



FIPAV Comitato Provinciale di Enna

STAGIONE SPORTIVA 2010 – 2011

CORSO ABILITANTE al GRADO di

ALLIEVO ALLENATORE

1° LIVELLO GIOVANILE

Il Comitato Provinciale di Enna indice per la stagione sportiva 2010 / 2011 il Corso per l'abilitazione al grado di

" Allievo Allenatore - 1° livello giovanile "

Può parteciparvi chiunque abbia già compiuto il 18° anno di età.

L'iscrizione dovrà essere formalizzata inviando **entro e non oltre il giorno 14**

Marzo 2011 alla segreteria del Comitato Provinciale Enna via mail:

enna@federvolley.it

- modulo d'iscrizione compilato in modo completo;
- la ricevuta del versamento della somma di **€ 250,00 (duecentocinquanta/00)**, della quota d'iscrizione, effettuato tramite pagamento c/c postale n. **11495942** intestato a FIPAV CP Enna causale "Iscrizione Corso Allievo Allenatore 1° grado giovanile 2010 / 2011".
- certificato medico di sana e robusta costituzione nel quale sia specificata l'attività fisica non agonistica.



OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare **le capacità tecnico – esecutive** dei partecipanti al corso relativamente a:
 - ✓ motricità di base;
 - ✓ capacità di espressione motoria (e della relativa spiegazione verbale) dei principi biomeccanici delle tecniche;
 - ✓ controllo della gestione della palla.
- Verificare **la capacità di utilizzare protocolli** di lavoro tecnici, tattici e di preparazione fisica:
 - ✓ progressioni didattiche di insegnamento delle tecniche utilizzando protocolli predefiniti;
 - ✓ esercitazioni correttive dei principali errori esecutivi utilizzando protocolli predefiniti;
 - ✓ esercitazioni di impostazione delle dinamiche di gioco.
- Verificare **la capacità di analizzare e gestire l'utilizzo di un sistema di gioco**:
 - ✓ conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati giovanili;
 - ✓ conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati di 1[^]2[^] e 3[^] divisione;
 - ✓ conoscenza dei sistemi di gioco che facilitano il processo di apprendimento tecnico.
- Verificare **la conoscenza di base** di alcuni principi riferiti ai seguenti aspetti:
 - ✓ ruolo dell'allenatore nella squadra e nella società sportiva;
 - ✓ teoria del movimento;
 - ✓ teoria dello sviluppo delle qualità motorie attraverso l'applicazione di protocolli specifici.
- Fornire gli strumenti necessari per:
 - ✓ l'interpretazione e l'uso didattico del regolamento;
 - ✓ affrontare situazioni di pronto soccorso.



PROGRAMMA DEL CORSO ALLIEVO ALLENATORE

1° livello giovanile

[La sede delle lezioni in aula sarà presso la sala convegni del CONI di Enna; le lezioni pratiche saranno svolte presso la palestra di Villa Farina (Via O. Catalano) di Enna o comunque concordate successivamente]

LEZIONE 1

14.03.2011

15.30 – 18.30 (3 ore)

Aula

MODULO 1

Classificazione della pallavolo tra le discipline sportive: concetto di "sport di situazione".

Concetto di "gioco sportivo di squadra".

Cenni sulle problematiche dell'allenamento sportivo.

Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva e le conseguenti ricadute metodologiche ed applicative sull'operato dell'allenatore.

Principi teorici dell'allenamento con i giovani.

L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento.

MODULO 4

Cenni sul rapporto tra motricità ed accrescimento: incidenza dello sviluppo della persona sulle capacità di apprendimento motorio.

L'apprendimento motorio: aspetti generali; le strategie di apprendimento; l'apprendimento per imitazione; l'apprendimento simbolico.

LEZIONE 2

20.03.2011

9.30 – 12.30 (3 ore)

Aula

MODULO 2

Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo: capacità organico muscolari e coordinative e loro sviluppo. Concetto di "abilità motoria".

Obiettivi iniziali relativi alla preparazione fisica con i giovani: identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento. La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali.

Lo sviluppo di forza relativa attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio: la propiocezione e la propriocettiva. La costruzione dei range articolari completi. L'accoppiata eccentrico — concentrico e la sua coordinazione e velocizzazione.

MODULO 5

Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo: accelerazione e decelerazione; lateralizzazione; la traiettoria della palla; lettura, interpretazione ed anticipazione dell'ambiente (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari).



LEZIONE 3

21.03.2011

15.30 – 18.30 (3 ore)

Aula

MODULO 3

Principi della programmazione tecnica per le fasce d'età giovanili: Under 14: la didattica. Under 16: identificazione del ruolo. Under 18: allenamento specialistico per lo sviluppo del ruolo e allenamento situazionale.

Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile: ruolo dell'allenatore, educatore anche dell'ambiente sociale. Pianificazione dell'attività. Iniziative promozionali e di reclutamento.

MODULO 6

Dalla didattica del palleggio alla identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore: traiettoria della palla ed asse corporeo. L'alzata avanti e dietro. Il palleggio nell'appoggio per la ricostruzione. Le attitudini al ruolo di alzatore. L'approccio all'allenamento specifico dell'alzatore

LEZIONE 4

27.03.2011

9.30 – 12.30 (3 ore)

Aula

MODULO 7

Dalla didattica del bagher alla identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore: traiettoria della palla ed asse corporeo. Orientamento del piano di rimbalzo e riferimento al bersaglio nel bagher didattico. Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione. Il bagher per l'alzata. La ricezione del servizio. Il libero nella ricezione del servizio.

MODULO 8

La didattica della schiacciata. La schiacciata su alzata di palla alta: da posto 4 e da posto 2 con riferimento al tempo di rincorsa e stacco.

La schiacciata su alzata di 2° tempo: da posto 4 e da posto 2 con riferimento all'azione degli arti superiori dallo stacco al colpo sulla palla.

L'esercizio di sintesi di attacco contro muro (e difesa): i punti di riferimento per il muro.

LEZIONE 5

28.03.2011

15.30 – 18.30 (3 ore)

Aula

MODULO 21

Regole di Gioco, Tecnica Arbitrale e Compilazione del Referto.



LEZIONE 6

29.03.2011

15.30 – 18.30 (3 ore)

Aula

MODULO 20

Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista.

Primo Soccorso.

Il "Taping" funzionale: dita, caviglie.

LEZIONE 7

03.04.2011

9.00 – 13.00 (3 ore)

Palestra

MODULO 9

Dalla didattica della schiacciata alla identificazione delle tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli: l'attacco del ricettore attaccante; l'attacco del centrale; l'attacco dell'opposto; l'attacco dalla seconda linea.

MODULO 10

La didattica del servizio ed il suo sviluppo: il servizio dall'alto; il servizio in salto: con tecnica cosiddetta float; con tecnica cosiddetta spin.

LEZIONE 8

10.04.2011

9.00 – 13.00 (4 ore)

Palestra

MODULO 11

Dalla didattica del bagher alla impostazione delle tecniche di difesa: tecniche per il controllo della palla nella figura. Tecniche per il controllo della palla fuori figura. Interventi in caduta. Interventi in uscita. Il libero nella difesa.

MODULO 12

Dalla didattica del muro alla identificazione delle tecniche per zone di competenza: tecniche didattiche di spostamento. Il piano di rimbalzo. I punti di riferimento. Tecniche specialistiche.

LEZIONE 9

17.04.2011

9.00 – 13.00 (4 ore)

Palestra

MODULO 13

L'identificazione del centrale; l'attacco di primo tempo: il concetto di anticipo.

L'evoluzione delle tecniche di muro del centrale. Le competenze complementari del centrale: l'alzata di contrattacco. La difesa.



MODULO 18

L'esercizio di sintesi. L'allenamento situazionale.
Esercitazioni e riferimento al gioco. La difficoltà del compito. L'introduzione progressiva delle variabili situazionali.
La componente tattica nell'esercizio di sintesi.

LEZIONE 10

18.04.2011

9.00 - 13.00 (4 ore)

Aula

MODULO 14

Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione: il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi di squadra e di situazione.
Significato dei modelli di prestazione tecnica. Significato dei modelli di prestazione fisica.
Significato dei modelli di prestazione tattica. Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile.

MODULO 15

I modelli di prestazione dell'under 14. Le tecniche di riferimento. I sistemi di gioco. Grado di specializzazione del sistema di allenamento. Attendibilità delle attitudini tecniche. Attendibilità delle attitudini fisiche. Comportamenti tattici di riferimento.

LEZIONE 11

Aula

08.05.2011

9.00 – 12.00 (3 ore)

MODULO 16

I modelli di prestazione dell'under 16 maschile e femminile. Le tecniche di riferimento. I sistemi di gioco. Grado di specializzazione del sistema di allenamento. Attendibilità delle attitudini tecniche. Attendibilità delle attitudini fisiche. Comportamenti tattici di riferimento

MODULO 17

I modelli di prestazione dell'under 18 maschile e femminile. Le tecniche di riferimento. I sistemi di gioco. Grado di specializzazione del sistema di allenamento. Attendibilità delle attitudini tecniche. Attendibilità delle attitudini fisiche. Comportamenti tattici di riferimento.



LEZIONE 12

09.05.2011

15.00 – 18.00 (3 ore)

Palestra

MODULO 19

L'allenamento tecnico — tattico attraverso il gioco: dal 1 vs 1 al 4 vs 4; il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale. Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla. Esercitazioni per enfatizzare il break point.

Moduli specifici sull'attività di minivolley e under 12 .

LEZIONE 13

16.05.2011

15.30 – 17.30 (2 ore)

Aula

Visione video sui fondamentali individuali e di squadra Alto livello.

Considerazioni finali

La frequenza alle lezioni è obbligatoria. Sono consentite assenze al massimo per 8 ore di lezione.



PROVE D'ESAME

- Valutazione tecnico pratica.
- Prova scritta (compilazione di un questionario a risposte chiuse).
- Prova orale (colloquio finale).

Si precisa che il peso che ogni prova d'esame avrà ai fini della valutazione finale, sarà il seguente :

- prova scritta 10%
- prova pratica 45%
- prova orale 45%

TIROCINIO

Durante la fase di svolgimento del Corso, ciascun partecipante dovrà svolgere attività certificata presso società affiliate alla FIPAV, espletando le funzioni di Assistente Allenatore, con un minimo di 5 presenze, nei campionati di Prima, Seconda e Terza divisione e/o nei campionati di categoria in società partecipanti come massimo campionato alla Serie D.

ABILITAZIONE

I partecipanti che risultano idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di **ALLIEVO ALLENATORE Primo livello giovanile**. Tale qualifica è definitiva ed è subordinata all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici organizzati dal Comitato Provinciale.

Tale abilitazione consentirà di svolgere l'attività tecnica di Primo allenatore nei campionati di seconda e terza divisione e nei campionati di categoria in società partecipanti come massimo campionato alla serie D, e di secondo allenatore nei campionati di Prima, Seconda e Terza divisione, Serie D e nei campionati di categoria in società partecipanti come massimo campionato alla serie D.

La data degli esami sarà presumibilmente Domenica giorno 29 Maggio 2011

La conferma o la eventuale variazione sarà comunicata per tempo

Il Responsabile del CQP

Gaetano Di Mario



Il Presidente
Anaelo Battaalia

F. I. P. A. V.
Comitato Provinciale Enna
IL PRESIDENTE



Centro Qualificazione Nazionale Settore Allenatori

CORSO ALLIEVO ALLENATORE - PRIMO LIV. GIOVANILE

Comitato Provinciale FIPAV di Enna

OGGETTO: Richiesta partecipazione al Corso Allievo Allenatore I° Liv. Giovanile.

Il/lasottoscritto/a _____

Nato/a a _____ il ____/____/____

Residente a _____ Prov. _____ Cap _____

Via _____ n° _____ Tel _____

Cell. _____ E-mail _____

Codice Fiscale _____

CHIEDO

Di partecipare al corso Allievo Allenatori I° Livello Giovanile indetto da Codesto Comitato Provinciale per la Stagione sportiva 2010/2011.

Allego al presente modulo:

- **Ricevuta pagamento quota iscrizione**

(indicare gli estremi) _____

- **Certificato medico sana costituzione fisica**

(attività non agonistica)

Enna li _____

Firma

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Vista la nota informativa obbligatoria per la Legge 675/99 (legge sul diritto di tutela della privacy) si autorizza alla raccolta ed al trattamento dei dati personali ai fini interni della Federazione Italiana Pallavolo.

Firma