Formazione
dei Quadri Tecnici

Corso
Allenatore Primo Grado

S.A. 2023/2024

ISCRIZIONI

dall' 11 al 25 Novembre 2023

Corso Allenatore Primo Grado

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 ALLENATORE 1° GRADO 2023/2024 secondo quanto previsto dalla "*Guida per la formazione dei quadri tecnici 2023-2025*".

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 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 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 in duplice modalità: formazione a distanza su portale e-learning (Zoom), o formazione in presenza in palestra.

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 rivcevitore 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 ssistemi 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 attrraverso 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 – MATCH 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 si svolgerà nei mesi di Novembre 2023 ÷ Aprile 2024 come da calendario

PRIMA LEZIONE: DOMENICA 26 NOVEMBRE 2023 dalle 8.30 alle 10.30
piattaforma e-learning

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore Primo Grado, che risultino idonei all'esame finale, acquisiscono la qualifica di "**ALLENATORE PRIMO GRADO**" [1G] con decorrenza dalla data di ratifica del corso.
La qualifica di "**Allenatore Primo Grado**" 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**" 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

Le modalità di svolgimento della valutazione finale saranno espresse in **100esimi** divisi in:

- **Prova scritta con sbarramento**: la prova dovrà essere somministrata nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso
- **Prova Tecnica / di Dimostrazione Esecutiva**
- **Prova Orale**: gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande della prova scritta.

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" 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 Allenatore 1G**
- **Compilare** integralmente il modulo Google di iscrizione on-line allegando copia del bonifico bancario e il certificato medico
- **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 e inviare all'indirizzo mail: 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