

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

2° Livello di formazione

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:
 - Concetti generali sul **significato della FORZA** per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento:
 - Principi che regolano la **gestione del carico** di allenamento:
 - ◇ **Stimolo allenante efficace**
 - ◇ **Corretta successione dei carichi**
 - ◇ **Relazione tra formazione generale e speciale**

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 4 ore d'esame
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere periodica o residenziale (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 31 lezioni così suddivise:

| | | |
|------|---|----------------|
| ○ 5 | Teoria e Metodologia dell'Allenamento | Totale ore: 10 |
| ○ 19 | Didattica, Tecnica e Pratica | Totale ore: 38 |
| ○ 1 | Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo | Totale ore: 2 |
| ○ 2 | Medicina applicata allo Sport | Totale ore: 4 |
| ○ 2 | Scouting e Match Analysis | Totale ore: 4 |
| ○ 1 | Regolamento e Tecnica Arbitrale | Totale ore: 2 |
| ○ 1 | Sitting Volley | Totale ore: 2 |

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).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Modulo 1-(Metod1)

TITOLO

- **La seduta di allenamento tecnico – tattico:**

CONTENUTI

- La **pianificazione della struttura** dell'allenamento
- L'**organizzazione** della seduta di allenamento
- La **programmazione** degli obiettivi
- La **gestione** della seduta di allenamento
- L'organizzazione dell'**allenamento specifico per i vari ruoli**
- Il concetto di "**carico di allenamento**":
 - ◇ La **stima del carico** di allenamento
 - ◇ I concetti di "carico esterno" e "carico interno"
 - ◇ I **principi teorici** utili per la gestione del carico di allenamento

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico:**

CONTENUTI

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**.
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al singolo **gesto tecnico**.
- L'**organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento.
- La ripetizione nelle forme generali di esercizio:
 - ◇ L'**esercizio analitico** (ossia come eseguire il gesto)
 - Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla
 - ◇ L'**esercizio sintetico** (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)
 - Ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico
 - ◇ L'**esercizio globale** (con quale finalità tattica eseguire il gesto)
 - Applicazione delle tecniche di gioco

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **La forza nella pallavolo:**

CONTENUTI

- Significato della **forza massima** nel processo di allenamento dei giochi sportivi
- La forza massima nel **modello di prestazione** della pallavolo
- Lo **sviluppo della forza** nelle età giovanili:
 - ◇ Il potenziamento cosiddetto **centrifugo** (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- Il miglioramento organico-muscolare:
 - ◇ Per l'**apprendimento** e la **correzione** delle tecniche
 - ◇ Per la **prevenzione** dei sovraccarichi funzionali
 - Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di **salto**
 - Per il miglioramento prestativo nelle **situazioni "inerziali"**



Modulo 4-(Metod4)-Modulo monografico

TITOLO

- **La gestione del gruppo:**

CONTENUTI

- Le strategie di **comportamento del coach** nei diversi momenti delle attività di una squadra
- Il gruppo sportivo/squadra **in età seniores**:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali
- Il gruppo sportivo/squadra **in età giovanile**:
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali

Modulo 5-(Metod5)-Modulo monografico

TITOLO

- **La valutazione:**

CONTENUTI

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- La **valutazione antropometrica**
- La **valutazione funzionale**
- La valutazione nel **sistema di allenamento giovanile**
- La valutazione nel **sistema di allenamento seniores**

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

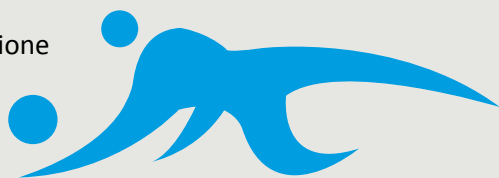
Modulo 6-(Did.Te1)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata:**

CONTENUTI

- Sviluppo della **neutralità nell'approccio** all'alzata
- Il riferimento al **bersaglio**:
 - ◇ La gestione delle **traiettorie avanti**
 - ◇ La gestione delle **traiettorie dietro**
- **Palleggio in sospensione**
- La progressione delle traiettorie di alzata:
 - ◇ L'alzata di **secondo tempo** (posto 4 e 2)
 - ◇ Il **primo tempo anticipato** (palla 1-2)
 - ◇ Le alzate di **seconda linea**
- Le **alzate in bagher** e l'allenamento in situazione



Modulo 7-(Did.Te2)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione:**

CONTENUTI

- Il bagher frontale:
 - ◇ La **dinamica degli arti inferiori**
 - ◇ Relazione **asse corporeo e palla**
- Il bagher laterale:
 - ◇ L'**anticipo** del piano di rimbalzo
 - ◇ L'**adattamento** del piano di rimbalzo:
 - Le spalle
 - Gli arti inferiori
- La **ricezione del servizio corto** e il suo allenamento in situazione
- La **ricezione in palleggio** e il suo allenamento in situazione

Modulo 8-(Did.Te3)

TITOLO

- **L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli:**

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ **Preparazione** esecutiva e **anticipazione** situazionale
 - ◇ Posizione di **inizio rincorsa**
 - ◇ La **linea di rincorsa**
 - ◇ La **frontalità** e il **tempo di stacco**
- L'attacco del **ricettore-attaccante** (zone 4-2)
- L'attacco del **centrale** (zona 3)
- L'attacco dell'**opposto** (zone 4-2)
- Gli attacchi dalla **seconda linea**

Modulo 9-(Did.Te4)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro:**

CONTENUTI

- Criteri di differenziazione esecutiva:
 - ◇ Le **distanze** dal punto di salto
 - ◇ Il **timing degli adattamenti situazionali** del muro in base alle alzate avversarie
- **Elementi qualificanti** delle tecniche di muro:
 - ◇ L'**aggressività** del piano di rimbalzo
 - ◇ L'**orientamento** del piano di rimbalzo
 - ◇ La gestione del **tempo di muro**
 - ◇ Le **transizioni** tra muro e contrattacco

Modulo 10-(Did.Te5)

TITOLO

- **Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi:**

CONTENUTI

- **Il tempo di difesa**
- **Il controllo bilaterale** dell'intervento difensivo:
 - ◇ **La reazione motoria istintiva**
 - ◇ **Uscita del piede d'appoggio**
 - ◇ **Il controllo** della caduta e dell'intervento sulla palla
- La differenziazione della **postura** e della **posizione** in difesa rispetto al **punto di attacco** e/o al **tipo di palla** attaccata

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 11-(Did.Sp1)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore:**

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle **traiettorie di alzata**
- La salvaguardia dell'imprevedibilità di **alzata**
- La **casistica situazionale** del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** dell'alzatore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 12-(Did.Sp2)

TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:**

CONTENUTI

- Sviluppo dell'**orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco**
 - ◇ **L'attacco** del ricevitore-attaccante
 - ◇ Le situazioni di **ricezione e copertura**
 - ◇ La **scelta della tecnica** ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricevitore
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo

Modulo 13-(Did.Sp3)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:**

CONTENUTI

- Trasferimento dell'**anticipo sui punti rete**:
 - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
 - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
 - ◇ La palla "7" e la palla "2"
- Insegnamento delle **tecniche di attacco con stacco a un piede** (prerogativa della pallavolo femminile):
 - ◇ La **fast di secondo tempo**:
 - Tempo e **linea di rincorsa**
 - ◇ La **fast di primo tempo**:
 - **Anticipo** del caricamento del colpo
- L'**allenamento differenziato** del centrale
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo:
 - ◇ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
 - ◇ La difesa

Modulo 14-(Did.Sp4)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto:**

CONTENUTI

- Il modello di **prestazione tecnica** dell'opposto:
 - ◇ L'**attacco** da prima e seconda linea:
 - La salvaguardia dell'**altezza** e della **potenza** di colpo
 - L'**opposto nella pallavolo femminile**
 - ◇ Il **muro**
 - ◇ La **difesa**
- L'**allenamento differenziato** dell'opposto

Modulo 15-(Did.Sp5)TITOLO

- **Contenuti dell'allenamento specifico del libero:**

CONTENUTI

- Il modello di **prestazione tecnica** del libero:
 - ◇ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
 - ◇ Sviluppo tecnico e tattico di **difesa**
 - ◇ Sviluppo delle **competenze di alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- L'**allenamento differenziato** del libero

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 16-(Sis.AI1)

TITOLO

- **L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:**

CONTENUTI

- **Esercitazioni individuali:**
 - ◇ La **progressione tecnica** per preparare l'allenamento specifico
- Esercitazioni di **collegamento tra più giocatori:**
 - ◇ L'attribuzione delle competenze
 - ◇ La gestione delle **zone di conflitto:**
 - Tra ricevitori
 - Tra ricevitori e libero
 - Tra linea di ricezione e centrale
- Esercitazioni di **collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione:**
 - ◇ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- **L'allenamento ad obiettivi:**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo tecnico**
 - ◇ Esercitazioni ad **obiettivo prestativo**

Modulo 17-(Sis.AI2)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla:**

CONTENUTI

- La definizione dei principi per **organizzare l'azione di cambio palla:**
 - ◇ La relazione tra **efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco**
 - ◇ La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata
 - ◇ **L'utilizzo tattico del centrale**
- Analisi del **rendimento** per singola rotazione

Modulo 18-(Sis.AI3)

TITOLO

- **L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro:**

CONTENUTI

- La gestione dello **spazio di rete** da presidiare individualmente:
 - ◇ La **competenza primaria**
 - ◇ Le **posizioni** e la **postura** di partenza
- Identificazione dei criteri di scelta tattica:
 - ◇ Numero di **giocatori impiegati**
 - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- Identificazione delle **situazioni "muro\ non muro":**
 - ◇ La qualità del **primo tocco**
 - ◇ Le scelte tattiche di **assistenza**
 - ◇ La **chiamata del "no muro"**

Modulo 19-(Sis.AI4)TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione:**

CONTENUTI

- **Difendere per contrattaccare**
- L'alzata di **ricostruzione** e la casistica di intervento per l'**allenamento specifico**:
 - ◇ La **casistica** di intervento per i vari ruoli
- La **preparazione delle rincorse** per il contrattacco:
 - ◇ L'allenamento delle **transizioni** specifiche

Modulo 20-(Sis.AI5)TITOLO

- **Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro:**

CONTENUTI

- **Lo sviluppo dei colpi d'attacco** in funzione delle scelte del muro e della difesa:
 - ◇ Lo sviluppo dei **colpi contro il muro**
 - ◇ Lo sviluppo dei **colpi contro la difesa**
- L'utilizzo dei **colpi tattici**:
 - ◇ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- L'**adattamento del colpo** nelle imprecisioni di alzata:
 - ◇ La **casistica** situazione delle principali imprecisioni di alzata

Modulo 21-(Sis.AI6)TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco:**

CONTENUTI

- La gestione delle **competenze nei collegamenti** di difesa
- L'adattamento della **posizione di difesa** rispetto all'azione di muro
- La difesa degli **attacchi lungolinea** e la difesa degli **attacchi in diagonale**
- La **casistica** situazione delle principali traiettorie di attacco
- L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
- L'adattabilità della **difesa del posto 6**

Modulo 22-(Sis.AI7)TITOLO

- **L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco:**

CONTENUTI

- L'attribuzione delle competenze sugli **interventi prossimi** alla rete e sugli **interventi distanti** dalla rete:
 - ◇ Competenze degli **alzatori** e dei **liberi**
 - ◇ Competenze degli **attaccanti di seconda linea**
- Casistica situazionale legata a:
 - ◇ Copertura su **attacco di primo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di secondo tempo** e priorità
 - ◇ Coperture su **attacco di palla alta**

SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

Modulo 23-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione:**

CONTENUTI

- Limitazioni situazionali utilizzabili:
 - ◇ Gioco su **porzioni di rete** predefinite
 - ◇ Gioco con **tipi di attacco** predefiniti
 - ◇ Gioco con **combinazioni specifiche** di due attaccanti
- La gestione della **ripetizione situazionale**:
 - ◇ La ripetizione dell'azione di **cambio palla**
 - ◇ La ripetizione della **ricostruzione da difesa**
 - ◇ La ripetizione della **ricostruzione da freeball**

Modulo 24-(Sv.Gio2)

TITOLO

- **L'allenamento tattico attraverso il gioco** (contenuti riferiti ai modelli di prestazioni dei campionati regionali):

CONTENUTI

- Il **6vs6 ad obiettivo tecnico**:
 - ◇ Obiettivo di **squadra**
 - ◇ Obiettivo di **sistema tattico**
- Il **6vs6 a punteggio speciale**:
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il **cambio palla**
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il **break point**
 - ◇ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla difesa**
 - ◇ Esercitazioni per la **ricostruzione dalla freeball**



PREPARAZIONE FISICA

Modulo 25-(Pr.Fis1)

TITOLO

- **Protocolli per l'allenamento della forza:**

CONTENUTI

- Potenziamento dell'**asse corporeo**:
 - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
 - ◇ La **CORE STABILITY** e il **controllo respiratorio**
- Potenziamento delle dinamiche a carico delle **articolazioni prossimali** (anche e spalle):
 - ◇ Costruzione e potenziamento dell'**accosciata massima**
 - ◇ Costruzione del movimento del **complesso articolare della spalla**
- Potenziamento delle **catene cinetiche estensorie** (movimenti di spinta)
- Potenziamento delle **catene cinetiche antagoniste** (movimenti di trazione e slancio)
- **Metodiche complementari** per l'ottimizzazione delle capacità di **forza**:
 - ◇ Esercitazioni cosiddette propriocettive e **controllo del disequilibrio**
 - ◇ **Costruzione del movimento** attraverso lo sviluppo della **difficoltà del**

compito coordinativo

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 26-(Med.Sp1)

- **Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli 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:**
 - La casistica di gioco

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

Modulo 31-(Sit.Vo1)

- **Il Sitting Volley**

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado – 2° Livello di formazione che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L'abilitazione di "Allenatore di Primo Grado" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e 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.