



Il Centro di Qualificazione Regionale FIPAV Toscana, indice ed organizza il Corso Allenatori per il conseguimento della qualifica di Allenatore di Secondo Grado, per la Stagione 2023/2024.

**Il corso è programmato in modalità mista, con frequenza di moduli in presenza e in videoconferenza (webinar)** come previsto dalla Guida ai Piani di Formazione.

## 1 - Finalità

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

**Costruire protocolli di lavoro ed esercitazioni adeguate** al contesto e all'obiettivo

Capacità di adattare il sistema di allenamento alle esigenze del gruppo

**Organizzare un processo** formativo e/o dirigerlo coordinando il lavoro dello staff

Capacità di pianificare a lungo (il programma pluriennale) e medio termine (la stagione agonistica)

**Organizzare la PREPARAZIONE FISICA e relativi protocolli applicativi**

Il modello di prestazione fisica della pallavolo

Il lavoro tecnico e fisico integrato

**Sviluppare i principi teorici dell'allenamento:**

Principi che regolano la gestione del processo di specializzazione del ruolo:

La specializzazione progressiva

Carico/stimolo finalizzato

Carico/stimolo adeguato all'età

## 2 - Destinatari

Il Corso è riservato ai Tecnici che sono in possesso della qualifica di Allenatori di **Primo Grado, conseguito nella stagione 2022/2023** o nelle stagioni antecedenti, e in regola con il tesseramento. **Con la frequenza del corso sono assolti gli obblighi di aggiornamento stagionale.**

## 3 - Periodo di Svolgimento e Struttura del Corso

Il Corso è strutturato in due fasi come da Programma allegato: una **PERIODICA** (32 moduli) e una **RESIDENZIALE** (8 moduli), più le prove di esame.

La Fase **PERIODICA** del corso è al momento programmata da **lunedì 15 Gennaio 2023 a domenica 29 Maggio 2023** e prevede 32 moduli così suddivisi:

- o 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento
- o 18 Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento
- o 3 Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo
- o 2 Medicina applicata allo Sport
- o 2 Rilevamento Allenamenti/Gara (Scouting)
- o 2 Match Analysis (Programmazione)

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la Fase Periodica assenze per massimo 5 moduli di lezione.

La Fase **RESIDENZIALE** del corso si svolgerà in modalità WEBINAR nel periodo dal Maggio al Giugno 2024, e prevede 12 moduli così suddivisi:

8 Tecnica e Tattica nella pallavolo di alto livello

4 Conduzione della seduta di allenamento Totale ore: 24

**NON SONO AMMESSE ASSENZE DURANTE LA FASE RESIDENZIALE DEL CORSO**

**(vedi dettaglio ed evidenze nel programma)**

Il referente organizzativo del Corso è il Referente Regionale Allenatori Martino Frangioni e il Direttore Didattico è il Coordinatore Tecnico Regionale Alessandro Bruni.

Durante la fase di svolgimento del corso **non è consentito** l'espletamento delle funzioni di allenatore nella categoria di prossima abilitazione fatto salva l'Autorizzazione ai sensi del Regolam. Struttura Tecnica all'art. 106

## 4 - Scadenza iscrizioni e Quota di Partecipazione

**La scadenza delle iscrizioni è fissata per Domenica 7 Gennaio 2024 alle ore 12.00.**

La quota di iscrizione al Corso è fissata in **€. 900,00**, come indicato nella Guida per la Formazione dei Quadri Tecnici:

L'importo totale viene suddiviso in tre rate:

- Prima rata **300€** al momento dell'iscrizione
- Seconda rata **250€** scadenza entro marzo
- Terza rata **200€** scadenza entro aprile
- Quarta rata **150€** prima dell'inizio della fase residenziale di giugno

Il pagamento degli importi deve essere effettuato **esclusivamente** tramite:

- Bonifico Codice **IBAN - IT26F010050280300000009383 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO REGIONALE TOSCANA**

Nella quota di iscrizione è compresa la Guida Allenatore di 2° Grado 3° Livello Giovanile (Ed. Calzetti&Mariucci). Eventuali rinunce non daranno luogo al rimborso delle quote versate.

## 5 – Norme di ammissione al Corso

L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite il **MODULO ON LINE** al link che sarà pubblicato sul sito del Comitato Regionale (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDfg0eg4FUA08VpytheAMI0cqhVJrRsqIVQwCPYZyGgImwWg/viewform>).

Il Corso verrà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 15 tecnici iscritti. In caso non si raggiunga il numero minimo il Comitato Regionale si riserva di deliberarne ugualmente lo svolgimento.

Documenti per l'iscrizione al corso:

- Invio del Modulo d'iscrizione ON-LINE;
- Copia del bollettino di versamento di €. 300,00 (primo versamento);
- Copia certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Foto formato tessera in formato .jpg, dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DOVRÀ ESSERE INVIATA, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ON-LINE, a mezzo e-mail all'indirizzo [allenatori.fipavtoscana@gmail.com](mailto:allenatori.fipavtoscana@gmail.com), specificando in oggetto: Documenti iscrizione corso di 2° grado stagione sportiva 2023-2024 (con le stesse modalità dovranno essere inviate tutte le comunicazioni e le richieste relative al corso)

*Si rimanda alla guida pratica allenatori dal sito del Comitato Regionale e Nazionale per le norme vigenti relative alle abilitazioni allo svolgimento dei compiti di allenatore in tutte le categorie e serie ed i percorsi formativi delle qualifiche.*

## 6 – Corpo Docente

Il corpo docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV ed esperti specialisti del settore fra i quali il Doc. Gianluca Bastiani, il Doc. Pietrogiacomo Buoncristiani, il Doc. Stefano Marchi, il Doc. Alessandro Bruni, gli Scoutman Matteo Morando e Lorenzo Libro, il Doc. Vannini Francesca, il Doc. Governi Nicola, il Doc. Cristina Zecchi, il Doc. Martino Frangioni, Docente Esperto di Prevenzione e Rieducazione funzionale.

## 7 – Programma del corso

**Il programma del corso, al momento della sua effettiva attivazione, potrà subire variazioni di date, docenti o ordine delle lezioni. Tali eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate ai partecipanti del corso.**

I moduli evidenziati in arancio sono quelli per cui è previsto **sicuramente** lo svolgimento in presenza, i moduli evidenziati in azzurro sono quelli per cui è previsto lo svolgimento in webinar, **fatta salva la possibilità di modificare la modalità di svolgimento di alcuni moduli.**

### PROGRAMMA FASE PERIODICA

15/01 lun	21,00-21,30 DN	Modulo 00 Presentazione del corso, del piano di studi e delle prove di valutazione
15/01 lun	21,30-23,00 INDICAZIONI OPERATIVE	Modulo 30-(Ril.St2) • Indicazioni per il rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile.
21/01 dom	20,00-21,30 DN	Modulo 01-(Metod1) • La programmazione pluriennale nel settore giovanile
21/01 dom	21,30-23,00 DN	Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane
28/01 dom	20,00-21,30 DN	Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
28/01 dom	21,30-23,00 DN	Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
05/02 lun	20,00-21,30 DE	Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
05/02 lun	21,30-23,00 DE	Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie

11/02 dom	9,00-10,30 DN.	Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
11/02 dom	10,30-12,00 DN.	Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
18/02 dom	9,00-11,00 DE	Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
18/02 dom	11,00-13,00 DE	Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
03/03 dom	9,00-11,00 DN	Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
03/03 dom	11,00-13,00 DN	Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
04/03 lun	20-21.30 DN	Modulo 17-(Sis.AI3) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
04/03 lun	21.30-23.00 DN	Modulo 21-(Sis.AI7) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
10/03 dom	9,00-11,00 DN.	Modulo 12-(Mod.Pr2) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
10/03 dom	11.00-13,00 DN	Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
17/03 dom	9,00-11,00 DN	Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
17/03 dom	11,00-13,00 DN	Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
24/03 dom	9.00-11.00 DN	Modulo 09-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
24/03 dom	11,00-13,00 DN.	Modulo 23-(Sv.Gio1) • L'allenamento degli aspetti tattico-comportamentali attraverso l'esercizio di sintesi e di gioco (contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati interregionali e di Serie B)
08/04 lun	20-21.30 DN	Modulo 15-(Sis.AI1) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
08/04 lun	21.30-23.00 DN	Modulo 19-(Sis.AI5) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
14/04 dom	9,00-11,00 DN.	Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
14/04 dom	11,00-12,30 DN	Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile
Da definire		Modulo 16-(Sis.AI2) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
Da definire		Modulo 20-(Sis.AI6) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
Da definire		Modulo 18-(Sis.AI4) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
Da definire		Modulo 22-(Sis.AI8) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
Da definire		Modulo 27-(Med.Sp1) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
Da definire		Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
Da definire		QUESTIONARIO ( <b>prova di sbarramento</b> )

Da definire		Modulo 29-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile
		<b>FASE RESIDENZIALE</b> <b>Periodo di svolgimento Maggio/Giugno 2024</b> <b>Date e Orari da definire</b>
<b>Maggio- Giugno 2024</b>	Da definire	Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello
	Da definire	Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello
	Da definire	L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo femminile di alto livello
	Da definire	Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello
	Da definire	Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello
	Da definire	Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello
	Da definire	L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo maschile di alto livello
	Da definire	Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello
<b>Giugno 2024</b>	Da definire Dal venerdì pomeriggio alla domenica pomeriggio	Fase residenziale <b>interamente in presenza</b> dedicata a: • presentazione dell'elaborato finale, • prove individuali di conduzione, • prova orale individuale

## 8 – Valutazione

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

- **10/100 Prova scritta con sbarramento al termine dell'ultima lezione del corso**
  - Le domande, a risposta chiusa con 3 o 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 p.ti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
    - 4-5 p.ti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
    - 6-10 p.ti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale
- **5/100** elaborato programmazione allenamento
- **5/100** elaborato match analysis
- **10/100** elaborato Finale
- **20/100** capacità di conduzione
- **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 sulla metodologia sviluppata nel corso
  - Domande sulla Tecnica e sulla Tattica sviluppate nel corso
  - Domande relative alla Preparazione Fisica sviluppata nel corso
  - Domande del Docente o del Presidente di Commissione, per approfondire gli argomenti del corso, le prove di esame presentate

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

Il Responsabile Allenatori Regionale

Martino Frangioni  


Il Coordinatore Tecnico Regionale  
(Alessandro Bruni)

