



Prot. n° 31 / 24-25 /All.

Bergamo, 30 settembre 2024

AGLI ALLIEVI ALLENATORI
Loro Sedi

Oggetto: indizione corso PRIMO GRADO AGEVOLATO

In conformità a quanto previsto dalla “Guida per la formazione dei Quadri Tecnici FIPAV 2024-2028” , il Centro di Qualificazione Territoriale organizza il corso di Primo Grado AGEVOLATO, rivolto a tutti i tecnici in regola con il tesseramento per la stagione 2024/2025 e che hanno conseguito la qualifica di Allievo allenatore nella stagione 2023/2024 e precedenti.

Il corso è sviluppato, secondo le normative vigenti, in **12 moduli da almeno 2 ore** più 6 ore di esame e si terrà indicativamente secondo il calendario allegato.

La quota di iscrizione al corso stabilita dal Consiglio Federale è di **Euro 210,00**, da versare a mezzo bonifico sul conto corrente del comitato territoriale, IBAN **IT63E05034 111050 0000012452**.

E' richiesto un certificato medico di idoneità sportiva, anche non agonistica.

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 solo** modulo di lezione (2 ore).

Le domande di partecipazione dovranno essere registrate sul portale <https://corsi.fipavonline.it> **entro sabato 19 ottobre p.v.** .

Il corso, per essere attivato, **dovrà prevedere un minimo di 10 iscritti e finalizzato per un massimo di 40 iscritti** . La conferma dell'attivazione e/o ammissione degli iscritti verrà inviata ai diretti interessati tramite e-mail e pubblicata sul sito del comitato (www.bergamo.federvolley.it) insieme a tutte le informazioni necessarie per la formalizzazione della propria iscrizione (pagamento quota iscrizione, invio documentazione, ...).

Con l'occasione Vogliate gradire i nostri più cordiali saluti.

Il Coordinatore C.Q.T.


Ambrogio Ballace

il Presidente del C.T.


Luigi Giovanni Rozzoni

Allegato – calendario lezioni



CORSO ALLENATORI 1° GRADO “AGEVOLATO” PIANO DI STUDI

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 dell'esercizio nel sistema di allenamento
 - La finalità metodologica delle forme di esercizio analitico, sintetico e di gioco
- **La ripetizione** nelle forme generali di esercizio

- **L'esercizio analitico** (ossia come eseguire il gesto) – Ripetizione e **controllo esecutivo del movimento** e/o 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 :

- L'azione di **Cambio Palla** : “risposta al servizio avversario” e principi dell'allenamento specifico
- L'azione di **Break Point** : “ risposta all'azione di Cambio Palla avversario” e principi dell'allenamento specifico
- **L'azione prolungata** : “la palla che resta in gioco” e principi dell'allenamento specifico
- La stabilizzazione delle **traiettorie d'alzata**
- La salvaguardia dell'imprevedibilità nel tocco 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
- Sviluppo **dell'orientamento al bersaglio** del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- **Casistica situazionale** del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
- L'organizzazione dell'**allenamento differenziato** del ricettore
- Il modello di **prestazione tecnica** del libero
 - Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in **ricezione**
 - Sviluppo tecnico e tattico in **difesa**
 - Sviluppo delle **competenze di alzata** per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato** del libero

MOD.5 (Did.Sp2) MODULO PRATICO :

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

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”
- 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
- **L'allenamento differenziato** del centrale
- L'allenamento delle **competenze complementari** del ruolo :
 - L'**alzata** per la ricostruzione del contrattacco
 - La **difesa**
- Il modello di **prestazione tecnica** dell'opposto
 - L'attacco da prima e seconda linea
 - La salvaguardia dell'**altezza** e della **potenza** del colpo
 - **L'opposto nella pallavolo femminile**
- Il **muro** e la **difesa**
- **L'allenamento differenziato** dell'opposto
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore-attaccante
 - Le situazioni di **ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco**
 - L'**attacco** del ricevitore-attaccante
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MOD.6 – (Sis.A1) MODULO PRATICO :

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

CONTENUTI :

- **Esercitazioni individuali**
 - La **progressione tecnica** per preparare l'allenamento specifico
- Esercitazioni di **collegamento tra più giocatori**
 - 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**
- 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 ogni singola rotazione

MOD.7 – (Sis.A12) MODULO PRATICO :

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

CONTENUTI :

- Lo **sviluppo dei colpi** di 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 palla piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- L'adattamento del colpo alle imprecisioni dell'alzata
 - La **casistica** situazionale delle principali imprecisioni di alzata
- 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**
 - Direzioni da chiudere all'attaccante avversario
- Identificazioni delle **situazioni "muro/non muro"**
 - La qualità del **primo tocco**
 - Le scelte tattiche di **assistenza**
 - La chiamata del "no muro"

MOD.8 – (Sis.A13) MODULO PRATICO

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

CONTENUTI :

- **Difendere per contrattaccare**
 - La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo
 - Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
- 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
- La gestione delle **competenze nei collegamenti di difesa**
- L'adattamento della **posizione di difesa** rispetto all'azione del muro
- La difesa degli **attacchi lungolinea** e la difesa degli **attacchi in diagonale**
- La **casistica** situazionale delle principali traiettorie di attacco
- L'utilizzo del **libero nel sistema** di difesa
- L'adattabilità della **difesa del posto 6**

SVILUPPO DELLE CAPACITA' 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 :

- 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

MOD.10 (Sv.Gio2) MODULO PRATICO :

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

MOD.11 – (Pr.Fis1) MODULO PRATICO :

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)
- **Metodologie 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 :

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