



Comitato Provinciale di Lecce

Prot. n° 77/2010

San Cesario di Lecce, 18 gennaio 2010

OGGETTO: INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO 2009/2010

Il Centro di Qualificazione Provinciale del C.P. FIPAV Lecce indice e organizza, per la stagione sportiva 2009/2010, il **“Corso di Allenatore Primo Grado”**.

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 “Allievo Allenatore Primo Livello Giovanile”

STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso è strutturato su **27 lezioni da 2 ore** per un totale di **54 ore** di formazione, più **4 ore** di esame, così come segue:

§ 4	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	ore 8
§ 18	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 36
§ 2	Medicina applicata allo Sport	ore 4
§ 2	Scouting e Match Analysis	ore 4
§ 1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	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 5 moduli di lezione (10 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** stabilita 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 10 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:

- § **Valutazione tecnico – pratica** (attraverso una griglia appositamente predisposta);
- § **Prova scritta** (compilazione di un questionario a risposte chiuse);
- § **Prova orale** (colloquio finale).

È previsto il **Riconoscimento di un Credito Sportivo per "20/100 capacità tecniche"** (esonero dalla valutazione in itinere) per gli atleti che per almeno una stagione negli ultimi 8 anni hanno partecipato a di serie B1 – A2 – A1.



Comitato Provinciale di Lecce

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

- **40/100** Valutazione tecnico – pratica di cui **20/100** capacità tecniche (attraverso valutazione in itinere) e **20/100** capacità di conduzione di un esercizio allenamento a tema (attraverso dimostrazione);
- **30/100** Prova scritta;
- **30/100** Prova orale.

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

*Per coloro che in occasione della valutazione finale del Corso Allievo Allenatore, nella parte relativa alle capacità tecniche abbiano ottenuto una valutazione inferiore a **12/100**, sarà necessario dimostrare di aver colmato il debito tecnico, ottenendo in sede di Primo Grado una valutazione pari o maggiore ai **12/100**. Il tecnico valutato con punteggio inferiore ai **12/100** per la parte relativa alle capacità tecniche nell'ambito del Corso di Primo Grado non sarà ammesso alle parti successive dell'esame e potrà presentarsi nuovamente e per una sola volta, alla sessione di esame successiva in ordine temporale.*

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 Centro Qualificazione Nazionale, con decorrenza dalla data dell'esame finale. Il mantenimento della qualifica di "**Allenatore di Primo Grado**" 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**" 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 D Regionale**, e di Secondo 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 D Regionale.

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



Comitato Provinciale di Lecce

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 CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO 2009/2010

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
MODULO 1 (METOD1)	La seduta di allenamento tecnico – tattico. <i>L'organizzazione della seduta - La programmazione degli obiettivi - La gestione della seduta - L'organizzazione del lavoro differenziato per i ruoli.</i>
MODULO 2 (METOD2)	Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico – tattico. <i>Significato in riferimento alla struttura del gioco e in riferimento al singolo gesto esecutivo - Modulazione nel programma di allenamento dell'utilizzo di esercitazioni analitiche, di sintesi e globali - Facilitazione nel passaggio da esercitazioni analitiche ad esercitazioni di sintesi e globali.</i>
MODULO 3 (METOD3)	Lo sviluppo della forza nel pallavolista. <i>Significato della forza massima per il giocatore di pallavolo - La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo.</i> Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale, relativamente a: <i>Caviglia, ginocchio, schiena e spalla - Rapporto carico – recupero.</i>
MODULO 4 (METOD4)	La gestione del gruppo <i>Le strategie di comportamento nei diversi possibili momenti che caratterizzano le attività di una squadra.</i> Il gruppo sportivo maschile: <i>Dinamiche motivazionali - Dinamiche emozionali.</i> Il gruppo sportivo femminile: <i>Dinamiche motivazionali - Dinamiche emozionali.</i>
PREPARAZIONE MOTORIA	
MODULO 5 (PR.MOT1)	L'errore nel processo di apprendimento: <i>La gestione dell'errore - La prevenzione nei confronti dell'errore - Il riconoscimento delle determinanti dell'errore - La correzione dell'errore.</i>
MODULO 6 (PR.MOT2)	La valutazione: <i>Aspetti generali - La valutazione antropometrica - La valutazione funzionale - La valutazione nelle fasce d'età 6 – 10 anni e 11 – 14 anni.</i>
DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO	
MODULO 7 (DID.TE1)	Allenamento specifico dell'alzatore: <i>Stabilizzazione dell'altezza specifica delle traiettorie di alzata - Strategie per salvaguardare l'imprevedibilità delle scelte di alzata - Casistica situazionale del comportamento tecnico dell'alzatore.</i>
MODULO 8 (DID.TE2)	Allenamento specifico del ricevitore attaccante: <i>Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo in ricezione - Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricettore – attaccante: Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco. Le situazioni di ricezione e copertura. Criteri di scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla - L'attacco del ricevitore – attaccante</i>
MODULO 9 (DID.TE3)	Allenamento specifico del centrale: <i>Trasferimento dell'anticipo sui punti rete: dalla palla "1" alla palla "7" e alla palla "2" - Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco ad un piede (prerogativa della pallavolo femminile): dalla palla "2" alla fast di secondo tempo: Azione di stacco perpendicolare alla rete - dalla fast di secondo tempo alla fast di primo tempo: anticipo del caricamento del colpo allo stacco</i>
MODULO 10 (DID.TE4)	L'allenamento specifico dell'opposto. <i>Il modello di prestazione tecnica dell'opposto: Attacco da prima e seconda linea, Muro, Servizio, Difesa.</i>



PIANO STUDI CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO 2009/2010

MODULO 11 (DID.TE5)	L'allenamento specifico del libero. <i>Sviluppo del processo di apprendimento tecnico e di responsabilizzazione in ricezione - Sviluppo della tecnica e della tattica di difesa - Sviluppo delle competenze di alzata per il contrattacco.</i>
SISTEMI DI ALLENAMENTO	
MODULO 12 (SIS.AL1)	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di battuta – ricezione. <i>Esercitazioni individuali - Esercitazioni di collegamento tra due giocatori - Esercitazioni di collegamento tra ricezione ed attacco del ricevitore stesso - Esercitazioni ad obiettivo tecnico - Esercitazioni ad obiettivo di rendimento.</i>
MODULO 13 (SIS.AL2)	L'allenamento del sistema di ricezione. <i>Definizione dei principi di distribuzione delle competenze nel sistema di ricezione - La gestione delle zone di conflitto: Tra ricevitori, Tra ricevitori e libero, Tra linea di ricezione e centrale - L'allenamento ad obiettivi.</i>
MODULO 14 (SIS.AL3)	L'allenamento sistema di attacco per il cambio palla. <i>Valutazione dell'influenza dell'efficacia in ricezione sullo sviluppo dell'attacco per il cambio palla - Criteri di distribuzione dell'alzata - Concetto di rendimento per ogni rotazione.</i>
MODULO 15 (SIS.AL4)	L'allenamento del sistema di muro. <i>Identificazione delle situazioni in cui il muro non serve farlo - Gestione dello spazio di rete da controllare individualmente e con la linea di muro: definizione delle posizioni di partenza - Identificazione dei criteri di scelta tattica: numero componenti dell'azione di muro e Direzioni da chiudere all'attaccante avversario.</i>
MODULO 16 (SIS.AL5)	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione. <i>Difendere per contrattaccare - L'alzata dei non palleggiatori e casistica di intervento - La preparazione delle rincorse per il contrattacco.</i>
MODULO 17 (SIS.AL6)	Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro. <i>Lo sviluppo dei colpi dell'attaccante in funzione delle scelte del muro e della difesa - Lo sviluppo dei colpi sul muro - Casistica situazionale principali imprecisioni di alzata.</i>
MODULO 18 (SIS.AL7)	L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco. <i>Differenziazione tecnica tra la difesa degli attacchi lungo linea e la difesa degli attacchi in diagonale - Casistica situazionale delle principali traiettorie di attacco - La gestione delle competenze nelle zone di conflitto in difesa - La difesa del posto 6.</i>
MODULO 19 (SIS.AL8)	L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco. <i>Casistica situazionale legata a: attacco di primo tempo e priorità e attacco di secondo tempo e priorità. - Differenze se l'attacco è da posto 4 o da posto 2 o 1 - Gestione della posizione del libero - Attacco di palla alta.</i>
SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO	
MODULO 20 (SV.GIO1)	L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di cambio palla. <i>Limitazioni situazionali utilizzabili: zone di rete predefinite, Tipi di attacco, Combinazioni specifiche di due attaccanti.</i>
MODULO 21 (SV.GIO2)	L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di break point. <i>Limitazioni situazionali utilizzabili: zone di rete e Numero di giocatori impegnati a muro - Correlazione con la strategia di servizio.</i>
MODULO 22 (SV.GIO3)	L'allenamento tattico attraverso il gioco. <i>Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico di squadra o di sistema tattico - Il 6 vs 6 a punteggio speciale: Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla e Esercitazioni per enfatizzare il break point.</i>
MODULI SPECIFICI - MEDICINA DELLO SPORT	
MODULO 23	Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro.



PIANO STUDI CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO 2009/2010

MODULO 24	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico.
MODULI SPECIFICI - MATCH ANALYSIS	
MODULO 25	Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite.
MODULO 26	Analisi ed utilizzazione della "scoutizzazione" effettuata in palestra.
MODULO SPECIFICO - REGOLAMENTO E TECNICA ARBITRALE	
MODULO 27	Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale. <i>La casistica di gioco.</i>