

PIANO DI STUDI 3° LIVELLO GIOVANILE

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MODULO 1 (METOD1)

- La programmazione pluriennale nel settore giovanile.
 - *Dai modelli prestativi di alto livello e di livello internazionale al percorso di sviluppo tecnico-tattico:*
 - Identificazione dei fattori collegati al risultato.
 - Progettazione di percorsi di sviluppo individuali.
 - Formulazione di obiettivi sul livello di prospettiva del giovane e non sul livello del momento.

MODULO 2 (METOD2)

- La lettura del livello di prospettiva del giovane.
 - *Identificazione dei parametri espressivi del talento dal punto di vista tecnico, coordinativo e antropometrico.*
 - *Identificazione della velocità di stabilizzazione dei processi di apprendimento tecnico.*
 - *Identificazione dei parametri neuro-muscolari correlati al talento dal punto di vista tecnico ed organico-muscolare.*

MODULO 3 (METOD3)

- IL TALENTO NELLA PALLAVOLO:
 - *Parametri di base che identificano il talento nella pallavolo:*
 - Altezza e potenza del colpo sulla palla.
 - Qualità del tocco nel palleggio per gli alzatori.
 - Qualità nel tocco di bagher per i ricevitori e il libero.
 - *La promozione del talento:*
 - Programmazione pluriennale di insegnamento delle tecniche.
 - Percorsi individualizzati correlati alle caratteristiche motorie.
 - *Lo sviluppo del talento:*
 - Strategie di lavoro differenziato (contenuti e volumi).
 - Relazione tra progetto di sviluppo e quantità di gioco proposto al giovane.

MODULO 4 (METOD4)

- Problematiche dell'inserimento dei giocatori giovani in prima squadra.
 - *Identificazione del momento idoneo nel processo formativo:*
 - Capacità di sostenere il livello di gioco e di allenamento.
 - *Identificazione del momento idoneo nella stagione:*
 - Possibilità di equilibrare il successo al rischio di insuccesso.
 - *Identificazione del momento idoneo nella partita:*
 - Gestione del rischio di errore nella dinamica del punteggio.

DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PALLAVOLO

MODULO 5 (DID.SP1)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore.
 - *Incremento delle traiettorie dialzata efficaci.*
 - *Sviluppo tattico della distribuzione attraverso l'uso dei centrali.*
 - *Lo sviluppo della strategia di adattamento tattico alla distribuzione:*
 - Applicazione dei principi.
 - Adattamento alle situazioni di gioco
 - *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione dell'alzatore.*

MODULO 6 (DID.SP2)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore attaccante.
 - *Adattamenti alla tattica del servizio avversario:*
 - Competenze di ricezione e tecniche di intervento.
 - Differenziazione delle rincorse di attacco.
 - *Incremento della varietà delle palle di attacco:*
 - Direzioni di colpo e tempi esecutivi.
 - *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del ricevitore-attaccante.*

MODULO 7 (DID.SP3)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale.
 - *Evoluzione delle tecniche specialistiche di spostamento e salto per il muro.*
 - *Sviluppo dei principi tattici del muro:*
 - L'opzione come espressione tattica individuale.
 - L'organizzazione della linea di muro.
 - *Incremento della varietà delle palle di attacco:*
 - Direzioni di colpo e stabilità dell'anticipo.
 - *Sviluppo dei fondamentali complementari nella prestazione del centrale.*

MODULO 8 (DID.SP4)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto.
 - *Criteri di differenziazione del ruolo di opposto tra settore maschile e settore femminile:*
 - Tipi di palle d'attacco.
 - *Sviluppo delle competenze a muro:*
 - Assistenza al centrale e sovraccarichi.

MODULO 9 (DID.SP5)

- Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero.
 - *Evoluzione delle tecniche specialistiche di difesa nelle differenti zone di 2^ linea.*
 - *Sviluppo dei principi tattici nella prestazione del libero:*
 - L'organizzazione delle competenze della linea di ricezione.
 - L'organizzazione delle competenze della linea di difesa.

SISTEMI DI ALLENAMENTO

MODULO 10 (SIS.AL1)

- Lo sviluppo dei principi tattici attraverso l'esercizio di sintesi:
 - *Dal principio tattico alla relativa casistica.*
 - *Analisi delle variabili situazionali che interagiscono.*
 - *Opzioni di scelta con possesso palla.*
 - *Opzioni di scelta con palla all'avversario.*

PREPARAZIONE FISICA

MODULO 11 (PR.FIS1)

- Lo sviluppo della capacità di salto.
 - *Classificazione delle varie forme di salto caratteristiche della pallavolo.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto da fermi.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto con rincorsa.*
 - *Fattori influenti sulla capacità di salto reattivo.*

MODULO 12 (PR.FIS2)

- Il rapporto tra carico e recupero nella pallavolo giovanile di alto livello di qualificazione.
 - *Effetti del sovraccarico.*
 - *Over reaching e over training.*
 - *Procedimenti facilitanti il recupero.*

ESAME DI FINE CORSO

L'esame dovrà essere svolto almeno **2 settimane dopo il termine delle lezioni** del Corso per dar modo ai partecipanti di prepararsi adeguatamente.

L'esame verterà su:

- **Prova scritta**, compilazione di un questionario a risposte chiuse.
- **Colloquio finale.**

LE DATE DEGLI ESAMI SARANNO COMUNICATE DURANTE IL CORSO.

**LA FREQUENZA DEL CORSO, A PRESCINDERE DALL'ESITO FINALE,
ASSOLVE L'OBBLIGO DI AGGIORNAMENTO PER LA STAGIONE 2017/18**