

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO ON

“PERCORSO per Allievi Allenatori ON”

Da erogare a partire dal 2025-26

TEMA ISPIRATORE

- La **struttura della seduta di allenamento** e la **didattica dei gesti tecnici nel gioco**

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di costruire un **protocollo di lavoro** attraverso **esercitazioni selezionate nella prassi** diffusa 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:
- Concetti generali sul **significato della FORZA** per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento:
 - o Principi che influenzano l'**adattamento organico muscolare** agli stimoli allenanti:
 - ◊ **Continuità** dello stimolo allenante
 - ◊ **Progressività** dell'entità dello stimolo
 - ◊ **Variabilità** dello stimolo allenante
 - o Principi che orientano la **gestione del carico** di allenamento:
 - ◊ **Stimolo allenante efficace**
 - ◊ Corretta **successione dei carichi**
 - ◊ Relazione tra **formazione generale e speciale**

PROGRAMMA DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 30 lezioni da 2 ore per un totale di 60 ore di formazione, da distribuire in un arco di tempo di almeno 3 mesi, più 6 ore d'esame
- L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di appartenenza
- La formula del corso può essere periodica

STRUTTURA DEL CORSO

- La struttura del Corso prevede 30 lezioni così suddivise:

o 5	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
o 4	Modello Prestativo	Totale ore: 8
o 4	Didattica di Specializzazione	Totale ore: 8
o 6	Sistemi di Allenamento	Totale ore: 12
o 2	Sviluppo del Gioco	Totale ore: 4
o 2	Preparazione Fisica	Totale ore: 4
o 3	Medicina Sportiva	Totale ore: 6
o 2	Match Analysis	Totale ore: 4
o 1	Tecnica Arbitrale	Totale ore: 2
o 1	Sitting Volley	Totale ore: 2

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali.

Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

PIANO DI STUDI

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MOD.1 – (Metod1) MODULO TEORICO:

La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive

CONTENUTI:

- Concetto di **"sport di situazione"** e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di **"gioco sportivo"** e relative implicazioni metodologiche
- Concetto di **"sport di squadra"** e relative implicazioni metodologiche
- Cenni di **teoria applicata dell'allenamento sportivo**
 - ◊ **I principi teorici che orientano l'operato dell'allenatore**
 - ◊ **I principi teorici dell'allenamento nel contesto giovanile**
 - ◊ **L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento**

Modulo 2 (Metod2) MODULO TEORICO

La seduta di allenamento tecnico-tattico:

CONTENUTI

- **La pianificazione della struttura dell'allenamento**
- **L'organizzazione della seduta di allenamento**
- **La programmazione degli obiettivi**
- **La gestione della seduta di allenamento**
- **L'organizzazione dell'allenamento specifico per i vari ruoli**
- **Il concetto di "carico di allenamento"**
 - ◊ **La stima del carico di allenamento**
 - ◊ **I concetti di "carico esterno" e "carico interno"**
 - ◊ **I principi teorici utili per la gestione del carico di allenamento**

Modulo 3 (Metod3) MODULO TEORICO

L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico:

CONTENUTI

- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento alla **struttura del gioco**
- Il significato metodologico delle **forme generali di esercizio** in riferimento al singolo **gesto tecnico**
- **L'organizzazione** delle forme generali di esercizio nel sistema di allenamento
- La ripetizione nelle forme generali di esercizio
 - ◊ **L'esercizio analitico** (ossia come eseguire il gesto)
 - Ripetizione e controllo esecutivo del movimento e/o della palla
 - ◊ **L'esercizio sintetico** (ossia quale gesto utilizzare e quando utilizzarlo)
 - Ripetizione dell'azione di gioco nel rispetto del timing tecnico
 - ◊ **L'esercizio globale** (con quale finalità tattica eseguire il gesto)
 - Applicazione delle tecniche di gioco

Modulo 4 (Metod4) MODULO TEORICO**La gestione del gruppo squadra:****CONTENUTI**

- Le strategie di **comportamento del coach** nei diversi momenti delle attività di una squadra
- Il gruppo sportivo/squadra **in età seniores**
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali
- Il gruppo sportivo/squadra **in età giovanile**
 - ◇ Dinamiche motivazionali
 - ◇ Dinamiche emozionali

Modulo 5-(Metod5) MODULO TEORICO**La valutazione nel sistema di allenamento sportivo:****CONTENUTI**

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- La **valutazione antropometrica**
- La **valutazione funzionale**
- La valutazione nel **sistema di allenamento giovanile**
- La valutazione nel **sistema di allenamento seniores**

MODELLI DI PRESTAZIONE TECNICO TATTICA NELLA PALLAVOLO

Modulo 6-(Mod.Pr1) MODULO TEORICO**La valutazione della performance tecnico-tattica e l'identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione:****CONTENUTI**

- La **valutazione della performance tecnico – tattica nel contesto giovanile**
 - ◇ **Principi metodologici**
 - L'interpretazione del concetto di positività e del concetto di efficienza
 - L'interpretazione dei valori di picco
 - L'incidenza dell'errore nella performance del giovane e il relativo significato metodologico
- Il **concetto di modello di prestazione applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione**
- **Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tecnica**
- **Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tattica**
- **Significato del modello di prestazione fisica**
- **Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile**

Modulo 7-(Mod.Pr2) MODULO TEORICO**I modelli di prestazione nella fascia 12-15 anni:****CONTENUTI**

- **Le tecniche di riferimento**
- **I sistemi di gioco**

- Il grado di specializzazione del sistema di allenamento
- Attendibilità delle attitudini tecniche
- Attendibilità delle attitudini fisiche
- I comportamenti tattici di riferimento

MOD.8 (Mod.Pr3) – MODULO TEORICO-PRATICO

I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni:

CONTENUTI

- Le tecniche di riferimento
- I sistemi di gioco
- Il grado di specializzazione del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle attitudini tecniche
- Attendibilità delle attitudini fisiche
- I comportamenti tattici di riferimento

MOD.9 (Mod.Pr4) – MODULO TEORICO-PRATICO

I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni:

CONTENUTI

- Le tecniche di riferimento
- I sistemi di gioco
- Il grado di specializzazione del sistema di allenamento
- L'attendibilità delle attitudini tecniche
- Attendibilità delle attitudini fisiche
- I comportamenti tattici di riferimento



LA DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE

MOD.10 (Did.Sp1) – MODULO PRATICO

Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore:

CONTENUTI

- La stabilizzazione dell'apice di traiettoria specifico delle traiettorie di alzata
- La salvaguardia dell'imprevedibilità di alzata
- La casistica situazionale del comportamento tecnico-tattico dell'alzatore
- L'organizzazione dell'allenamento differenziato dell'alzatore
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

MOD.11 (Did.Sp2) – MODULO PRATICO

Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante:

CONTENUTI

- Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo nei rispettivi adattamenti
- Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore-attaccante:
 - ◇ Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco
 - ◇ L'attacco del ricevitore-attaccante
 - ◇ Le situazioni di ricezione e copertura
 - ◇ La scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla
- L'organizzazione dell'allenamento differenziato del ricevitore
- L'allenamento delle competenze complementari del ruolo

MOD.12 (Did.Sp3) – MODULO PRATICO**Contenuti dell'allenamento specifico del centrale:****CONTENUTI**

- **Trasferimento dell'anticipo sui punti rete:**
 - ◇ La preparazione dell'inizio rincorsa
 - ◇ L'adattamento delle linee di rincorsa
 - ◇ La palla "7" e la palla "2"
- **Didattica delle tecniche di attacco con stacco a un piede (prerogativa della pallavolo femminile)**
 - ◇ La fast di secondo tempo:
 - ◇ Tempo e linea di rincorsa
 - ◇ La fast di primo tempo:
 - ◇ Anticipo del caricamento del colpo
- **L'allenamento differenziato del centrale**
- **L'allenamento delle competenze complementari del ruolo:**
 - ◇ L'alzata per la ricostruzione del contrattacco
 - ◇ La difesa

MOD.13 (Did.Sp4) – MODULO PRATICO**Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto e del libero:****CONTENUTI**

- **Il modello di prestazione tecnica dell'opposto**
 - ◇ L'attacco da prima e seconda linea:
 - ◇ La salvaguardia dell'altezza e della potenza di colpo
 - ◇ L'opposto nella pallavolo femminile
 - ◇ Il muro
 - ◇ La difesa
- **L'allenamento differenziato dell'opposto**
- **Il modello di prestazione tecnica del libero**
 - ◇ Sviluppo tecnico e responsabilizzazione in ricezione
 - ◇ Sviluppo tecnico e tattico di difesa
 - ◇ Sviluppo delle competenze di alzata per la ricostruzione del contrattacco
- **L'allenamento differenziato del libero**

SISTEMI DI ALLENAMENTO**MOD.14 (Sis.AI1) – MODULO PRATICO****L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione:****CONTENUTI**

- **Esercitazioni individuali**
 - ◇ La progressione tecnica per preparare l'allenamento specifico
- **Esercitazioni di collegamento tra più giocatori:**
 - ◇ L'attribuzione delle competenze
- **La gestione delle zone di conflitto:**
 - ◇ Tra ricevitori
 - ◇ Tra ricevitori e libero
 - ◇ Tra linea di ricezione e centrale
- **Esercitazioni di collegamento tra ricezione e i possibili sviluppi dell'azione**

- ◊ I movimenti preparatori specifici per preparare lo sviluppo dell'azione
- **L'allenamento ad obiettivi**
 - ◊ Esercitazioni ad obiettivo tecnico
- **Esercitazioni ad obiettivo prestativo**

MOD.15 (Sis.AI2) – MODULO PRATICO

L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla:

CONTENUTI

- **La definizione dei principi per organizzare l'azione di cambio palla**
 - ◊ La relazione tra efficacia in ricezione e sviluppo tecnico dell'attacco
 - ◊ La definizione dei principali criteri tattici di distribuzione dell'alzata
 - ◊ L'utilizzo tattico del centrale
- **Analisi del rendimento per singola rotazione**

MOD.16 (Sis.AI3) – MODULO PRATICO

L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro:

CONTENUTI

- **La gestione dello spazio di rete da presidiare individualmente**
 - ◊ La competenza primaria
 - ◊ Le posizioni e la postura di partenza
- **Identificazione dei criteri di scelta tattica**
 - ◊ Numero di giocatori impiegati
 - ◊ Direzione da chiudere all'attaccante avversario
- **Identificazione delle situazioni "muro\ non muro"**
 - ◊ La qualità del primo tocco
 - ◊ Le scelte tattiche di assistenza
 - ◊ La chiamata del "no muro"

MOD.17 (Sis.AI4) – MODULO PRATICO

Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione:

CONTENUTI

- **Difendere per contrattaccare**
 - ◊ La casistica delle modalità di controllo dell'intervento difensivo
 - ◊ Le posizioni di difesa rispetto alle traiettorie di attacco avversarie
- **L'alzata di ricostruzione e la casistica di intervento per l'allenamento specifico:**
 - ◊ La casistica di intervento per i vari ruoli
- **La preparazione delle rincorse per il contrattacco:**
 - ◊ L'allenamento delle transizioni specifiche

MOD.18 (Sis.AI5) – MODULO PRATICO

Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro:

CONTENUTI

- **Lo sviluppo dei colpi d'attacco in funzione delle scelte del muro e della difesa**
 - ◊ Lo sviluppo dei colpi contro il muro
 - ◊ Lo sviluppo dei colpi contro la difesa
- **L'utilizzo dei colpi tattici**

- ◊ Il pallonetto, la piazzata e il contrasto contro le mani del muro
- **L'adattamento del colpo nelle imprecisioni di alzata**
 - ◊ La casistica situazione delle principali imprecisioni di alzata

MOD.19 (Sis.A16) – MODULO PRATICO

L'allenamento dei sistemi di ricostruzione del contrattacco:

CONTENUTI

- **La gestione delle competenze nei collegamenti di difesa**
- **L'adattamento della posizione di difesa rispetto all'azione di muro**
- **La difesa degli attacchi lungolinea e la difesa degli attacchi in diagonale**
- **La casistica situazione delle principali traiettorie di attacco**
- **L'utilizzo del libero nel sistema di difesa**
- **L'adattabilità della difesa del posto 6**
- **L'attribuzione delle competenze sugli interventi prossimi alla rete e sugli interventi distanti dalla rete**
 - ◊ Competenze degli alzatori e dei liberi
 - ◊ Competenze degli attaccanti di seconda linea
- **Casistica situazionale legata a**
 - ◊ Copertura su attacco di primo tempo e priorità
 - ◊ Coperture su attacco di secondo tempo e priorità
 - ◊ Coperture su attacco di palla alta

SVILUPPO DELLA CAPACITÀ DI GIOCO

MOD.20 (Sv.Gio1) – MODULO PRATICO

La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point:

CONTENUTI

- **Limitazioni situazionali utilizzabili**
 - ◊ Gioco su porzioni di rete predefinite
 - ◊ Gioco con tipi di attacco predefiniti
 - ◊ Gioco con combinazioni specifiche di due attaccanti
- **La gestione della ripetizione situazionale**
 - ◊ La ripetizione dell'azione di cambio palla
 - ◊ La ripetizione della ricostruzione da difesa
 - ◊ La ripetizione della ricostruzione da freeball

MOD.21 (Sv.Gio2) – MODULO PRATICO

L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco (con riferimento a modelli di prestazione dei campionati regionali):

CONTENUTI

- **Il 6vs6 ad obiettivo tecnico**
 - ◊ Obiettivo di squadra
 - ◊ Obiettivo di sistema tattico
- **Il 6vs6 a punteggio speciale**
 - ◊ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla
 - ◊ Esercitazioni per enfatizzare il break point
 - ◊ Esercitazioni per la ricostruzione dalla difesa
 - ◊ Esercitazioni per la ricostruzione dalla freeball

PREPARAZIONE FISICA

MOD.22 (Pr.Fis1) – MODULO PRATICO

Lo sviluppo delle componenti motorie e neuro-muscolari nell'allenamento pallavolistico:

CONTENUTI

- **Cenni sulle tappe di sviluppo della motricità nell'accrescimento**
- **Incidenza della crescita sulle capacità di apprendimento motorio**
- **Le capacità organico-muscolari e coordinative: la prassi del loro sviluppo nella maturazione del giovane**
- **Il concetto di "abilità motoria"**
- **Significato della forza massima nel processo di allenamento dei giochi sportivi**
- **La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo**
- **Lo sviluppo della forza nelle età giovanili:**
 - ◇ Il potenziamento cosiddetto centrifugo (asse corporeo-potenziamento periferico degli arti)
- **Il miglioramento organico-muscolare:**
 - ◇ Per l'apprendimento e la correzione delle tecniche
 - ◇ Per la prevenzione dei sovraccarichi funzionali
 - ◇ Per lo sviluppo della qualità dei vari tipi di salto
 - ◇ Per il miglioramento prestativo nelle situazioni "inerziali"

MOD.23 (Pr.Fis2) – MODULO PRATICO

Protocolli per l'allenamento della forza:

CONTENUTI

- **Potenziamento dell'asse corporeo**
 - ◇ Parete addominale e dorso-lombare
 - ◇ La CORE STABILITY e il controllo respiratorio
- **Potenziamento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle)**
 - ◇ Costruzione e potenziamento dell'accosciata massima
 - ◇ Costruzione del movimento del complesso articolare della spalla
- **Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta)**
- **Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste (movimenti di trazione e slancio)**
- **Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza**
 - ◇ Esercitazioni cosiddette propriocettive e controllo del disequilibrio
 - ◇ Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito coordinativo

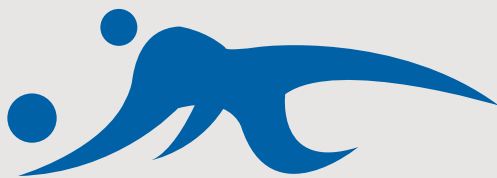
MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT

MOD.24 (Med.Sp1) – MODULO TEORICO-PRATICO

Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti

MOD.25 (Med.Sp2) – MODULO TEORICO-PRATICO**Traumatologia e primo soccorso nell'allenamento:
CONTENUTI**

- **Primo Soccorso**
 - ◇ Il "Taping" funzionale:
 - Dita
 - Caviglie

**MOD.26 (Med.Sp3) – MODULO TEORICO-PRATICO****Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico****MODULO SPECIFICO – MATCH ANALYSIS****Modulo 27 (Ril.St1)****Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite****Modulo 28-(Ril.St2)****Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra****MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE****Modulo 29 (Tec.Ar1)****Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale:**

- **La casistica di gioco**

MODULO SPECIFICO – SITTING VOLLEY**Modulo 30 (Sit.Vo1)****Il Sitting Volley****ABILITAZIONE**

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale.

Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica.

L'abilitazione di "Allenatore di Primo Grado" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

Durante la fase di svolgimento del Corso **non** è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

TIROCINIO

Per dare continuità agli argomenti sviluppati, i corsisti, potranno seguire gli allenamenti che il Direttore Didattico e i Docenti decideranno di aprire con le loro squadre di club oppure con organizzazioni ad hoc. È facoltà del comitato organizzatore rendere obbligatorio questo Tutoraggio inserendolo nell'indizione del corso ed indicando quante presenze obbligatorie saranno previste.