

CORSO ALLIEVO ALLENATORE

1° LIVELLO GIOVANILE

TEMA ISPIRATORE

- Il **processo di allenamento** e la **didattica delle tecniche di base**

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di **applicare protocolli** di lavoro precostituiti in funzione di **obiettivi selezionati** sulla base dei **modelli di prestazione** di livello territoriale e regionale
 - La lettura e l'interpretazione del gioco della squadra per la formulazione di obiettivi adeguati
 - Collegamento metodologico tra obiettivi e contenuti del protocollo
- Capacità di attuare **protocolli di lavoro fisico** con **finalità preventiva** per un adeguato sviluppo della **motricità** di base
 - Concetti generali di **motricità** e principi metodologici per lo sviluppo dei **presupposti dell'educazione fisica sportiva**
- Principi teorici dell'allenamento: **progressività-continuità-variabilità**

PROGRAMMA DEL CORSO

TIPO DEL CORSO

- Il Corso è strutturato su 23 lezioni da 2 ore per un totale di 46 ore di formazione, più 6 ore di 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 23 lezioni così suddivise:

| | | |
|------|---|----------------|
| ○ 4 | Teoria e Metodologia dell'Allenamento | Totale ore: 8 |
| ○ 2 | Elementi di motricità | Totale ore: 4 |
| ○ 14 | Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento | Totale ore: 28 |
| ○ 1 | Medicina applicata allo Sport | Totale ore: 2 |
| ○ 1 | Regolamento e Tecnica Arbitrale | Totale ore: 2 |
| ○ 1 | Sitting Volley | Totale ore: 2 |

Possono partecipare al Corso Allievo Allenatore – 1° Livello Giovanile coloro che abbiano già compiuto il 18° anno di età.

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 classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive:**

CONTENUTI

- Concetto di “sport di situazione”
- Concetto di “gioco sportivo”
- Concetto di “sport di squadra”
- Cenni di teoria applicata dell'allenamento sportivo:
 - ◇ I **principi teorici** che orientano l'operato dell'allenatore
 - ◇ I **principi teorici dell'allenamento** nel contesto giovanile
 - ◇ L'identificazione dei **contenuti del processo di allenamento**

Modulo 2-(Metod2)

TITOLO

- **Lo sviluppo delle capacità fisiche nella prassi dell'allenamento per la pallavolo:**

CONTENUTI

- Cenni sulle tappe di sviluppo della **motricità nell'accrescimento**
- Incidenza della crescita sulle capacità di **apprendimento motorio**
- Le **capacità organico-muscolari e coordinative**: la prassi del loro sviluppo nella maturazione del giovane
- Il concetto di “abilità motoria”

Modulo 3-(Metod3)

TITOLO

- **I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:**

CONTENUTI

- **Pianificazione** dell'attività
- **Iniziative promozionali** e di reclutamento
- Il **profilo motivazionale del giovane** verso la pratica sportiva
- Ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale
- I principi della programmazione tecnica nella fase di sviluppo della persona:
 - ◇ Fascia 13/14 anni: la **didattica del movimento** e il **controllo della palla**
 - ◇ Fascia 15/16 anni: l'identificazione del **ruolo** e l'approccio alla **didattica in situazione** specifica
 - ◇ Fascia 17/18 anni: l'**allenamento specialistico** per lo sviluppo del ruolo e l'allenamento delle dinamiche del gioco



Modulo 4-(Metod4)TITOLO

- **Il sistema di gioco come mezzo formativo:**

CONTENUTI

- Il programma di **sviluppo tecnico individuale** e il **modulo di gioco** che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche
- La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei **sistemi tattici**:
 - ◇ Sistema di ricezione-attacco
 - ◇ Servizio e sistema di muro-difesa
 - ◇ Sistema di difesa e ricostruzione

PREPARAZIONE MOTORIA**Modulo 5-(Pr.Mot1)**TITOLO

- **I presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche:**

CONTENUTI

- L'**accelerazione** e la **decelerazione**
- La **lateralizzazione**
- La **traiettoria della palla**
- Lettura, interpretazione ed anticipazione della **situazione** (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)
- **L'errore nel processo di apprendimento motorio**:
 - La **gestione** dell'errore
 - La **prevenzione** nei confronti dell'errore
 - Il **riconoscimento delle determinanti** dell'errore
 - La **correzione** dell'errore

Modulo 6-(Pr.Mot2)TITOLO

- **Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica:**

CONTENUTI

- L'identificazione dei **contenuti** in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento motorio
- La stabilizzazione dell'**asse corporeo** e delle **articolazioni prossimali**
- Lo sviluppo di **forza relativa** attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio:
 - ◇ Il **controllo propriocettivo** del disequilibrio
 - ◇ La costruzione dell'**ampiezza fisiologica del movimento** delle articolazioni prossimali
 - ◇ **L'accoppiamento eccentrico-concentrico** e la sua coordinazione e velocizzazione

DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

Modulo 7-(Did.Te1)

TITOLO

- **La didattica del palleggio:**

CONTENUTI

- L'utilizzo della tecnica del **palleggio nella pallavolo di base:**
 - ◇ Il palleggio per l'appoggio di ricostruzione
 - ◇ Il palleggio per la ricezione del servizio
 - ◇ Il palleggio per l'alzata
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di alzatore:**
 - ◇ Traiettoria della palla ed asse corporeo
 - ◇ L'alzata avanti e dietro
 - ◇ Le attitudini alla gestione dell'alzata
 - ◇ L'allenamento differenziato dell'alzatore

Modulo 8-(Did.Te2)

TITOLO

- **La didattica del bagher:**

CONTENUTI

- Utilizzo della tecnica del **bagher nella pallavolo di base:**
 - ◇ Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione
 - ◇ Il bagher per l'alzata
 - ◇ Il bagher per la ricezione del servizio
- Identificazione delle **attitudini per il ruolo di ricevitore:**
 - ◇ Traiettoria della palla ed asse corporeo
 - ◇ Orientamento del piano di rimbalzo
 - ◇ Le attitudini alla competenza di ricezione
 - ◇ L'allenamento differenziato del ricevitore

Modulo 9-(Did.Te3)

TITOLO

- **La didattica della schiacciata:**

CONTENUTI

- L'impostazione della **sequenza motoria:**
 - ◇ L'accelerazione allo stacco
- La schiacciata tramite un **alzata di 2° tempo:**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ **L'azione degli arti superiori** dallo stacco al **colpo sulla palla**
- La schiacciata della cosiddetta **palla alta:**
 - ◇ Da posto 4 e da posto 2
 - ◇ **Il tempo di inizio rincorsa e lo stacco**
- L'esercizio di **attacco contro muro** (1 vs 1):
 - ◇ La **differenziazione dei colpi**



Modulo 10-(Did.Te4)

TITOLO

- **La differenziazione delle tecniche di attacco:**

CONTENUTI

- Le **caratteristiche strutturali e motorie individuali** per l'impostazione dell'attacco:
 - ◇ Attaccante **abile**
 - ◇ Attaccante **potente**
- La **gestione del tempo di colpo**
- Il **controllo della manualità**

Modulo 11-(Did.Te5)

TITOLO

- **La didattica del servizio ed il suo sviluppo:**

CONTENUTI

- Il **servizio dall'alto**:
 - ◇ **L'impatto flottante** (direzione del colpo)
- Il **servizio in salto**:
 - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-float**
 - ◇ La tecnica cosiddetta **jump-spin**



Modulo 12-(Did.Te6)

TITOLO

- **La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli:**

CONTENUTI

- Tecniche didattiche per gli **spostamenti**
- Il **piano di rimbalzo**
- I **punti di riferimento**
- **Tecniche specialistiche** per i vari punti rete

Modulo 13-(Did.Te7)

TITOLO

- **Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi:**

CONTENUTI

- Controllo della **palla nella figura**
- Controllo della **palla fuori figura**
- **Interventi in caduta**
- Interventi in **uscita reattiva** dalla postura

LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

Modulo 14-(Did.Sp1)

TITOLO

- **La scelta e l'impostazione tecnica dei vari ruoli per un funzionale sistema di gioco:**

CONTENUTI

- L'alzatore:
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione del **palleggio**
- Il ricevitore:
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione del **bagher** e delle **tecniche di ricezione**
 - ◇ Elementi della didattica di base per l'impostazione della **tecnica della schiacciata**
- Il centrale:
 - ◇ Elementi esecutivi che differenziano l'**attacco** di primo tempo:
 - Il concetto di **anticipo**
 - ◇ Elementi esecutivi che caratterizzano le **tecniche di muro** del centrale
- Il libero: ruolo che si qualifica nello **sviluppo delle competenze di ricezione e difesa**
- L'opposto: ruolo che si qualifica nelle **competenze di attacco dalla seconda linea**
- Le **competenze complementari** dei vari ruoli:
 - ◇ L'**alzata** di contrattacco
 - ◇ La **difesa**

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

Modulo 15-(Mod.Pr1)

TITOLO

- **Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:**

CONTENUTI

- **Il concetto di modello di prestazione** applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione
- Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tecnica**
- Significato ed interpretazione dei **modelli di prestazione tattica**
- Significato del **modello di prestazione fisica**
- Identificazione dei **criteri di differenziazione** tra settore maschile e settore femminile

Modulo 16-(Mod.Pr2)

TITOLO

- **I modelli di prestazione nella fascia 12-14 anni:**

CONTENUTI

- **Le tecniche di riferimento**
- **I sistemi di gioco**
- **Il grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- Attendibilità delle **attitudini tecniche**
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**
- **I comportamenti tattici** di riferimento

Modulo 17-(Mod.Pr3)

TITOLO

- I modelli di prestazione nella fascia 14-16 anni:

CONTENUTI

- Le **tecniche** di riferimento
- I **sistemi di gioco**
- Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle **attitudini tecniche**
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**
- I **comportamenti tattici** di riferimento

Modulo 18-(Mod.Pr4)

TITOLO

- I modelli di prestazione nella fascia 16-18 anni:

CONTENUTI

- Le **tecniche** di riferimento
- I **sistemi di gioco**
- Il **grado di specializzazione** del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle **attitudini tecniche**
- Attendibilità delle **attitudini fisiche**
- I **comportamenti tattici** di riferimento

SISTEMI DI ALLENAMENTO

Modulo 19-(Sis.A11)

TITOLO

- L'esercizio di sintesi:

CONTENUTI

- L'**allenamento situazionale**:
 - ◇ Esercitazioni **con riferimento al gioco**
 - ◇ La **difficoltà del compito** motorio
- Criteri di inserimento progressivo delle **variabili situazionali**:
 - ◇ Tendenza metodologica al corretto **timing tecnico** del gioco
 - ◇ Progressivo incremento di **giocatori**
 - ◇ Progressivo incremento di **fondamentali**
- La **componente tattica** dell'esercizio di sintesi:
 - ◇ Eliminazione progressiva dei **vincoli al pensiero tattico**
- Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per **valutare la difficoltà** indotta dall'esercizio



SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO

Modulo 20-(Sv.Gio1)

TITOLO

- **L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco:**

CONTENUTI

- Dal 1 vs 1 al 4 vs 4
- Il 6 vs 6 ad **obiettivo tecnico individuale**:
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
 - ◇ Esercitazioni per enfatizzare il break point
- **L'intervento analitico** inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6:
 - ◇ Concetto di analisi riferito alla **tecnica esecutiva**
 - ◇ Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale
 - ◇ Strategie facilitanti l'applicazione della **tecnica nella situazione specifica**

MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

Modulo 21-(Med.Sp1)

- **Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista**
- **Primo Soccorso**
- **Il "Taping" funzionale:**
 - Dita
 - Caviglie

MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE

Modulo 22-(Tec.Ar1)

- **Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto**

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY

Modulo 23-(Sit.Vo1)

- **Il Sitting Volley**

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile* che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" con decorrenza dalla data dell'esame finale.

La qualifica di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" è definitiva, e il suo mantenimento è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti previsti per il livello di qualificazione.

L'abilitazione di "Allievo Allenatore – *1° Livello Giovanile*" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie D, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Prima, Seconda Terza Divisione e nei e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B.

TIROCINIO

Durante la fase di svolgimento del Corso, ciascun partecipante al Corso dovrà svolgere attività certificata presso società affiliate FIPAV, espletando le funzioni di Allenatore Praticante nei Campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria. I Comitati Territoriali metteranno a disposizione dei partecipanti al Corso un elenco di società resesi disponibili ad accogliere le eventuali richieste in merito.

Tale tirocinio dovrà essere certificato da almeno 5 presenze sul CAMP3.