



## **INDIZIONE CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO**

### **“Agevolato”**

#### **Stagione Sportiva 2024/2025**

Il Comitato regionale Alto Adige, indice il corso per Allenatore di Primo Grado “Agevolato” per la stagione sportiva 2024/2025, riservato agli Allenatori Allievi – Primo livello giovanile, ottenuta entro la stagione sportiva 2023/2024 e precedenti

#### TEMA ISPIRATORE

- La struttura della seduta di allenamento e la didattica dei gesti tecnici nel 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
- Capacità di organizzare un sistema semplice di valutazione e monitoraggio dell'allenamento

#### ISCRIZIONI

La quota di iscrizione al Corso sarà pari ad una somma di Euro 210,00 stabilita dal Consiglio Federale e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso. 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. Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti. 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 1 moduli di lezione (2 ore).

#### PROGRAMMA DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 12 lezioni da 2 ore per un totale di 24 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 6 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 12 lezioni così suddivise:
  - 4 Teoria e Metodologia dell'Allenamento Totale ore: 8
  - 2 Didattica della Specializzazione Totale ore: 4
  - 3 Sistema di Allenamento Totale ore: 6
  - 2 Sviluppo delle Capacità di Gioco Totale ore: 4
  - 1 Preparazione Fisica 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 "1°Grado Agevolato" attivati presso altri Comitati Territoriali.  
Sono comunque consentite assenze per 1 moduli di lezione (2 ore).

**TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO****MOD.1 – (Metod1) MODULO TEORICO:**

La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive

**CONTENUTI:**

- Concetto di "sport di situazione" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "gioco sportivo" e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di "sport di squadra" e relative implicazioni metodologiche
- Cenni di teoria applicata dell'allenamento sportivo
  - ◇ I principi teorici che orientano la prassi: continuità – progressività – variabilità dello stimolo
  - ◇ I principi teorici dell'allenamento nel contesto giovanile
  - ◇ L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento

**MOD.2 – (Metod2) MODULO TEORICO:**

La seduta di allenamento tecnico – tattico

**CONTENUTI:**

- La pianificazione della struttura dell'allenamento
- L'organizzazione della seduta di allenamento
- La formulazione degli obiettivi
- La gestione e la conduzione 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

**MOD.3 – (Metod3) MODULO TEORICO:**

L'esercizio nella forma analitica, sintetica e globale per l'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 gesto tecnico
- L'organizzazione delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento
  - ◇ La finalità metodologica delle forme di esercizio analitica, sintetica e di gioco

- o 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 finalizzata delle tecniche di gioco

## LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

### MOD.4 – (Did.Sp1) MODULO PRATICO:

Le competenze tecnico-tattiche per la costruzione delle azioni di gioco dei vari ruoli

#### CONTENUTI:

- o L'azione di Cambio Palla: «risposta al servizio avversario» e principi dell'allenamento specifico
- o L'azione di Break Point: «risposta all'azione di Cambio Palla avversaria» e principi dell'allenamento specifico
- o L'azione prolungata: «la palla che resta in gioco» e principi dell'allenamento specifico
- o La stabilizzazione delle traiettorie di alzata
- o La salvaguardia dell'imprevedibilità nel tocco di alzata
- o La casistica situazionale del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- o L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore
- o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo
- o Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- o Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
- o L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore
- o 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
- o L'allenamento differenziato del libero

### MOD.5 – (Did.Sp2) MODULO PRATICO:

Le competenze tecnico-tattiche la finalizzazione tattica delle azioni di gioco dei vari ruoli

#### CONTENUTI:

- o Trasferimento dell'anticipo sui punti rete
  - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
  - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
  - ◇ La palla "7" e la palla "2"
- o Didattica 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
- o L'allenamento differenziato del centrale
- o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo:
  - ◇ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
  - ◇ La difesa

- o 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 e la difesa
  - o L'allenamento differenziato dell'opposto
  - o Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
    - ◇ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco
    - ◇ L'attacco del ricevitore-attaccante
  - o L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

## SISTEMI DI ALLENAMENTO

### MOD.6 – (Sis.AI1) MODULO PRATICO:

Dall'esercizio di battuta-ricezione all'allenamento del sistema di Cambio Palla

#### CONTENUTI:

- o Esercitazioni individuali
  - ◇ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- o 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
- o Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione
  - ◇ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- o L'allenamento ad obiettivi
  - ◇ Esercitazioni ad obiettivo tecnico
  - ◇ Esercitazioni ad obiettivo prestativo
- o 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
- o Analisi del rendimento per singola rotazione

### MOD.7 – (Sis.AI2) MODULO PRATICO:

L'esercizio di attacco vs muro e l'allenamento del sistema di muro

#### CONTENUTI

- o 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
- o L'utilizzo dei colpi tattici
  - ◇ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- o L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata
  - ◇ La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata
- o La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente
  - ◇ La competenza primaria
  - ◇ Le posizioni e la postura di partenza
- o Identificazione dei criteri di scelta tattica
  - ◇ Numero di giocatori impiegati
  - ◇ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- o Identificazione delle situazioni "muro/non muro"

- ◇ La qualità del primo tocco
- ◇ Le scelte tattiche di assistenza
- ◇ La chiamata del “no muro”

**MOD.8 – (Sis.AI3) MODULO PRATICO:**

L'esercizio di difesa e alzata di ricostruzione e l'allenamento dei sistemi di difesa e di contrattacco

**CONTENUTI**

- o Difendere per contrattaccare
  - ◇ La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo
  - ◇ Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
- o L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico:
  - ◇ La casistica di intervento per i vari ruoli
- o La preparazione delle rincorse per il contrattacco:
  - ◇ L'allenamento delle transizioni specifiche
- o La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa
- o L'adattamento della posizione di difesa rispetto all'azione di muro
- o La difesa degli attacchi lungolinea e la difesa degli attacchi in diagonale
- o La casistica situazione delle principali traiettorie di attacco
- o L'utilizzo del libero nel sistema di difesa
- o L'adattabilità della difesa del posto 6

**SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO****MOD.9 – (Sv.Gio1) MODULO PRATICO:**

La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point

**CONTENUTI**

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

**MOD.10 – (Sv.Gio2) MODULO PRATICO:**

L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco (con riferimento a modelli di prestazione dei campionati regionali)

**CONTENUTI**

- o Il 6vs6 ad obiettivo tecnico
  - ◇ Obiettivo di squadra
  - ◇ Obiettivo di sistema tattico
- o 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

### MOD.11 – (Pr.Fis1) MODULO PRATICO:

Protocolli per l'allenamento della forza

#### CONTENUTI

- o Potenziamento dell'asse corporeo
  - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
  - ◇ La CORE STABILITY e il controllo respiratorio
- o 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
- o Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta)
- o Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste (movimenti di trazione e slancio)
  - o 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

## TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

### MOD.12 – (Metod4) MODULO TEORICO:

La valutazione e il sistema di controllo dell'allenamento

#### CONTENUTI

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

## ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado 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.

## VALUTAZIONE FINALE

Le prove d'esame si terranno a fine corso, le date verranno comunicate alla prima lezione. La valutazione finale sarà espressa in 100/100 così suddivisi:

- 40/100 Valutazione tecnico – pratica in itinere:
  - 15/100 capacità tecniche
  - 25/100 capacità di conduzione
  
- 10/100 - Questionario. Prova scritta in presenza con sbarramento all'esame orale, somministrato al termine dell'ultima lezione del corso:
  - Le domande, a risposta chiusa con 3/4 opzioni di risposta, saranno 20 e riguarderanno argomenti trattati dai Docenti del Corso
  - I criteri di attribuzione dei punteggi sono i seguenti:
    - ◊ Risposta esatta: +0,5
    - ◊ Risposta errata/non data: 0
  - Il punteggio ottenuto nel questionario sarà strutturato nel modo seguente:
    - ◊ 0-3,5 punti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
    - ◊ 4-7 punti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova oltre le domande d'esame orale.
    - ◊ 7,5-10 punti: non sarà necessario ma solo facoltativo riprendere le domande del questionario in sede di esame orale
  
- 50/100 Prova orale da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario, potrà trattare i seguenti argomenti:
  - Domande relative al questionario se necessario
  - Domande relative alle 4 aree di sviluppo degli argomenti del corso. Il punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in 60/100.

Per l'ottenimento della qualifica si richiede la sufficienza ad ogni singola prova.

## RICONOSCIMENTO CREDITI SPORTIVI

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come giocatori 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.