

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 2025/2026.

Il corso è programmato come previsto dalla Guida ai Piani di Formazione in modalità mista, presenza e da remoto, come dettagliato nel programma.

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 e medio termine (il programma pluriennale e 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 2024/2025** 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 2026-Maggio 2026 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 2026, 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 – Iscrizione e Quota di Partecipazione

Premessa:

In considerazione di quanto indicato in introduzione e allo scopo di strutturare la logistica del corso in modo coerente rispetto alle disponibilità di sedi **è richiesta la compilazione del modulo di iscrizione entro le ore 12 del giorno 18 Gennaio 2026.**

Per informazioni e chiarimenti utilizzare i seguenti recapiti:

email: cqr.toscana@federvolley.it

Alessandro Bruni (Dir.Didattico) 335 7442792

(inviare un messaggio whatsapp con nome e cognome per permettere di inserire il contatto in rubrica e facilitare le comunicazioni).

Analizzate le iscrizioni verrà stilato e comunicato il programma definitivo del corso.

Il versamento della prima rata, come di seguito indicato, **dovrà essere effettuato solo a seguito della conferma dell'iscrizione.**

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 al superamento della prova scritta (questionario) e a seguito dell'ammissione alla fase Residenziale.

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

L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite il [MODULO ON LINE](#) al link pubblicato sul sito del Comitato Regionale e la conferma sarà comunicata 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 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").
- Invio del bollettino di versamento di €. 300,00 (primo versamento);

TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DOVRÀ ESSERE INVIATA a mezzo e-mail all'indirizzo cqr.toscana@federvolley.it, specificando in oggetto: Documenti iscrizione corso di 2° grado stagione sportiva 2025-2026 (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. Pietrogioacomo Buoncristiani, il Doc. Stefano Marchi, il Doc. Alessandro Bruni, il Doc. Esperto in Match Analysis, il Doc. Cristina Zecchi, 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 date di svolgimento sotto riportate potranno subire variazioni in caso di esigenze logistiche e organizzative che saranno eventualmente comunicate con congruo anticipo.

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.

In verde sono evidenziate **le scadenze programmate** per le prove d'esame e gli eventuali recuperi

lunedì 26 gennaio 2026	21,00-21,30	Modulo 00 - Presentazione del corso, del piano di studi e delle prove di valutazione
lunedì 26 gennaio 2026	21,30-23,30	Modulo 00-30-(Ril.St2) • Indicazioni per il rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile. INDICAZIONI OPERATIVE Prova valida ai fini della valutazione finale (Match Analysis della Gara e Programmazione allenamento - 5 punti)
lunedì 26 gennaio 2026	A partire dalla data indicata: giorni, orari e contesti societari da concordare singolarmente con i corsisti	Modulo 29-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile Prova valida ai fini della valutazione finale (Elaborato Rilevamento sedute di allenamento - 5 punti)
domenica 1 febbraio 2026	9,00-11,00	Modulo 01-(Metod1) • La programmazione pluriennale nel settore giovanile
domenica 1 febbraio 2026	11,00-13,00	Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane
lunedì 9 febbraio 2026	20,00-21,30	Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
lunedì 9 febbraio 2026	21,30-23,30	Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie
lunedì 16 febbraio 2026	20,00-21,30	Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
lunedì 16 febbraio 2026	21,30-23,30	Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
domenica 22 febbraio 2026	9,00-11,00	Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
domenica 22 febbraio 2026	11,00-13,00	Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
domenica 1 marzo 2026	09,00-11,00	Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
domenica 1 marzo 2026	11,00-13,00	Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
domenica 15 marzo 2026	9.00-11.00	Modulo 09-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
domenica 15 marzo 2026	11,00-13,00	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)

lunedì 16 marzo 2026	Consegna Match Analysis della Gara e Programmazione allenamento*	Prova valida ai fini della valutazione finale (5 punti)
lunedì 23 marzo 2026	20,00-21,30	Modulo 12-(Mod.Pr2) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
lunedì 23 marzo 2026	21.30-23.30	Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
lunedì 30 marzo 2026	20,00-21,30	Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
lunedì 30 marzo 2026	21.30-23.30	Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile
lunedì 30 marzo 2026	Scelta dell'argomento dell'elaborato finale (Project Work)	Prova valida ai fini della valutazione finale (10 punti) Da consegnare entro il 24/05/2026
domenica 12 aprile 2026	9,00-11,00	Modulo 15-(Sis.AI1) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
domenica 12 aprile 2026	11,00-13,00	Modulo 17-(Sis.AI3) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
domenica 12 aprile 2026	14,00-16,00	Modulo 19-(Sis.AI5) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
domenica 12 aprile 2026	16,00-18,00	Modulo 21-(Sis.AI7) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
domenica 12 aprile 2026	Assegnazione argomento prove di conduzione	Prova valida ai fini della valutazione finale (20 punti)
	Da definire	Modulo 16-(Sis.AI2) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
	Da definire	Modulo 18-(Sis.AI4) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
	Da definire	Modulo 20-(Sis.AI6) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
	Da definire	Modulo 22-(Sis.AI8) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
domenica 19 aprile 2026	9,00-11,00	Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
domenica 19 aprile 2026	11,00-13,00	Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
domenica 26 aprile 2026	9,00-11,00	Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
domenica 26 aprile 2026	11,00-13,00	Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
venerdì 1 maggio 2026	Consegna Elaborato Rilevamento sedute di allenamento**	Prova valida ai fini della valutazione finale (5 punti)
venerdì 1 maggio 2026	inizio prove di condizione	Prova valida ai fini della valutazione finale (20 punti)
sabato 23 maggio 2026	fine prove di conduzione	
domenica 24 maggio 2026	8,30-10,30	Modulo 27-(Med.Sp1) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale

domenica 24 maggio 2026	10,30-12,30	Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
domenica 24 maggio 2026	12,30-13,30	QUESTIONARIO (prova di sbarramento)
		Le date di Maggio (3, 4, 10, 11, 17, 18) potranno essere utilizzate per eventuali recuperi
domenica 31 maggio 2026	Consegna elaborato finale (Project Work)	Prova valida ai fini della valutazione finale (10 punti)
venerdì 12 giugno 2026	FASE RESIDENZIALE	Periodo di svolgimento previsto 12-13-14 Giugno 2026 Date e Orari saranno confermati entro il 1° Aprile 2026 assenze non consentite
venerdì 12 giugno 2026	da confermare	Presentazione individuale dei project work
sabato 13 giugno 2026	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
domenica 14 giugno 2026	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
domenica 21 giugno 2026	Da definire	Prova orale finale 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 Rilevamento sedute di allenamento *

*La prova di Rilevamento sedute di allenamento richiede al corsista di osservare, analizzare e documentare due sedute di allenamento svolte da squadre di Serie B o da settori giovanili di livello qualitativo concordate con il Comitato Regionale.

Per ciascuna seduta, il candidato dovrà raccogliere informazioni attraverso un breve colloquio con il Tecnico responsabile, e successivamente elaborare una relazione completa secondo i criteri riportati di seguito.

a) Obiettivi, organizzazione e struttura della seduta

b) Contestualizzazione nella programmazione (in quale fase della programmazione si colloca)

- c) Descrizione delle esercitazioni (grafica e descrittiva sui moduli forniti)
- d) Criteri metodologici e partecipazione degli atleti

2. Commento tecnico alla seduta con una riflessione su:

- a) Obiettivi degli interventi dell'allenatore
- b) Organizzazione della squadra
- c) Correzioni didattiche e strategie di intervento
- d) Considerazioni personali

Una breve riflessione finale sull'allenamento osservato: aspetti positivi e criticità emerse.
(Si richiede una considerazione tecnica, non un giudizio soggettivo sul lavoro del collega.)

● **5/100** elaborato Match Analysis della Gara e 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 ininfluyente) 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 di sviluppare un vero e proprio progetto operativo, all'interno di un contesto specifico (sociale, societario e di squadra) e collocato nella programmazione, dal Macro ciclo fino al dettaglio della singola Unità di Allenamento, tenendo conto delle caratteristiche degli atleti coinvolti e degli obiettivi scelti.

Il candidato dovrà scegliere una delle seguenti sei 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 è riferito al settore maschile o al settore femminile e il livello a cui fa riferimento (contesto giovanile di alta qualificazione o serie regionali e B2 Femminile).

Deve essere prodotto autonomamente e non può essere ricavato da fonti esterne (internet, YouTube, AI, ecc.) pena l'annullamento della prova: eventuali riferimenti scientifici o bibliografici devono essere citati con precisione, riportando fonte e autore.

Dovrà essere presentato in forma cartacea (Lunghezza max 10/12 pagine formato A4 con marginatura standard e dimensione carattere max 12 pt), e dovrà prevedere una presentazione riassuntiva di massimo 6/8 slide.

Si ricorda di richiedere espressa autorizzazione per foto che ritraggono persone in primo piano identificabili.

Il Project Work deve contenere:

- La definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
- L'organizzazione del lavoro (parte principale) incentrata sulla struttura di una seduta di allenamento per una squadra (oppure una parte di questa, contestualizzando la situazione), collocata rispetto alla programmazione (Macro ciclo – Mesociclo – Micro ciclo).

● **20/100** capacità di conduzione (Allenamenti Guidati)

Durante la Prova di conduzione dell'allenamento (Allenamenti Guidati) i Corsisti saranno divisi in gruppi omogenei per esperienze maschili e femminili, ognuno dei quali rappresenterà uno "Staff" di lavoro che dovrà proporre e far svolgere in palestra una seduta di allenamento, su un tema fra quelli indicati dalla Commissione.

Ogni corsista a turno dovrà dirigere parte dell'allenamento come 1° Allenatore con esercizi suoi concordati con lo "Staff".

Per la prova pratica verranno utilizzate squadre messe a disposizione dai corsisti o dai docenti del corso.

L'elaborato scritto dell'allenamento dovrà essere consegnato alla Commissione con congruo anticipo sulla data concordata per lo svolgimento della prova.

• **50/100** prova orale, che potrà trattare i seguenti argomenti seguendo specifiche aree tecniche:

- Domande relative al questionario se necessario
- Area Tecnica
 - a. Didattica delle Tecniche
 - b. Didattica delle Specializzazioni
 - c. Sistemi di allenamento
- Area Tattica
 - a. Studio dei modelli di prestazione tecnico tattica
 - b. Sviluppo del gioco
- Area Metodologica
 - a. Metodologia dell'allenamento
- Area Motoria
 - a. Preparazione motoria di base
 - b. Preparazione fisica specifica
- Domande del Docente o del Presidente di Commissione, per approfondire gli argomenti del corso, e le prove di esame presentate

Le quattro tematiche dovranno risultare sufficienti per il livello richiesto dal corso.

Se non lo saranno potranno essere ripetute, in una successiva ed ultima "Sessione d'Esame Orale di Recupero".

Soltanto una o due potranno essere ripresentate per una nuova valutazione.

All'Esame di Recupero possono essere anche ripresentate Prove scritte (eccezione fatta per il Questionario Valutativo), e Prove Tecniche o di Conduzione. Queste saranno destinate più che altro ad un approfondimento necessario per chi non ha acquisito tali competenze.

Se le lacune sono su più di due argomenti oppure l'attitudine del soggetto esaminato non sarà all'altezza delle consegne date per quel determinato corso, sarà ritenuto NON IDONEO con possibilità di ripresentarsi solo l'anno successivo. Potrà rifrequentare le lezioni del corso successivo senza alcun obbligo di frequenza se già devoluta la quota complessiva di partecipazione.

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)

