



Comitato Provinciale di Lecce

Prot. n° 78/2010

San Cesario di Lecce, 18 febbraio 2010

**OGGETTO: INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO – 2° LIVELLO GIOVANILE
2009/2010**

Il Centro di Qualificazione Provinciale del C.P. FIPAV Lecce indice e organizza, per la stagione sportiva 2009/2010, l' ***"Integrazione al Corso di Allenatore Primo Grado Secondo Livello Giovanile"***.

OBIETTIVI

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

- verificare la capacità di organizzare le esercitazioni tecniche sottoforma di protocolli didattici e di allenamento efficaci, nel rispetto dei principi della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo;
- verificare **la capacità sviluppare un sistema di gioco attraverso l'insegnamento di nuove tecniche e attraverso l'introduzione di principi tattici;**
- verificare la conoscenza di un semplice sistema di match analysis focalizzato sulla propria squadra in funzione dell'identificazione degli obiettivi individuali e di squadra da perseguire;
- approfondire le conoscenze regolamentari;
- fornire nozioni di base di Fisiologia applicata allo sport e, in modo particolare, riferita al carico di lavoro;
- approfondire tematiche di Primo Soccorso, prevenzione e infortunistica della pallavolo;
- avviare la conoscenza della Match Analysis, con le prime informazioni basilari;

DESTINATARI

Al Corso possono partecipare tutti gli Allenatori in possesso della qualifica di "Allenatore di Primo Grado" e quelli iscritti al Corso di "Allenatore di Primo Grado"

STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso è di tipo periodico e viene abbinato e talvolta inserito nel Corso istituzionale di Primo Grado; la partecipazione è facoltativa per i partecipanti al Corso di Primo Grado, che comunque ne costituisce il requisito sine qua non. Si tratta di un percorso formativo strutturato su **12 lezioni da 2 ore** per un totale di **24 ore** di formazione, più **2 ore** di esame, così come segue:

§ 3	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	ore 6
§ 8	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 16
§ 1	Preparazione Fisica	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 Provinciali; sono comunque consentite assenze per 2 moduli di lezione (4 ore).

PIANO DI STUDI

In base a quanto previsto dalla Guida al Piano di Studi per la Formazione dei Quadri Tecnici 2009/2010, il Piano di Studi del Corso è riportato in allegato.

FIPAV – FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Comitato Provinciale di Lecce

Via Unità d'Italia n. 56 San Cesario di Lecce 73016 (LE) Tel. 0832.217594 e 217791 fax 0832.217529

e-mail: segreteria@fipavlecce.net internet: <http://www.fipavlecce.net>



Comitato Provinciale di Lecce

PERIODO E SEDI DI SVOLGIMENTO

Il Corso si svolgerà da **marzo a giugno 2010**, nelle seguenti fasce:

- giorni feriali, dalle 16.00 alle 21.00;
- sabato, dalle 15.00 alle 19.00;
- giorni festivi, mattina dalle 9.00 alle 13.00 e pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00.

Le date precise di svolgimento delle lezioni saranno rese note dopo la scadenza delle iscrizioni o in occasione del primo incontro.

Le lezioni del corso si terranno per la parte teorica presso la sede del C.P. FIPAV Lecce, mentre per la parte pratica in una palestra situata in una località centrale della provincia.

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.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al Corso sarà pari a **€. 150,00** (per i tecnici iscritti contestualmente al Corso di Primo Grado) e di **€. 250,00** (per i tecnici che decidano in un secondo momento di intraprendere il percorso giovanile) stabilite dal Consiglio Federale e comprende anche eventuali sussidi e materiali didattici.

La predetta quota dovrà essere versata sul Conto Corrente Postale n° 11407731 intestato a FIPAV – Comitato Provinciale Lecce – Via Unità d'Italia, 56 – 73016 San Cesario di Lecce, oppure a mezzo bonifico bancario utilizzando il Codice IBAN n° IT 39 L 01030 16009 000011264878 intestato a Comitato Provinciale FIPAV Lecce – Via Unità d'Italia, 56 – 73016 San Cesario di Lecce.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione, allegata alla presente indizione, dovrà pervenire al Centro di Qualificazione Provinciale FIPAV Lecce, a mezzo fax al n° 0832/217529 (oppure con scansione via e-mail all'indirizzo segreteria@fipavlecce.net), entro e non oltre il **12 marzo 2010**.

I partecipanti al Corso, devono allegare alla domanda di iscrizione, il **versamento di iscrizione** dell'importo sopra riportato e un **certificato medico di sana e robusta costituzione** nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo non agonistica.

Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere **un minimo di 15 iscritti**.

Dopo la scadenza delle iscrizioni, l'elenco degli iscritti sarà pubblicato nella sezione SETTORI>CQP ALLENATORI del sito web www.fipavlecce.net.

ESAME DI FINE CORSO E VALUTAZIONI

L'esame finale del corso verterà su:

§ **Prova scritta** (compilazione di un questionario a risposte chiuse);

§ **Prova orale** (colloquio finale).

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

- **50/100** questionario a risposte chiuse;
- **50/100** Colloqui Finale.

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

FIPAV – FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

Comitato Provinciale di Lecce

Via Unità d'Italia n. 56 San Cesario di Lecce 73016 (LE) Tel. 0832.217594 e 217791 fax 0832.217529

e-mail: segreteria@fipavlecce.net internet: <http://www.fipavlecce.net>



Comitato Provinciale di Lecce

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado Secondo Livello Giovanile che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di **“Allenatore di Primo Grado Secondo Livello Giovanile”**, dopo la ratifica da parte del Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale. La qualifica di **“Allenatore di Primo Grado - Secondo Livello Giovanile”** è subordinato all'obbligo di frequenza annuale, fino al passaggio alla successiva qualifica, degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Provinciale (vedere più avanti per ciò che riguarda gli aggiornamenti tecnici). L'abilitazione di **“Allenatore di Primo Grado - Secondo Livello Giovanile”** consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati di **Prima, Seconda e Terza Divisione** e nei Campionati di **Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale** e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B1, B2, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società partecipanti come massimo Campionato alla serie B Nazionale.

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

INFORMAZIONI

Per informazioni contattare la Segreteria CQP FIPAV Lecce Sig.ra Ramona Ciarnò: Tel. 0832/217594 – Cell. 338/2984615 – e-mail segreteria@fipavlecce.net oppure il responsabile del Settore Tecnici sig. Carlo Carbone 338/3632496.

Il Centro di Qualificazione Provinciale riceve i pomeriggi del lunedì, giovedì e venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.30.

Le comunicazioni potranno essere inviate a mezzo fax al numero 0832/217529 oppure via e-mail all'indirizzo: segreteria@fipavlecce.net

Tutte le comunicazioni ed avvisi saranno reperibili nella sezione SETTORI>CQP ALLENATORI del sito web www.fipavlecce.net

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).

IL PRESIDENTE C.P. FIPAV LECCE
Paolo Indiveri



PIANO STUDI INTEGRAZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO SECONDO LIVELLO GIOVANILE 2009/2010

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
MODULO 1 (METOD1)	<p>Il sistema di gioco come mezzo formativo. <i>Dal programma di sviluppo tecnico al modulo di gioco che ne enfatizza le caratteristiche. Priorità nei fondamentali di riferimento: Attacco, Ricezione e Servizio</i></p>
MODULO 2 (METOD2)	<p>Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale. <i>Metodo analitico: Ripetizione e controllo dell'esecuzione del movimento - Metodo sintetico: Ripetizione nel rispetto del timing tecnico - Metodo globale: Applicazione tattica delle tecniche</i></p>
MODULO 3 (METOD3)	<p>Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo. <i>Alzatore: qualità del tocco in palleggio/Relazione asse corporeo – traiettoria della palla - Ricevitore: qualità del tocco in bagher/Timing del piano di rimbalzo – velocità della palla - Centrale: controllo della gestualità nella tecnica del muro/Potenzialità nell'anticipo per il primo tempo - Opposto: potenza ed altezza del colpo - Libero: qualità espressa nella ricezione</i></p>
DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO	
MODULO 4 (DID.TE1)	<p>Percorso didattico nelle tecniche di alzata. <i>Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata - Palleggio in sospensione - L'alzata di secondo tempo in posto 4 e 2 - L'alzata di primo tempo vicino (palla 1 e 2).</i></p>
MODULO 5 (DID.TE2)	<p>Percorso didattico nelle tecniche di ricezione. <i>Le tecniche di ricezione: Il bagher frontale e la dinamica degli arti inferiori. Il bagher laterale e l'adattamento del piano di rimbalzo. La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione. La ricezione in palleggio ed il suo allenamento in situazione.</i></p>
MODULO 6 (DID.TE3)	<p>Percorso didattico nelle tecniche di attacco. <i>Sviluppo individuale sulla base delle caratteristiche tecniche: Attaccante "abile" – attaccante "potente". Attaccanti che differenziano il tempo di colpo – attaccanti che non differenziano il tempo di colpo. Grado di manualità.</i></p>
MODULO 7 (DID.TE4)	<p>Percorso didattico nelle tecniche di muro. <i>Differenziazione dell'aggressività del piano di rimbalzo - Orientamento del piano di rimbalzo - Differenziazione del tempo di muro.</i></p>
MODULO 8 (DID.TE5)	<p>Percorso didattico nelle tecniche per gli interventi difensivi. <i>Familiarità con il pavimento - Controllo bilaterale dell'intervento difensivo - Controllo dell'altezza del baricentro nella posizione difensiva rispetto al punto di partenza dell'attacco.</i></p>
SISTEMI DI ALLENAMENTO	
MODULO 9 (SIS.AL1)	<p>Sviluppo tecnico dei fondamentali con esercitazioni di sintesi. <i>Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali: Avvicinamento al timing tecnico reale del gioco. Inserimento di giocatori. Inserimento di fondamentali. Eliminazione progressiva dei vincoli tattici. Rendimento come misura del potenziale sviluppo della difficoltà situazionale dell'esercizio.</i></p>
MODULO 10 (SIS.AL2)	<p>L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6. <i>Concetto di analisi riferita alla tecnica esecutiva - Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale - Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica.</i></p>



PIANO STUDI INTEGRAZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO SECONDO LIVELLO GIOVANILE 2009/2010

PREPARAZIONE FISICA	
MODULO 11 (PR.FIS1)	Lo sviluppo della forza nell'età giovanile. <i>Il potenziamento cosiddetto in senso centrifugo - Potenziamento dell'asse corporeo - Potenziamento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle) - Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta) - Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste.</i>
MODULO 12 (PR.FIS2)	Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza: <i>Esercitazioni cosiddette propriocettive - Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito - Concetto di CORE STABILITY.</i>