



Prot. n° 0359/2015

Potenza, 23 ottobre 2015

Ai tecnici di Primo grado della provincia di Matera e Potenza
Alle Società Sportive FIPAV in elenco
e, p.c. Alla FIPAV – Settore Tecnico
Ai Comitati Provinciali FIPAV
Matera e Potenza
LORO INDIRIZZI MAIL

OGGETTO :INDIZIONE CORSO ALLENATORE SECONDO GRADO 2015/2016

Il Centro di Qualificazione Regionale della FIPAV Basilicata organizza, per la stagione sportiva 2015/2016, il **Corso Allenatore Secondo Grado**.

OBBIETTIVI

Il **Corso Allenatore Secondo Grado** si propone i seguenti obiettivi:

- verificare la capacità di costruire progressioni didattiche e di allenamento selezionando o creando esercitazioni metodologicamente legate all'obiettivo prefissato;
- verificare la padronanza dei più importanti principi metodologici dell'allenamento delle qualità specifiche richieste al pallavolista;
- verificare la conoscenza dei principi del match analysis per adattare strategie di valutazione alle esigenze del proprio contesto operativo;
- verificare la conoscenza dei principi del match analysis per l'impostazione di strategie tattiche contro il gioco avversario;
- verificare la conoscenza dei meccanismi implicati nelle espressioni specifiche di forza rispetto al modello prestativo dei giochi sportivi;
- saper organizzare e strutturare la tattica di squadra e scegliere opportunamente i Sistemi di Gioco.

DESTINATARI

Al **Corso Allenatore Secondo Grado** possono partecipare tutti gli Allenatori in possesso della qualifica di

§ **Allenatore di Primo Grado – Primo Livello Giovanile (*)**;

§ **Allenatore di Primo Grado – Secondo Livello Giovanile (*)**.

(*) La qualifica di Allenatore di Primo Grado (indipendentemente dal Livello Giovanile) deve essere stata ottenuta entro la stagione sportiva 2014/2015.

STRUTTURA DEL CORSO

Il **Corso Allenatore Secondo Grado** è in parte di tipo **periodico (54 ore)** e in parte **residenziale (24 ore)**, strutturato in un totale di **39 lezioni da 2 ore** per un totale di **78 ore** di formazione, più **10 ore** di esame.

STRUTTURA DEL CORSO PERIODICO: La struttura del Corso prevede **27 lezioni** così suddivise:

FIPAV - Federazione Italiana Pallavolo
Comitato Regionale Basilicata
Via Sicilia, snc – 85100 Potenza
Tel. 0971/37123 – Fax 0971/35959
www.basilicata.federvolley.it – basilicata@federvolley.it
Part. IVA 01382321006



- § 4 Teoria e Metodologia dell'Allenamento ore 8
- § 13 Didattica, Tecnica e Pratica ore 26
- § 1 Preparazione Fisica specifica ore 2
- § 2 Medicina applicata allo Sport ore 4
- § 4 Rilevamento Allenamenti (Scouting) (*) ore 8
- § 4 Match Analysis (Scouting) (**) ore 2

(*) RILEVAMENTO SEDUTE DI ALLENAMENTO di una squadra di serie B2.

(**) MATCH ANALYSIS di una gara di Serie B2 (Scouting).

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la fase periodica assenze per 5 moduli di lezione (10 ore).

STRUTTURA DEL CORSO RESIDENZIALE: La struttura del Corso prevede **12 lezioni** così suddivise:

- § 4 Teoria e Pratica in Palestra ore 16
- § 13 Sedute di Allenamento guidate in Palestra ore 8

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: non sono consentite assenze nel corso della fase residenziale.

PIANO DI STUDI

In base a quanto previsto dalla Guida al Piano di Studi per la Formazione dei Quadri Tecnici 2015/2016, in allegato si riporta il Piano di Studi del Corso.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al **Corso Allenatore Secondo Grado** sarà pari a **€. 350,00** per la parte periodica, e ad una somma di **€. 400,00** per la parte residenziale, comprensiva del soggiorno presso la struttura alberghiera che ospiterà il Corso e gli eventuali materiali didattici messi a disposizione dei corsisti.

La quota per la parte periodica dovrà essere versata all'atto dell'iscrizione, mentre la quota per la parte residenziale dovrà essere pagata dopo il superamento dell'esame di "Accesso alla Fase Residenziale".

Le predette quote di iscrizione, potranno essere pagate con versamento tramite Bollettino Postale o Bonifico Bancario sul **Conto Corrente Postale n°10174852 intestato a Federazione Italiana Pallavolo- Comitato Regionale Basilicata-Via Sicilia,snc-85100 Potenza**

IBAN: IT71 Y076 0104 2000 0001 0174 852

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Gli Allenatori che intendono partecipare al Corso in oggetto, dovranno iscriversi entro e non oltre il **30 novembre 2015**

Il **Corso di Allenatore di Secondo Grado**, sarà organizzato solo in presenza di **minimo di 10 iscritti**.

PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il **Corso Allenatore Secondo Grado** non inizierà prima di **gennaio 2016**, nelle seguenti fasce:

- PARTE PERIODICA: si svolgerà preferibilmente nei giorni festivi e prefestivi
- PARTE RESIDENZIALE: sabato e domenica

Indicazioni più precise sulle date e sulle sedi di svolgimento saranno pubblicati dopo il raggiungimento del numero minimo di iscritti.



DIRETTORE DIDATTICO E DOCENZE

Il Direttore Didattico sarà nominato dal Centro di Qualificazione Regionale.

Il Corpo Docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV, ad eccezione per le lezioni per le quali sarà previsto l'impiego di Esperti esterni.

ESAME DI FINE CORSO E VALUTAZIONI

L'esame per il **Corso Allenatore di Secondo Grado**, è suddiviso in due parti: una prima parte definita di **"Accesso alla Fase Residenziale"**, da svolgersi al termine della Fase Periodica del Corso e l'altra da tenersi al termine della Fase Residenziale, detta di **"Idoneità"**.

ESAME DI "ACCESSO ALLA FASE RESIDENZIALE": L'esame si baserà sulla valutazione di un questionario a domande chiuse (30), sugli argomenti trattati durante le lezioni della Fase Periodica. La valutazione "sufficiente" (18/30) consentirà l'ammissione alla "Fase Residenziale". L'ammissione verrà comunicata ai corsisti successivamente dopo l'esame di accesso alla fase residenziale. **ESAME DI IDONEITA'**: Si svolgerà durante e al termine della Fase Residenziale e verterà su:

- § **Valutazione** della capacità di conduzione durante la Fase Residenziale;
- § **Valutazione** dei lavori di rilevazione e di predisposizione dell'allenamento;
- § **Colloquio finale** al termine del Corso.

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

- **20/100** Valutazione degli elaborati e della relazione sul rilevamento delle sessioni di allenamento e della partita;
- **30/100** Valutazione della capacità di conduzione del gruppo/team/squadra;
- **50/100** Prova orale (FASE RESIDENZIALE).

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

ABILITAZIONE

I partecipanti al **Corso Allenatore di Secondo Grado** che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di **"Allenatore di Secondo Grado"**, dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale. Il mantenimento della qualifica di **"Allenatore di Secondo Grado"** è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Regionale e/o dal CQN (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici). L'abilitazione di **"Allenatore di Secondo Grado"** consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Serie B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile)**, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A2, A1, B2, B1, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale (sempre che sia stato intrapreso il percorso Giovanile, altrimenti per i Campionati di Categoria resta l'abilitazione prevista per l'Allievo **Allenatore Primo Livello Giovanile**).

Durante le fasi di svolgimento dei Corsi non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.



INFORMAZIONI

Per informazioni contattare esclusivamente il Coordinatore Tecnico Regionale Aldo Pietrafesa (Cell. 347/5386065 - e-mail allenatori@fipavbasilicata.it)

Tutte le comunicazioni ed avvisi saranno reperibili nella sezione SETTORI>CQR ALLENATORI del sito web www.fipavbasilicata.it.

INFORMATIVA EX ART. 13 D.LGS. N° 196 DEL 30/06/2003

Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. n° 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n° 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

NORMATIVA DI RIFERIMENTO

Per quanto non espressamente previsto dalla presente Indizione si fa riferimento ai vigenti Regolamenti Federali, precisamente Guida al Piano di Studi per la Formazione dei Quadri Tecnici 2015/2016 Guida Organizzativa per la Formazione dei Quadri Tecnici 2015/2016.

Vincenzo Santomassimo
Presidente C.R. Basilicata



PIANO DI STUDI CORSO ALLENATORE SECONDO GRADO 2015/2016

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
MODULO 1 (METOD1)	Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico - tattica nel sistema di allenamento della pallavolo. <i>Le competenze specifiche del preparatore fisico - L'integrazione delle strategie di intervento - La direzione tecnica nell'integrazione delle competenze - La preparazione fisica rappresenta un mezzo di sviluppo della motricità specifica tecnica e specifica adattata alle esigenze tattiche del gioco. Il miglioramento organico-muscolare a sostegno di: apprendimento e correzione delle tecniche, Prevenzione dei sovraccarichi funzionali, Sviluppo della qualità dei vari tipi di salto, Miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali".</i>
MODULO 2 (METOD2)	Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo. <i>Concetti metodologici relativi allo sviluppo delle espressioni veloci ed esplosive di forza - Lo sviluppo della capacità di salto: il salto da fermi e la sua reiterazione, il salto con rincorsa e la sua reiterazione - L'importanza della forza massima nelle situazioni particolari: posizioni difensive e uscite per intervenire sulla palla - Controllo sbilanciamenti pre/post intervento sulla palla.</i>
MODULO 3 (METOD3)	Concetto di rapidità nel modello di prestazione della pallavolo. Concetto di resistenza generale e specifica nel modello di prestazione della pallavolo.
MODULO 4 (METOD4)	La comunicazione didattica nello sport.
MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO - TATTICA NELLA PALLAVOLO	
MODULO 5 (MOD.PR1)	Tecnica nella fase cambio palla nella pallavolo femminile. <i>Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B e di alto livello.</i>
MODULO 6 (MOD.PR2)	Tecnica nella fase cambio palla nella pallavolo maschile. <i>Analisi video dei sistemi cambio palla nella pallavolo maschile di serie B e di alto livello.</i>
MODULO 7 (MOD.PR3)	Tecnica della fase break point nella pallavolo femminile. <i>Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo femminile di serie B e di alto livello</i>
MODULO 8 (MOD.PR4)	Tecnica della fase break point nella pallavolo maschile. <i>Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di serie B e di alto livello</i>
SISTEMI DI ALLENAMENTO	
MODULO 9 (SIS.AL1)	Teoria della fase cambio palla nella pallavolo femminile: <i>I contenuti dell'allenamento della fase cambio palla. Qualità della ricezione - Qualità della distribuzione - Qualità del primo attacco di cambio palla: efficacia</i>



	<i>dell'attacco da posto 4</i>
MODULO 10 (SIS.AL2)	L'allenamento del cambio palla nella pallavolo femminile. <i>La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo). Nell'unità didattica. Nella seduta di allenamento. Nel lavoro tecnico individuale differenziato.</i>
MODULO 11 (SIS.AL3)	Teoria della fase cambio palla nella pallavolo maschile: <i>I contenuti dell'allenamento della fase cambio palla. Qualità della ricezione. Qualità della distribuzione. Qualità del primo attacco di cambio palla: efficacia dell'attacco di primo tempo.</i>
MODULO 12 (SIS.AL4)	L'allenamento del cambio palla nella pallavolo maschile. <i>La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo). Nell'unità didattica. Nella seduta di allenamento. Nel lavoro tecnico individuale differenziato.</i>
MODULO 13 (SIS.AL5)	Teoria della fase break point nella pallavolo femminile. <i>Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta - muro. Qualità del collegamento muro - difesa. Qualità della ricostruzione. Qualità del contrattacco: Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia</i>
MODULO 14 (SIS.AL6)	L'allenamento del break point nella pallavolo femminile. <i>La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo). Nell'unità didattica. Nella seduta di allenamento. Nel lavoro tecnico individuale differenziato.</i>
MODULO 15 (SIS.AL7)	Teoria della fase break point nella pallavolo maschile. <i>Contenuti dell'allenamento della fase break point. Qualità del collegamento battuta - muro. Qualità del collegamento muro - difesa. Qualità della ricostruzione. Qualità del contrattacco:</i>
MODULO 16 (SIS.AL8)	L'allenamento del break point nella pallavolo maschile. <i>La programmazione e l'organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo). Nell'unità didattica. Nella seduta di allenamento. Nel lavoro tecnico individuale differenziato. Numero di contrattacchi rispetto al numero di palle difese e relativa efficacia</i>
SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO	
MODULO 17 (SV.GIO1)	L'allenamento degli aspetti tattico - comportamentali attraverso il gioco. <i>Il concetto di rapporto rischio - posta in palio - L'allenamento attraverso il gioco 6 vs 6 a punteggio speciale.</i>
PREPARAZIONE FISICA	
MODULO 18 (PR.FIS1)	La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi. <i>Esercitazioni per gli arti superiori e le spalle - Esercitazioni per gli arti inferiori e per l'articolazione coxo - femorale - Esercitazioni con tecniche specifiche per il sollevamento pesi adattate alla pallavolo.</i>
MODULI SPECIFICI - MEDICINA DELLO SPORT	
MODULO 19	Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.
MODULO 20	Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia.
MODULO SPECIFICO - VISIONE SEDUTE DI ALLENAMENTO	
MODULO 21	Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile. Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 maschile.
MODULI SPECIFICI - MATCH ANALYSIS	
MODULO 22	Rilevamento dei dati durante una gara del Campionato Nazionale di



	Serie B2 Maschile o Femminile.
MODULO 23	Match Analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.
MODULO 24	Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.

FASE RESIDENZIALE CORSO ALLENATORE SECONDO GRADO	
TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO	
Battuta e Ricezione nella Pallavolo femminile di alto livello.	
Battuta e Ricezione nella Pallavolo maschile di alto livello.	
L'attacco per il cambio palla nella Pallavolo femminile di alto livello.	
L'attacco per il cambio palla nella Pallavolo maschile di alto livello.	
Muro/Difesa nella Pallavolo femminile di alto livello.	
Muro/Difesa nella Pallavolo maschile di alto livello.	
Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello	
Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello	