febbraio 2021 come da calendario

**PRIMA LEZIONE: SABATO 25 OTTOBRE 2020 dalle 8.30 alle 13.00**  
**piattaforma e-learning**



## 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.

## ATTIVITA' 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:

### **20/100 Prova Tecnica:**

- Spedizione del video individuale entro il termine del 12/02/2021
- 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:
  - ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi con spostamenti nelle quattro direzioni
  - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi spostamenti nelle quattro direzioni
  - ripetizioni di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di altezza variabile
  - ripetizioni 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 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 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 del 12/02/2021
- 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 ricezione con specifici interventi su diverse traiettorie (laterali o alte) e per tipo di battuta
  - dimostrazione e descrizione della posizione di palleggio con riferimento alle situazioni di gioco: traslocazioni di spostamento dal punto rete ideale verso le posizioni spostate e staccate
  - dimostrazione e descrizione della presa di posizione difensiva su traiettorie di diagonale e parallela per le diverse posizioni di seconda linea
  - dimostrazione e descrizione delle varie traslocazioni a muro
  - dimostrazione e descrizione del gesto d'attacco con movimenti in intra rotazione ed extra rotazione
- 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

---

 **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
- 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 della valutazione in itinere per questa parte della valutazione tecnico-pratica in itinere.

La qualifica di "Allievo Allenatore 1° Livello Giovanile" è rilasciata automaticamente a:

- 🎯 Studenti delle facoltà Universitarie di Scienze Motorie che abbiano superato entro i due anni precedenti alla richiesta, l'esame di pallavolo (o giochi sportivi parte pallavolo) con votazione uguale o superiore a 27/30
- 🎯 Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie (senza alcun limite di tempo)

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE e MODALITA' DI VERSAMENTO

- 🎯 La quota di partecipazione al corso è fissata in **€ 350,00**
- 🎯 Effettuare Bonifico Bancario intestato a:

**FIPAV COMITATO TERRITORIALE di TORINO**

Codice IBAN: **IT35 D 01005 01013 00000 0000510**

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

- 🎯 I partecipanti dovranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso il sito <http://torino.federvolley.it> Menu **Settore Tecnico** Sezione **Area Allenatori**
- 🎯 **Entrare** sul portale dedicato al **Corso Allenatori 1G 2LG**
- 🎯 **Cliccare** sul pulsante rosso **ISCRIVITI AL CORSO**
- 🎯 **Compilare** integralmente il modulo di iscrizione on-line
- 🎯 **Stampare** e **firmare** il modulo con il quale si trasmette il versamento della quota di partecipazione e si dichiara di aver preso visione delle norme che regolano il corso
- 🎯 **Allegare** al modulo copia del bonifico effettuato
- 🎯 **Inviare** il tutto all'indirizzo [allenatori@torino.federvolley.it](mailto:allenatori@torino.federvolley.it)

## INDICAZIONI IMPORTANTI

- 🎯 All'atto dell'iscrizione è necessario inviare un **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica** nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo con validità estesa a tutta la durata del corso. Per gli atleti è valida la fotocopia dell'idoneità agonistica alla "PALLAVOLO" in corso di validità
- 🎯 Durante il corso non sarà autorizzato l'utilizzo di qualsiasi sistema di registrazione audio e video da parte dei partecipanti. L'eventuale trasgressione di tale indicazione potrà essere sanzionata con l'esclusione immediata dal corso e l'attivazione delle procedure di giustizia sportiva previste dai vigenti regolamenti federali