



Alle Società Affiliate  
Agli Allievi Allenatori  
Loro sedi

## **INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO - 2° LIVELLO GIOVANILE 2020/2021**

Il Comitato Territoriale Ticino Sesia Tanaro della Federazione Italiana Pallavolo, in collaborazione con il Settore Tecnico Territoriale, indice ed organizza il CORSO ALLENATORE 1° GRADO 2° LIVELLO GIOVANILE 2020/2021 secondo quanto previsto dalla "Guida per la formazione dei quadri tecnici 2018-2020" e "Guida formazione dei quadri tecnici protocollo di lavoro periodo Covid-19 stagioni 2019/2020 - 2020/2021", il direttore del corso sarà il Prof. Luciano Pedullà.

### **ISCRIZIONE**

**La quota di partecipazione è fissata in € 350,00**, 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, il modulo d'iscrizione con allegata la ricevuta dell'avvenuto versamento effettuato:

• **con bonifico bancario a Banca Popolare di Novara IBAN IT54J050341010000000022096 intestato a F.I.P.A.V. Comitato Territoriale Ticino Sesia Tanaro** indicando nello spazio riservato alla causale del versamento:

**" ISCRIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO –SECONDO LIVELLO GIOVANILE 2020/2021"**.

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato a mano in originale e anticipato via e-mail all'indirizzo: [allenatori.tst@federvolley.it](mailto:allenatori.tst@federvolley.it) oppure [ticinosesiatanaro@federvolley.it](mailto:ticinosesiatanaro@federvolley.it)

### **INDEROGABILMENTE entro e NON OLTRE il 20 novembre 2020.**

Qualora pervenissero iscrizioni oltre il termine fissato o prive della necessaria documentazione, non verranno accettate. **Per attivare il Corso è previsto un numero minimo di 15 iscritti.**

### **REQUISITI**

Possono partecipare al Corso Allenatore Primo Grado 2 livello giovanile coloro che abbiano conseguito il titolo di Allievo allenatore 1 livello giovanile.

#### **DOCUMENTAZIONE OBBLIGATORIA**

##### **1. SCHEDE ISCRIZIONE COMPILATE**



2. **RICEVUTA DEL BONIFICO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE scrivendo a chiare lettere il proprio NOME e COGNOME.**
3. **CERTIFICATO MEDICO**

All'atto dell'iscrizione è necessario consegnare anche un certificato medico di sana e robusta costituzione in corso di validità, nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo non agonistica. Per gli atleti, è valida la fotocopia dell'idoneità sportiva agonistica in corso di validità.

#### **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO**

IL CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO – SECONDO LIVELLO GIOVANILE 2019/2020 sarà di tipo periodico, strutturato su **31 lezioni**, per un totale di **62 ore di formazione (più 4 ore d'esame)**.

Le lezioni saranno effettuate con la modalità della formazione a distanza sul portale **GO TOMEETING** [eventualmente da valutare in un secondo tempo la possibilità di effettuare le lezioni pratiche in palestra (Metodologia – modulo 1 e Didattica della tecnica di pallavolo – da modulo 5 a modulo 10), Decreti Ministeriali e Protocolli permettendo].

#### **PERIODO DI SVOLGIMENTO**

IL CORSO si svolgerà nei mesi di **Dicembre 2020 – Marzo 2021**.

#### **ASSENZE**

Le assenze consentite sono da considerarsi in numero massimo di 3 MODULI di 2 ore ciascuna sulla totalità del corso (6 ore). Si possono concordare recuperi con il Direttore Didattico, oppure si potranno recuperare le ore di lezione non frequentate nell'ambito dei corsi attivati presso altri Comitati Territoriali.

#### **ABILITAZIONE**

I partecipanti al Corso Allenatore Primo Grado – 2° Livello Giovanile, che risultino idonei all'esame finale, acquisiscono la qualifica di **"ALLENATORE PRIMO GRADO - 2° LIVELLO GIOVANILE"** [1G - 2LG] con decorrenza dalla data di ratifica del corso.

La qualifica di **"Allenatore Primo Grado 2° Livello Giovanile"** 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 2LG"** 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*



### **CREDITI FORMATIVI E/O 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.

### **GUIDA DI FORMAZIONE**

#### **TEMA ISPIRATORE**

- La pianificazione dell'allenamento e la didattica delle dinamiche di 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**

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

#### **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

### **VALUTAZIONE FINALE**

La valutazione finale sarà espressa in **100/100** così suddivisi:

#### **20/100 Prova Tecnica:**

- Spedizione del video individuale entro il termine del **12/03/2021**
- Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:



- la ripresa dovrà essere effettuata da un'angolazione laterale o frontale/laterale
  - la ripresa dovrà essere effettuata senza tagli per ogni fondamentale richiesto
  - ogni clip video dovrà avere una durata di circa 15 secondi in presa diretta con la reale esecuzione comprendente esecuzioni corrette ed eventuali errori
  - la ripresa dovrà essere effettuata con audio ma senza rumori di fondo, musica e commenti esterni (si dovrà sentire solo il rumore del contatto con il pallone)
  - prima dell'inizio dell'esecuzione tecnica il corsista dovrà presentare l'esercizio come se lo stesse proponendo ai propri giocatori. Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione
- I fondamentali e le progressioni da eseguire per la dimostrazione delle capacità tecniche sono:
    - ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi di altezza variabile
    - ripetizioni di palleggi sul posto, consecutivi con spostamenti nelle quattro direzioni
    - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi di altezza variabile
    - ripetizioni di bagher sul posto, consecutivi spostamenti nelle quattro direzioni
    - ripetizioni di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di altezza variabile
    - ripetizioni di colpi a terra in prossimità del muro, utilizzando la schiacciata sempre con lo stesso arto dominante, consecutivi, con le spalle fronte alla parete, in modo tale da far rimbalzare la palla terra/muro
    - ripetizioni di colpi al muro, utilizzando il colpo di battuta float sempre con lo stesso arto dominante (contatto con la palla sopra la linea della testa e lancio della palla con l'arto opposto non dominante), consecutivi, con le spalle fronte alla parete. La palla dovrà tornare tra le mani di chi esegue l'azione. Si richiede una distanza di circa 3/4 metri
    - stesso del precedente con ritorno della palla sul bagher di chi esegue l'azione, che continuerà con un controllo e blocco della palla con due mani sopra la linea della testa; proseguirà così con i successivi da palla ferma in mano. Si richiede una distanza di circa 6 metri

### **30/100 Prova di dimostrazione esecutiva e descrittiva:**

- Spedizione del video individuale entro il termine del **12/03/2021**
- le caratteristiche del video sono le stesse della Prova Tecnica



- i movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:
  - dimostrazione e descrizione della posizione di ricezione con specifici interventi su diverse traiettorie (laterali o alte) e per tipo di battuta
  - dimostrazione e descrizione della posizione di palleggio con riferimento alle situazioni di gioco: traslocazioni di spostamento dal punto rete ideale verso le posizioni spostate e staccate
  - dimostrazione e descrizione della presa di posizione difensiva su traiettorie di diagonale e parallela per le diverse posizioni di seconda linea
  - dimostrazione e descrizione delle varie traslocazioni a muro
  - dimostrazione e descrizione del gesto d'attacco con movimenti in intra rotazione ed extra rotazione
- i movimenti e le progressioni da eseguire con la palla, per la dimostrazione della gestualità del Tecnico in campo sono:
  - dimostrazione di appoggio al palleggiatore: ripetizioni di lanci dal basso (sotto la linea del petto), consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio
  - dimostrazione di rimessa in gioco nel campo opposto, dal basso: ripetizione di colpi consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio. Il soggetto dovrà avere due palloni: uno tenuto fermo sotto il braccio (tenuto con braccio e fianco), l'altro tenuto con lo stesso braccio ma con la mano aperta a sorreggerlo. L'altro braccio (il dominante) verrà usato esclusivamente per colpire
  - dimostrazione di rimessa in gioco nel proprio campo, dall'alto: ripetizione di colpi con la mano aperta, contatto sopra la linea della testa (colpo pallonetto), consecutivi di altezza media a bersaglio
- Per tutte le progressioni che prevedono un bersaglio, esso dovrà avere le seguenti caratteristiche:
  - una grandezza di 1m x 1m circa (se quadrato) o 1m di diametro (se rotondo)
  - una distanza dal bersaglio idonea alla dimostrazione del determinato gesto
  - se possibile, nel rispetto delle normative vigenti, si consiglia (come sostituzione del bersaglio) l'ausilio di un aiutante per il blocco e la restituzione della palla

### **10/100 Questionario Formativo:**

- il questionario dovrà essere somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso
- le 10 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso
- Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo la griglia di valutazione



- Risposta esaustiva – 1 punto
- Risposta non esaustiva 0
- Per essere considerata Esaustiva una risposta dovrà rispondere ai seguenti punti:
  - Conoscenze : capacità di padronanza e articolazione dell'argomento
  - Competenze: capacità di attinenza ed esattezza della risposta
  - Abilità: capacità di sintesi e concretezza
- le risposte potranno avere una lunghezza massima di 300 parole circa
- alle risposte corrette verrà assegnato il relativo punteggio
- le risposte non corrette saranno oggetto della seconda prova del questionario
- il punteggio sommato tra la prima e la seconda prova darà quello finale ○ nel caso rimanessero domande non correttamente risposte, saranno argomento della prova orale
- la ripetizione della prova scritta dovrà essere effettuata almeno tre giorni prima del giorno stabilito per la prova orale

#### **40/100 Prova Orale:**

- sarà da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario
- gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario

***Il punteggio minimo per ottenere l' idoneità è fissato in 60/100***

#### **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

Novara lì, 02/10/2020

Federazione Italiana Pallavolo  
Comitato Territoriale Ticino Sesia Tanaro  
Il Presidente  
Gianni Panzarasa