

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 2022/2023.

Il corso è programmato in modalità mista, con frequenza di moduli in presenza e con lo svolgimento di altri in videoconferenza.

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 (il programma pluriennale) e medio termine (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 2021/2022** 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) e una **RESIDENZIALE** (8 moduli), più le prove di esame.

La Fase **PERIODICA** del corso è programmata in modalità mista, ON-LINE e in presenza, da **lunedì 23 Gennaio 2023 a domenica 29 Maggio 2023** e prevede 32 moduli così suddivisi:

- o 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento
- o 18 Didattica, Tecnica e Pratica dell'Allenamento
- o 3 Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo
- o 2 Medicina applicata allo Sport
- o 2 Rilevamento Allenamenti/Gara (Scouting)
- o 2 Match Analysis (Programmazione)

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: sono comunque consentite durante la Fase Periodica assenze per massimo 5 moduli di lezione.

La Fase **RESIDENZIALE** del corso si svolgerà in modalità WEBINAR nel periodo dal 1 giugno al 30 giugno 2023, e prevede 8 moduli così suddivisi:

8 Tecnica e Tattica nella pallavolo di alto livello Totale ore: 16

NON SONO AMMESSE ASSENZE DURANTE LA FASE RESIDENZIALE DEL CORSO

Il referente organizzativo del Corso è il Referente Regionale Allenatori Martino Frangioni e il 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 Regol. Struttura Tecnica all'art. 106

4 – Scadenza iscrizioni e Quota di Partecipazione

La scadenza delle iscrizioni è fissata per Domenica 15 Gennaio 2023 alle ore 12.00.

La quota di iscrizione al Corso è di **€ 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 dell'iscrizione
- Seconda rata **250€** scadenza entro marzo
- Terza rata **200€** scadenza entro maggio
- Quarta rata **150€** prima della residenziale di metà giugno

Il pagamento degli importi deve essere effettuato **esclusivamente** tramite:

- Bonifico Codice **IBAN - IT26F010050280300000009383 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO REGIONALE TOSCANA**

Nella quota di iscrizione è compresa la Guida Allenatore di 2° Grado 3° Livello Giovanile (Ed. Calzetti&Mariucci). Eventuali rinunce non daranno luogo al rimborso delle quote versate.

5 – Norme di ammissione al Corso

L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite il **MODULO ON-LINE** al link (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZndXMyOVqVAb2tEfQxnrAMlipqv8uETAfmnEhlvr_QMbW1Q/viewform) pubblicato sul sito del Comitato Regionale

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 del bollettino di versamento di €. 300,00 (primo versamento);
- 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").

TUTTA LA DOCUMENTAZIONE DOVRÀ ESSERE INVIATA, AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE ON-LINE, a mezzo e-mail all'indirizzo allenatori.fipavtoscana@gmail.com, specificando in oggetto: Documenti iscrizione corso di 2° grado anno 2023 (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.

6 – 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. Pietrogiacomo Buoncristiani, il Doc. Stefano Marchi, la Dott.ssa Laura Rustioni, il Doc. Alessandro Bruni, lo Scoutman Matteo Morando, Lorenzo Libro, il Doc. Biagi Barbara, il Doc. Governi Nicola, il Doc. Cristina Zecchi, il Doc. Martino Frangioni.

7 – Programma del corso

Il programma del corso, al momento della sua effettiva attivazione, potrà subire variazioni di date, docenti o ordine delle lezioni. Tali eventuali variazioni saranno tempestivamente comunicate ai partecipanti del corso.

I moduli evidenziati in giallo sono quelli per cui è sicuramente previsto lo svolgimento in presenza, fatta salva la possibilità di svolgere in tale modalità anche altri moduli.

PROGRAMMA FASE PERIODICA

23/01 lun	21,00-21,30 DN	Modulo 00 Presentazione del corso, del piano di studi e delle prove di valutazione
23/01 lun	21,30-23,00 INDICAZIONI OPERATIVE	Modulo 30-(Ril.St2) • Indicazioni per il rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile.
29/01 dom	20,00-21,30 DN	Modulo 01-(Metod1) •La programmazione pluriennale nel settore giovanile
29/01 dom	21,30-23,00 DN	Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane

05/02 dom	20,00-21,30 DN	Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
05/02 dom	21,30-23,00 DN	Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
13/02 lun	20,00-21,30 DE	Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
13/02 lun	21,30-23,00 DE	Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie
19/02 dom	9,00-10,30 DN.	Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
19/02 dom	10,45-12,15 DN.	Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
26/02 dom	9,00-11,00 DE	Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
26/02 dom	11,00-13,00 DE	Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
05/03 dom	9,00-11,00 DE	Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
05/03 dom	11,00-13,00 DE	Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
12/03 dom	9,00-11,00 DN	Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
12/03 dom	11,00-13,00 DN	Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
19/03 dom	9,00-11,00 DN.	Modulo 09-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
19/03 dom	11,00-13,00 DN.	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)
02/04 dom	9,00-11,00 DN.	Modulo 12-(Mod.Pr2) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
02/04 dom	11,00-13,00 DN.	Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
03/04 lun	20-21.30 DN	Modulo 17-(Sis.AI3) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
03/04 lun	21.30-23.00 DN	Modulo 21-(Sis.AI7) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
17/04 dom	9,00-11,00 DN.	Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile
17/04 dom	11,00-13,00 DN	Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile

18/04 lun	20-21.30 DN	Modulo 15-(Sis.A11) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
18/04 lun	21.30-23.00 DN	Modulo 19-(Sis.A15) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
	Da Definire	Modulo 16-(Sis.A12) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
	Da Definire	Modulo 20-(Sis.A16) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
	Da Definire	Modulo 18-(Sis.A14) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
	Da Definire	Modulo 22-(Sis.A18) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
22/05 dom	9,00-11,00 DE	Modulo 27-(Med.Sp1) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
22/05 dom	11,00-13,00 DE	Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
	Da definire	QUESTIONARIO E PROVA DI SBARRAMENTO
Da Concordare	M) Marchi - Novelli F) Rovai - Buoncristiani	Modulo 29-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile
		FASE RESIDENZIALE IN WEBINAR Periodo di svolgimento dal 1 al 30 Giugno 2023 Date e Orari da definire
	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
	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
	Da definire	SESSIONI DI ESAME DI CONDUZIONE E PROVA ORALE IN PRESENZA date da confermare 16-17-18 Giugno 2023

8 – Valutazione (come indicato nella Guida ai piani di formazione)

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

- **10/100 – NEL CASO DI CORSO INTERAMENTE ONLINE**

Questionario formativo senza sbarramento: 10 domande a risposta aperta.

- Le risposte errate o incomplete saranno approfondite in sede di esame orale
- I criteri di attribuzione dei punteggi sono i seguenti:
 - Risposta esatta: da +1 e +0.5
 - Risposta errata/non data: 0

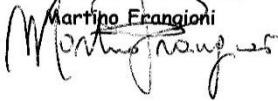
- **NEL CASO DI CORSO IN PRESENZA O IN MODALITA' MISTA**

Prova scritta con sbarramento al termine dell'ultima lezione del corso

- Le domande, a risposta chiusa con $\frac{3}{4}$ 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 p.ti: sbarramento non superato, obbligatorio ripetere la prova
 - 4-5 p.ti: necessario approfondire le tematiche oggetto della prova
 - 6-10 p.ti: esonero per la parte relativa alle domande sul questionario della prova orale
- 5/100 Elaborato programmazione allenamento
- 5/100 Elaborato match analysis
- 10/100 Elaborato Finale
- 20/100 Capacità di conduzione
- 50/100 Prova orale da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario, potrà trattare i seguenti argomenti:
 - Domande relative al questionario se necessario
 - Domande sulla metodologia sviluppata nel corso
 - Domande sulla Tecnica e sulla Tattica sviluppate nel corso
 - Domande relative alla Preparazione Fisica sviluppata nel corso
 - Domande del Docente o del Presidente di Commissione, per approfondire gli argomenti del corso, le prove di esame presentate

Il punteggio minimo per ottenere l'idoneità è fissato in 60/100

Il Responsabile Allenatori Regionale

Martino Frangioni


Il Coordinatore Tecnico Regionale
(Alessandro Bruni)

