

Il Centro di Qualificazione Regionale FIPAV Toscana, indice ed organizza il Corso Allenatori per il conseguimento della qualifica di Allenatore di Secondo Grado Terzo Livello Giovanile, per la Stagione 2020-2021.

**Vista l'emergenza sanitaria il corso è, al momento, interamente programmato per lo svolgimento in videoconferenza sulla piattaforma federale e-learning Calzetti&Mariucci: in calce alla presente il dettaglio delle modalità di svolgimento delle lezioni e delle prove di valutazione, in ottemperanza alle indicazioni del Settore Formazione Nazionale.** (Il Centro di Qualificazione si riserva la possibilità, al mutare delle condizioni dell'emergenza sanitaria in corso e delle indicazioni del Settore Formazione Nazionale, di adottare anche metodiche di didattica in presenza.)

## 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 Secondo Livello Giovanile, conseguito nella stagione 2019/2020** 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 si svolgerà interamente ON-LINE da venerdì 8 gennaio 2021 a domenica 16 Maggio 2021 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 nel periodo dal 1 giugno al 30 giugno 2021, e prevede 8 moduli così suddivisi:

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

NON SONO AMMESSE ASSENZE DURANTE LA FASE RESIDENZIALE DEL CORSO

Il **responsabile organizzativo** del Corso e **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.

## 4 - Scadenza iscrizioni e Quota di Partecipazione

**La scadenza delle iscrizioni è fissata per venerdì 8 gennaio 2021 alle ore 24.00.**

La quota di iscrizione al Corso, in previsione del suo intero svolgimento in modalità on-line, è di €. 750,00, ridotta rispetto a quanto indicato nella Guida per la Formazione dei Quadri Tecnici (€. 900,00) non prevedendo, per la Fase Residenziale, il soggiorno presso la struttura alberghiera.

L'importo totale viene suddiviso in tre rate:

- la prima di euro **300,00 (trecento/00)** da versare entro **domenica 10 gennaio 2021**;
- la seconda di euro **300,00 (trecento/00)** da versare entro **domenica 28 febbraio 2021**;
- la terza di euro **150 (centocinquanta/00)** entro **domenica 28 marzo 2021**.

Il pagamento degli importi può essere effettuato tramite:

- cc. postale **26160507 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO REGIONALE TOSCANA**
- Bonifico Codice **IBAN Postale IT 69 S076 0102 8000 0002 6160 507**

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](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScknT6nCalHMbIROhSPEmDsuPPFboQtCi3V9qbQNZrSKdj-Zw/viewform) al link

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScknT6nCalHMbIROhSPEmDsuPPFboQtCi3V9qbQNZrSKdj-Zw/viewform>

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:

- o Invio del Modulo d'iscrizione ON-LINE;
- o Copia del bollettino di versamento di €. 300,00 (primo versamento);
- o Copia certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- o Foto formato tessera in formato .jpg, dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto (es. per il consista "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 [cqr.toscana@federvolley.it](mailto:cqr.toscana@federvolley.it), specificando in oggetto: corso di 2° grado-3° Livello giovanile (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 Prof. Gianluca Bastiani, il Doc. Pietrogiacomo Buoncristiani, il Prof. Stefano Marchi, la Dott.sa Laura Rustioni, Dott.sa Antonella Giffone, il Doc. Alessandro Bruni, lo Scoutman Matteo Morando.

## 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.**

### PROGRAMMA FASE PERIODICA

08/01 venerdì	20,00-21,00 DN Bruni	Modulo 00 Presentazione del corso, del piano di studi e delle prove di valutazione
08/01 venerdì	21,00-22,30 INDICAZIONI OPERATIVE	Modulo 30-(Ril.St2) • Rilevamento dei dati durante una gara del campionato nazionale di Serie B maschile o Serie B2 femminile. DA SVOLGERE SUI VIDEO FORNITI
10/01 domenica	20,00-21,30 DN Bruni	Modulo 01-(Metod1) •La programmazione pluriennale nel settore giovanile

10/01 domenica	21,30-23,00 DN Bruni	Modulo 02-(Metod2) • L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane
11/01 lunedì	20,00-21,30 DE Morando	Modulo 31-(Ril.St3) • Match analysis: rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti
11/01 lunedì	21,30-23,00 DE Morando	Modulo 32-(Ril.St4) • Utilizzo del video per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie
17/01 domenica	9,30-10,30 DN Prof. Marchi	Modulo 04-(Metod4)-Modulo monografico • Rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica nel sistema di allenamento della pallavolo
17/01 domenica	10,45-12,15 DN Prof. Marchi	Modulo 24-(Pr.Fis1) • Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo
25/01 lunedì	20,00-21,30 DN Bruni	Modulo 03-(Metod3) • Il talento nella pallavolo
25/01 lunedì	21,30-23,00 DN Bruni	Modulo 05-(Metod5)-Modulo monografico • La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile
31/01 domenica	9,30-10,30 DN Prof. Marchi	Modulo 25-(Pr.Fis2) • La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi
31/01 domenica	10,45-12,15 DN Prof. Marchi	Modulo 26-(Pr.Fis3) • Lo sviluppo della capacità di salto
14/02 domenica	9,30-10,30 DE Vannini	Modulo 06-(Did.Sp1) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore
14/02 domenica	10,45-12,15 DE Vannini	Modulo 08-(Did.Sp3) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale
22/02 lunedì	20,00-21,30 DN Prof. Bastiani	Modulo 09,30-(Did.Sp4) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto
22/02 lunedì	21,30-23,00 DN Prof. Bastiani	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)
28/02 domenica	9,30-10,30 DN Buoncristiani	Modulo 07-(Did.Sp2) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante
28/02 domenica	10,45-12,15 DN Buoncristiani	Modulo 10-(Did.Sp5) • Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero
08/03 lunedì	20,00-21,30 DN Prof. Bastiani	Modulo 12-(Mod.Pr2) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile
08/03 lunedì	21,30-23,00 DN Prof. Bastiani	Modulo 14-(Mod.Pr4) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile
14/03 domenica	9,30-10,30 DN Buoncristiani	Modulo 11-(Mod.Pr1) • Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile

14/03 domenica	10,45-12,15 DN Buon cristiani	Modulo 13-(Mod.Pr3) • Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile
28/03 domenica	9,30-10,30 DN Buon cristiani	Modulo 15-(Sis.A11) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
28/03 domenica	10,45-12,15 DN Buon cristiani	Modulo 16-(Sis.A12) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile
11/04 domenica	9,30-10,30 DN Buon cristiani	Modulo 19,30-(Sis.A15) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
11/04 domenica	10,45-12,15 DN Buon cristiani	Modulo 20-(Sis.A16) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile
19/04 lunedì	20,00-21,30 DN Prof. Bastiani	Modulo 17-(Sis.A13) • Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
19/04 lunedì	21,30-23,00 DN Prof. Bastiani	Modulo 18-(Sis.A14) • La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile
25/04 domenica	9,30-10,30 DN Prof. Bastiani	Modulo 21-(Sis.A17) • Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
25/04 domenica	10,45-12,15 DN Prof. Bastiani	Modulo 22-(Sis.A18) • La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile
09/05 domenica	9,30-10,30 D.sa Rustioni	Modulo 27-(Med.Sp1) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale
09/05 domenica	10,45-12,15 D.sa Rustioni	Modulo 28-(Med.Sp2) • Prevenzione degli infortuni e rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia
16/05 domenica	10,00-12,00 DE Vannini DN Prof. Marchi	Modulo 29,30-(Ril.St1) • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B2 femminile • Seduta di allenamento di una squadra di Serie B maschile
<b>FASE RESIDENZIALE</b> <b>Periodo di svolgimento dal 1 al 30 Giugno 2021</b> <b>Date e Orari da definire</b>		
		Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello
		Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello
		L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo femminile di alto livello
		Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello
		Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello
		Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello
		L'attacco per il Cambio Palla per la pallavolo maschile di alto livello
		Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello

## 11 - Valutazione finale

Sarà espressa in 100/100 così suddivisi: (*Il punteggio minimo per ottenere l' idoneità è fissato in **60/100***)

- 10/100 Questionario Formativo
- 5/100 Programmazione Allenamento
- 5/100 Analisi della Gara
- 20/100 Project Work
- 20/100 Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva
- 40/100 Prova orale

## 12 – Dettaglio delle prove che compongono la Valutazione Finale

### • Questionario formativo:

La prova tramite il questionario formativo ha lo scopo di accompagnare il candidato lungo un percorso di revisione del materiale didattico fornito: Slide, Multimedia, Bibliografie, Articoli ed Approfondimenti, Appunti personali o condivisi con la classe. Ha lo scopo di portare il candidato allo studio dei Manuali di Formazione FIPAV, sottolineando tutte le materie e gli argomenti caratterizzanti la formazione richiesta allo specifico grado da allenatore dello specifico corso.

Il questionario sarà somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso. Sarà composto da 10 domande, a risposta aperta, che riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.

Ogni risposta esaustiva vale 1 punto mentre quella non esaustiva 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti. Per essere considerata Esaustiva dovrà rispondere ai seguenti punti della griglia:

- "Conoscenze": Capacità di padronanza e articolazione dell'argomento dato
- "Competenze": Capacità di attinenza ed esattezza della risposta
- "Abilità": Capacità di sintesi e concretezza

Le risposte potranno avere una lunghezza massimo di 300 parole circa

Riconsegna e Valutazione del questionario: alle risposte corrette verrà assegnato il relativo punteggio; le risposte non corrette saranno oggetto della seconda prova del questionario. Il punteggio sommato tra la prima e la seconda prova darà quello finale. Nel caso rimanessero domande non correttamente risposte, saranno argomento della prova orale.

La ripetizione della prova scritta verrà effettuata almeno tre giorni prima del giorno stabilito per la prova orale.

### • Programmazione Allenamento:

La prova sulla rilevazione della singola unità di allenamento è una vera e propria intervista (che può essere realizzata anche in modalità video, previa autorizzazione dell'allenatore) che il candidato dovrà sottoporre ad un allenatore di 3° Grado e 3° Livello Giovanile in attività nelle categorie di Serie A e B, oppure nel giovanile di alto livello (serie A). Questa ha lo scopo di valutare la capacità di saper riconoscere le diverse parti dell'unità di allenamento, dimostrando così di essere in grado di descrivere le caratteristiche delle varie parti, spiegandone i contenuti attraverso la modalità dell'indagine.

L'indagine sull'Unità di Allenamento verterà sui seguenti argomenti:

- Collocazione della seduta nel contesto del microciclo settimanale
- Struttura dell'allenamento
- Blocchi e Moduli della seduta (Tipologia ed Obiettivi)
- Gestione delle diverse correzioni nell'elemento allenante Analitico, Sintetico e Globale.
- Valutazione dell'Allenamento

### • Analisi della Gara:

La prova di analisi della gara ha lo scopo di valutare il candidato nella sua capacità di rilevare i dati di una gara (singoli giocatori e squadra, rotazione per rotazione nelle diverse fasi) e trarne indicazioni per la programmazione del Mesociclo e Microciclo fino ad arrivare alla pianificazione di esercizi atti a risolvere le problematiche riscontrate.

Il Direttore Didattico fornirà ai corsisti un video di una partita di serie A o B del campionato ufficiale maschile o femminile.



- La gara o lo spezzone conterranno 3 set completi.
- L'elaborato dovrà essere riconsegnato dopo 2 giorni.
- Il corsista sceglierà se analizzare la fase Cambio Palla o Break Point (inteso solo di prima azione).
- Nell'elaborato devono essere presenti le seguenti analisi:
  - Efficienza e positività di tutti i fondamentali di ogni giocatore della squadra scelta.
  - Efficienza e positività di squadra in ogni rotazione della squadra scelta.
  - Considerazioni sui dati rilevati.
  - Proposta di programmazione di lavoro settimanale.
  - Proposta di Esercizi.

#### • **Project Work:**

È la prova dove viene richiesto al candidato un vero e proprio progetto di lavoro simulato, di una intera programmazione a partire dal Macro ciclo fino ad arrivare all'Unità di allenamento, coerentemente e correttamente inserita in un contesto Sociale, Societario e di Squadra, con le relative attenzioni alle caratteristiche dei singoli.

Il Tema del Project Work verrà scelto dal candidato tra sei possibili tematiche:

1. FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di RICEZIONE, nelle diverse situazioni di gioco scelte.
2. FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione all'ALZATA e ai suoi Sistemi di DISTRIBUZIONE, nelle diverse situazioni di gioco scelte.
3. FASE RICEZIONE PUNTO con particolare attenzione al PRIMO ATTACCO nelle diverse situazioni di gioco scelte.
4. FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione al SERVIZIO nelle diverse situazioni di gioco scelte.
5. FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di MURO, nelle diverse situazioni di gioco scelte.
6. FASE BATTUTA PUNTO con particolare attenzione ai SISTEMI di DIFESA, nelle diverse situazioni di gioco scelte.

La riconsegna dell'elaborato finale verrà fissata entro e non oltre una settimana dal termine della fase residenziale.

#### **SVOLGIMENTO:**

Il corsista deve specificare se il titolo scelto sarà trattato in riferimento al settore maschile o al settore femminile e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (considerando fino a che serie o categoria è possibile allenare col livello di 2° grado o 3° livello giovanile).

Il PW deve essere corredato di:

1. definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
2. descrizione delle tecniche esecutive
3. descrizione dei sistemi adottati
4. organizzazione dell'allenamento (parte principale del lavoro)

Il PW, quindi, dovrà essere incentrato sulla strutturazione di una seduta di allenamento per una squadra (oppure ad una parte di questa, contestualizzando la situazione), andando a collocarlo rispetto all'ambito di lavoro, alla squadra e alla programmazione (Macro ciclo – Mesociclo – Microciclo); nell'ambito della seduta il corsista potrà poi soffermarsi su un particolare esercizio, obiettivo e/o fase di gioco andando ad approfondire l'argomento anche con un supporto a sua scelta; il quale può essere realizzato, anche se non necessario ai fini del lavoro, in PowerPoint (o presentazione con Slide) o un supporto multimediale (Foto, Video, Disegno).

La realizzazione di un eventuale supporto (considerato un elemento in più) dovrà essere interpretata come una spiegazione ulteriore e qualificante il tema centrale del PW, non un elemento ulteriore che devii dal focus scelto. Se realizzato, dovrà essere fatto in autonomia con mezzi propri e non ricavato o scaricato da fonti esterne (browser internet, canali YouTube o similari).

Il Project Work deve essere realizzato tenendo conto di alcuni principi metodologici fondamentali e vincolanti, trattati in modo esaustivo nel corso delle lezioni; principi che dovranno essere rispettati per qualificare in modo sostanziale il lavoro svolto. Laddove ci fossero riferimenti a ricerche scientifiche o altri cenni di carattere bibliografico, sarà importante darne una chiara citazione, indicandone la provenienza e gli autori.

Sarà importante dettagliare in modo puntuale e preciso lo svolgimento dell'allenamento e le eventuali parti di programmazione che verranno eventualmente toccate. Si ricorda di non utilizzare tabelle nominative e foto che

ritraggono persone in primo piano (facilmente identificabili), a meno che non sia stata richiesta apposita autorizzazione alla citazione.

#### 1. La preparazione del Project Work (Scelta dell'argomento)

La scelta dell'argomento e della tematica del Project Work avverrà tra le tracce già precedentemente descritte.

Ricapitolando andranno quindi precisati:

- il campionato di riferimento (livello e settore M o F);
- il periodo dell'anno agonistico;
- le strutture utilizzabili (così come il materiale).

Nella scelta dell'unità di allenamento vanno precisati:

- il giorno della settimana (collocazione nel Microciclo);
- il tema fondamentale: l'Obiettivo;
- le progressioni didattiche per arrivare al tema.

Ogni partecipante deve dunque descrivere in modo dettagliato la singola unità di allenamento, ma nella chiara struttura da cui questa origina.

Bisognerà sempre avere un'idea chiara del tipo di impegno possibile, tendendo conto che in base al tema assegnato occorrerà un buon approccio metodologico e un lavoro di preparazione del documento scritto finale (con i suoi eventuali allegati) che deve portare ad una buona qualità e concretezza.

#### 2. La redazione e la presentazione del Project Work

La lunghezza del Project Work non deve superare in linea di massima le 3.500 parole utilizzate e circa le 10/15 pagine; tenendo presente che sarà importante contenere la lunghezza del lavoro, concentrandosi direttamente sulla commessa assegnata, senza inutili dilungamenti relativi ad argomenti marginali e di poca rilevanza. Questo valore non include allegati e appendici. I software più comuni usati per il trattamento testi (es. Microsoft Word) includono sempre un'opzione per potere contare il numero di parole di un testo.

#### 3. Il supporto

Il supporto eventualmente da allegare all'elaborato scritto, se video dovrà avere una durata massima di 3/4 minuti, se PowerPoint (o similari) una lunghezza massima di 8/9 slide. Dovrà essere inviato in allegato insieme all'elaborato conclusivo in formato scritto esportato in PDF perché non modificabile.

Il Project Work dovrà essere fatto pervenire nella sua versione definitiva via mail nei tempi stabiliti dal Direttore Didattico o non verrà considerato restituendo automaticamente zero alla valutazione dello stesso.

Dovrà poi essere consegnata una copia cartacea rilegata in modo semplice ma che eviti la perdita di alcune sue parti.

#### 4. Alcuni consigli utili:

1. Non bisogna dare per scontato che tutti conoscano termini o sigle specifiche che dovranno sempre essere spiegate almeno la prima volta del loro utilizzo.
2. Il testo dovrà essere diviso in capitoli (o sezioni) e paragrafi o sotto-sezioni numerati in modo gerarchico. Tutte le sezioni e le sotto-sezioni devono essere indicate in un sommario iniziale.
3. Utilizzare l'interlinea 1,5. I font suggeriti sono Arial, Times New Roman o Tahoma (dove comunque risulti chiaro lo scritto al lettore). La dimensione suggerita del carattere è 12. È consigliabile evitare eccessi di fantasia grafica, che possono produrre fatica nella lettura.
4. Le pagine devono essere stampate in formato A4, su un solo lato del foglio. Il margine sinistro deve essere scelto con cura per consentire eventuali rilegature.
5. I numeri di pagina dovrebbero essere collocati nella parte inferiore di ciascuna pagina, preferibilmente a destra. Lo standard raccomandato per la paginazione è: 4 centimetri di margine sinistro; 2 centimetri lato destro e margine alto, 3 cm. margine basso.
6. La pagina "Iniziale" dovrebbe riportare il titolo completo, il sottotitolo (se ce n'è uno), il nome e il cognome dell'autore, la denominazione per esteso del Corso, il riferimento alla Federazione Italiana Pallavolo, FIPAV Comitato Regionale Toscana, la data di presentazione del progetto.
7. Gli allegati sono utilizzabili per diversi motivi, ma comunque sono materiale fuori dal testo definitivo del lavoro. Questo significa che il materiale effettivamente rilevante non deve essere messo tra gli allegati. In genere si collocano tra gli allegati i materiali più tecnici, quelli la cui lettura provocherebbe una dispersione nell'attenzione. Ancora, si potrebbe trattare di dati o tabelle molto complessi o materiale non pubblicato. Spesso conviene utilizzare più allegati, che devono essere sempre numerati e cominciare a pagina nuova.

• **Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva:**

La prova di dimostrazione ha lo scopo di valutare il candidato nella sua capacità di espressione nelle competenze specifiche legate alla spiegazione e descrizione del gesto, come in presenza di giocatori o squadra. Verrà valutata la capacità espositiva, l'anticipazione delle correzioni necessarie alla corretta esecuzione e la validità esecutiva del gesto proposto coerente con le corrette tecniche.

Nel dettaglio si svolgerà in questo modo:

- Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.
- Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:
  - La ripresa dovrà essere effettuata in maniera da poter vedere l'intera figura che spiega e dimostra il fondamentale o il gesto richiesto.
  - La ripresa dovrà essere effettuata senza tagli
  - Ogni clip video dovrà avere una durata di circa 30 secondi in presa diretta con il reale svolgimento comprendente esecuzioni corrette ed eventuali errori.
  - La ripresa dovrà essere effettuata con audio ma senza rumori di fondo, musica e commenti esterni (si dovrà sentire solo la voce del candidato e il rumore del contatto col pallone).
  - Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione.
- I movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:
  1. Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Ricezione (situazione Battuta Float e Spin)
  2. Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Distribuzione (Schemi di Gioco di base)
  3. Dimostrazione e descrizione dei Sistemi di Difesa, a seconda del tipo dialzata avversaria
  4. Dimostrazione e descrizione dei principali Sistemi di Muro
  5. Dimostrazione e descrizione dei Colpi d'Attacco a seconda delle situazioni di gioco.
- I movimenti e le progressioni da eseguire con la palla, per la dimostrazione della gestualità del Tecnico in campo sono:
  1. Dimostrazione di appoggio al palleggiatore: ripetizione di lanci dal basso (sotto la linea del petto), consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio
  2. Dimostrazione di rimessa in gioco nel campo opposto, dal basso: ripetizione di colpi consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio. Il soggetto dovrà avere due palloni: uno tenuto fermo sotto il braccio (tenuto con braccio e fianco), l'altro tenuto con lo stesso braccio ma con la mano aperta a sorreggerlo. L'altro braccio (il dominante) verrà usato esclusivamente per colpire
  3. Dimostrazione di rimessa in gioco nel proprio campo, dall'alto: ripetizione di colpi con la mano aperta, contatto sopra la linea della testa (colpo pallonetto), consecutivi di altezza media a bersaglio
- Per tutte le progressioni che prevedono un bersaglio, esso dovrà avere le seguenti caratteristiche:
  - Una grandezza di 1m x 1m circa (se quadrato) o 1m circa di diametro (se rotondo).
  - Una distanza dal bersaglio idonea alla dimostrazione del determinato gesto.
  - Se possibile, nel rispetto delle normative vigenti, si consiglia (come sostituzione del bersaglio) l'ausilio di un aiutante per il blocco e restituzione della palla.

• **Prova orale**

- Sarà da svolgersi almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario.
- Gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario

Il Coordinatore Tecnico Regionale  
(Alessandro Bruni)

