

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 2024/2025.

Il corso è programmato esclusivamente con frequenza di moduli in presenza 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 2023/2024** 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, per un totale di 64 ore) e una **RESIDENZIALE** (12 moduli per un totale di 24 ore, più le prove di esame).

La Fase **PERIODICA** del corso è al momento programmata nel periodo Gennaio 2025-Maggio 2025 e prevede la seguente suddivisione dei 32 moduli:

- 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento
- 5 Didattica di specializzazione
- 4 Modello Prestativo
- 8 Sistemi di Allenamento

- 1 Sviluppo delle capacità di gioco
- 3 Preparazione fisica
- 2 Medicina applicata allo sport
- 2 Rilevamento Allenamenti/Gara (Scouting*)
- 2 Match Analysis (Programmazione**)

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la Fase Periodica assenze per massimo 3 moduli di lezione (6 ore).

La Fase **RESIDENZIALE** del corso si svolgerà nel periodo dal Maggio al Giugno 2025, e prevede la seguente suddivisione dei 12 moduli:

- 8 Tecnica e Tattica nella pallavolo di alto livello
- 4 Conduzione della seduta di allenamento

NON SONO AMMESSE ASSENZE DURANTE LA FASE RESIDENZIALE DEL CORSO

(vedi dettaglio ed evidenze nel programma)

Il referente organizzativo del Corso e 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 – Preiscrizione, Iscrizione e Quota di Partecipazione

Premessa:

In considerazione di quanto evidenziato in introduzione e allo scopo di strutturare la logistica del corso in modo coerente rispetto alle disponibilità di sedi e alla provenienza dei partecipanti è richiesta la compilazione del **modulo di preiscrizione** entro le ore 12 del **giorno 11 Gennaio 2025**.

Analizzate le preiscrizioni verrà stilato e comunicato il programma definitivo del corso e richiesta la conferma dell'iscrizione che dovrà pervenire entro **la scadenza fissata per le ore 12 di sabato 18 Gennaio 2025**.

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 della conferma di iscrizione
- Seconda rata **250€** scadenza entro marzo
- Terza rata **200€** scadenza entro aprile
- Quarta rata **150€** prima dell'inizio della fase residenziale di maggio-giugno 2025

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

- Bonifico Codice **IBAN - IT26F0100502803000000009383** intestato a **FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO REGIONALE TOSCANA**

Nella quota di iscrizione è compresa la Guida Allenatore di 2° Grado (Ed. Calzetti&Mariucci). Eventuali rinunce non daranno luogo al rimborso delle quote versate (tranne per cause di forza maggiore che potranno essere individualmente analizzate e valutate).

5 – Norme di ammissione al Corso

La conferma di iscrizione dovrà essere effettuata tramite il MODULO ON LINE al link che sarà successivamente pubblicato sul sito del Comitato Regionale e comunicato individualmente agli iscritti.

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, specificando in oggetto: Documenti iscrizione corso di 2° grado stagione sportiva 2024-2025 (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.

8 – 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, il Doc. Esperto in Match Analysis, il Doc. Cristina Zecchi, il Doc. Martino Frangioni, Docente Esperto di Prevenzione e Rieducazione funzionale e altri Docenti Nazionali e Docenti Esperti individuati dal Direttore Didattico del corso.

7 – Programma del corso

Le lezioni della fase periodica si svolgeranno nel fine settimana: le date di svolgimento sotto riportate, con riferimento alla domenica, sono indicative e saranno confermate con esattezza al momento della effettiva attivazione del corso.

26 gennaio 2025

9, 16 febbraio 2025

2, 9, 23 e 30 marzo 2025

13, 25, 27 aprile 2025

4, 11 maggio 2025

Moduli e Argomenti della FASE PERIODICA

Modulo 00 Presentazione del corso, del piano di studi e delle prove di valutazione
Modulo 01-(Metod1) • La programmazione pluriennale nel settore giovanile
Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane
Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
Modulo 09-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
Modulo 12-(Mod.Pr2) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile
Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
Modulo 15-(Sis.Al1) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
Modulo 16-(Sis.Al2) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
Modulo 17-(Sis.Al3) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
Modulo 18-(Sis.Al4) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Modulo 19-(Sis.Al5) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
Modulo 20-(Sis.Al6) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
Modulo 21-(Sis.Al7) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
Modulo 22-(Sis.Al8) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
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)
Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
Modulo 27-(Med.Sp1) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
Modulo 29-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile
Modulo 30-(Ril.St2) • Rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile.
Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie
QUESTIONARIO (prova di sbarramento)
FASE RESIDENZIALE (interamente in presenza) Periodo Maggio/Giugno 2025 - Date e Orari da definire
Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello
Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello
L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo femminile di alto livello
Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello
Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello
Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello
L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo maschile di alto livello
Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello
Fase residenziale 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:
 - 0-3,5 p.ti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
 - 4-7 p.ti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
 - 7,5-10 p.ti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale
- **5/100** elaborato match analysis*
- **5/100** elaborato programmazione allenamento**

*MATCH ANALYSIS dei primi 3 set di una gara di Serie B (Programmazione).

Gli Allenatori seguiranno, su modelli prestampati:

- una fase del gioco (fase del cambio palla e la prima azione della fase del break point) dando una valutazione di quanto succede in campo attraverso un sistema semplice di valutazione (valutazione positiva, negativa e ininfluente) prestativa di squadra.
- i giocatori coinvolti nelle specifiche azioni della fase di gioco scelta, per una rilevazione prestativa individuale.

Gli Allenatori rielaboreranno i dati raccolti verificando:

- Efficienza / positività del giocatore nei vari fondamentali.
- Efficienza / positività della squadra nelle varie rotazioni e nei vari sistemi tattici.

**Infine gli allenatori forniranno le loro considerazioni personali su quanto avvenuto in gara e su quanto elaborato e soprattutto sulle possibili conseguenze metodologiche e programmatiche che determinano le scelte nel sistema di allenamento (attraverso indicazioni sulle possibili esercitazioni da proporre negli allenamenti successivi alla partita analizzata).

Gli elaborati costituiscono documentazione fondamentale per la valutazione finale.

- **10/100** **Project Work (elaborato Finale)**

Viene richiesto al candidato un vero e proprio progetto di lavoro simulato, di una programmazione coerentemente e correttamente inserita in un contesto Sociale, Societario e di Squadra, con le relative attenzioni alle caratteristiche dei singoli.

Il Tema del Project Work verrà scelto dal candidato tra sei possibili tematiche:

- FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di RICEZIONE.
- FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione all'ALZATA e ai suoi Sistemi di DISTRIBUZIONE.
- FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione al PRIMO ATTACCO.
- FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione al SERVIZIO.
- FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di MURO.
- FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di DIFESA.

Il corsista deve specificare se il titolo scelto sarà trattato in riferimento al settore maschile o al settore femminile e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (considerando fino a che serie o categoria è possibile allenare col livello di 2° grado).

Il PW deve essere corredato di:

- definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
- organizzazione dell'allenamento (parte principale del lavoro)

Il PW, quindi, dovrà essere incentrato sulla strutturazione di una seduta di allenamento per una squadra (oppure ad una parte di questa, contestualizzando la situazione), andando a collocarlo rispetto all'ambito di lavoro, alla squadra e alla programmazione (Macro ciclo – Mesociclo – Microciclo).

Il PW sarà esposto dal candidato durante le prove della fase residenziale del corso (dovrà essere realizzato in PowerPoint (o presentazione con Slide) e in autonomia con mezzi propri e non ricavato o scaricato da fonti esterne).

Il Project Work deve essere realizzato tenendo conto di alcuni principi metodologici trattati nel corso delle lezioni; sarà importante dettagliare in modo puntuale e preciso lo svolgimento dell'allenamento e le eventuali parti di programmazione che verranno eventualmente toccate. Si ricorda di richiedere espressa autorizzazione per foto che ritraggono persone in primo piano identificabili.

Ricapitolando andranno quindi precisati:

- il campionato di riferimento (livello e settore M o F);
- il periodo dell'anno agonistico;
- le strutture utilizzabili (così come il materiale).

Nella scelta dell'unità di allenamento vanno precisati:

- il giorno della settimana (collocazione nel Microciclo);
- il tema fondamentale e le progressioni didattiche per arrivare al tema.

La lunghezza del Project Work nella forma estesa non deve superare in linea di massima le 3.500 parole utilizzate e circa le 10/15 pagine; si consiglia di concentrarsi sui contenuti sostanziali, senza inutili dilungamenti relativi ad argomenti marginali e di poca rilevanza. I software più comuni usati per il trattamento testi (es. Microsoft Word) includono sempre un'opzione per potere contare il numero di parole di un testo.

Il PowerPoint (o similari) di presentazione dovrà avere una lunghezza massima di 8/9 slide (massimo 20' di esposizione).

- **20/100** capacità di conduzione
- **50/100** prova orale, che 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. Per l'ottenimento della qualifica si richiede la sufficienza ad ogni singola prova.

Il Coordinatore Tecnico Regionale
(Alessandro Bruni)

