

Prot. 285/2023/CQR/LL

- A tutti gli allenatori di 1° Grado
- Ai Comitati Territoriali Fipav della Lombardia

Milano, 29 novembre 2023

Il Centro di Qualificazione Regionale della Lombardia, così come previsto dalla nuova Guida Organizzativa dell'Area Periferica e Tecnica Organizzativa - Settore Tecnico Nazionale per la formazione dei Quadri Tecnici, indice il

CORSO ALLENATORI DI SECONDO GRADO 2024

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, conseguita nella stagione 2022/2023** o nelle stagioni antecedenti, in regola con il tesseramento per la Stagione 2023/24 e con i corsi di aggiornamento.

3 - PERIODO DI SVOLGIMENTO E STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso si svolgerà in due fasi (**Periodico e Residenziale**) con **sessione di esami finali**:

- Il **Corso Periodico** si svolgerà con lezioni in PRESENZA (c/o la sala meeting del Centro Federale FIPAV "Pavesi" via F. De Lemene 3 Milano) e ON-LINE, dal **14/1/2024** al **19/5/2024** per un totale di **34 lezioni**, pari a **68 ore**;
- Il **Corso Residenziale** si svolgerà dal **20/6/2024** h. 14.00 - al **23/6/2024** h.14.30 (**24 ore** di lezione).
- La prova d'esame intermedia (questionario formativo) si svolgerà il **26/5/2024**,
- Gli esami finali di idoneità si svolgeranno il **23, 29 e 30 giugno 2024**.

Per le date delle lezioni si veda il seguente paragrafo "PROGRAMMA DEL CORSO"; eventuali spostamenti verranno tempestivamente comunicati a mezzo e-mail e pubblicati sul sito www.lombardia.federvolley.it.

Si rammenta che per l'ammissione all'esame finale sono consentite un massimo di **10 ore** di assenza (5 moduli da 2 ore).

Eventuali rinunce non daranno luogo a restituzioni della quota, neanche parziale.

4 - NORME DI AMMISSIONE AL CORSO

L'iscrizione va effettuata esclusivamente **on-line** sul **Portale Fipav Web Manager** nell'apposita sezione del sito www.lombardia.federvolley.it, accessibile [CLICCANDO QUI](#).

- I candidati già in possesso di un account Fipav Web Manager potranno accedere con le proprie credenziali.
- I candidati che non hanno mai effettuato l'accesso a Fipav Web Manager dovranno selezionare **"Accedi come esterno"** e compilare in ogni suo campo il modulo proposto. Una volta cliccato su **"Registrati"** sarà necessario attendere la **mail di conferma** che riporterà le **credenziali temporanee** per l'accesso al portale; al primo accesso sarà necessario creare una **nuova password** di **almeno 8 caratteri** che **NON comprenda caratteri speciali** (ad es.: @ !, etc.) e che riporti **almeno una lettera maiuscola**.

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno allegare:

- Copia del certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2023-2024;
- Fototessera 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").

Il mancato rispetto della scadenza o il parziale invio della documentazione richiesta comporterà l'esclusione dal corso.

5 - SCADENZA ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al corso è di € 900,00 da versare **entro il 12 gennaio 2024**.
 Il versamento dovrà essere effettuato esclusivamente tramite **Bonifico Bancario**, IBAN: **IT17X0569601622000015653X35** intestato a: Fipav Comitato Regionale Lombardo.

La causale per l'esecuzione del bonifico verrà generata dal portale Fipav Web Manager una volta completata l'iscrizione. I candidati sono pertanto pregati di effettuare il pagamento solo una volta completata la procedura di iscrizione. Non sarà più necessario inviare la ricevuta di pagamento.

6 - CORPO DOCENTE

Il corpo docente sarà composto da docenti FIPAV ed esperti specialisti del settore.
 I docenti saranno:

- Prof. Oreste Vacondio (Coordinatore Tecnico Regionale e Direttore Didattico)
- Avv. Massimo Della Rosa;
- Ing. Edoardo Francesconi;
- Prof.ssa Simona Fuso Nerini;
- Prof. Matteo Rossetti;
- Prof. Fabrizio Rotta;
- Dott. Ugo Strada (medicina sportiva);
- Prof. Gianni Volpicella;

7 - PROGRAMMA DEL CORSO PERIODICO

| Domenica | Mod. | Ore | Prof. Fuso Nerini | In Presenza |
|----------|------|------------|-------------------|-------------|
| 14/01/24 | 1-5 | 9.00-13.30 | Prof. Vacondio | |

Introduzione al corso di 2° Grado.

La programmazione pluriennale nel Settore Giovanile

Percorso di sviluppo tecnico-tattico, fattori correlati al risultato, sviluppo individuale, livello di gioco, equilibrio tra successo e rischio insuccesso, gestione del rischio di errore.

La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile

Gli aspetti tecnici, i presupposti e l'attitudine nel ruolo: Alzatore, tecnica di palleggio; motricità degli arti inferiori. Ricevitore: tecnica del bagher: timing e adattamenti. Centrale: tecniche di muro e anticipo. Opposto: potenza del colpo d'attacco. Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.

| Domenica | Mod. | Ore | Avv. Della Rosa | In Presenza |
|----------|-------|------------|-----------------|-------------|
| 21/01/24 | 12-14 | 9.00-13.00 | | |

Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile

Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B e di alto livello.

Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile

Analisi video dell'organizzazione del break point nel maschile di Serie B e di alto livello.

| Domenica | Mod. | Ore | Prof. Volpicella | In Presenza |
|----------|------|-------------|------------------|-------------|
| 28/01/24 | 23 | 10.00-12.00 | | |

Allenamento degli aspetti tattico-comportamentale con l'esercizio di sintesi e di gioco

Contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali e di Serie B. Dal principio tattico alla relativa casistica. Analisi variabili situazionali: scelta con possesso di palla, scelta con palla all'avversario. Gioco 6vs6 a punteggio speciale

| Domenica | Mod. | Ore | Prof. Rotta | In Presenza |
|----------|------|------------|-------------|-------------|
| 04/02/24 | 0 | 9.00-13.00 | | |

Pallavolo e Comunicazione: come essere efficaci per ottenere il massimo dai propri atleti.

| Domenica | Mod. | Ore | Prof. Vacondio | In Presenza |
|----------|------|------------|----------------|-------------|
| 11/02/24 | 2-3 | 9.00-13.00 | | |

L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane

Identificazione dei parametri neuro-muscolari correlati, picchi di prestazione. Stima degli indicatori, volume complessivo di allenamento, opportunità di competizione.

Il talento nella pallavolo

Tecnica di base, indicatori tecno-motori: colpo sulla palla, tocco nel palleggio, tocco di bagher, apprendimento motorio. Promozione del talento: tecniche e percorsi individualizzati, lavoro differenziato, sviluppo e opportunità di gioco.

| Domenica | Mod. | Ore | Avv. Della Rosa | In Presenza |
|----------|-------------|------------|-----------------|-------------|
| 18/02/24 | 17-18-21-22 | 9.00-13.00 | | |

Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco di cambio palla, efficacia dell'attacco in 1° tempo.

La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco, efficienza dell'attacco da posto 2.

La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

| Domenica 03/03/24 | Mod. 2-3 | Ore 9.00- 13.00 | Prof. Vacondio | In Presenza |
|----------------------|-------------|--------------------|----------------|-------------|
|----------------------|-------------|--------------------|----------------|-------------|

Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

La salvaguardia della neutralità d'alzata: velocità di uscita della palla, il controllo dell'angolo di uscita. La salvaguardia del tempo d'attacco: traiettorie e distribuzione. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante

Adattamenti della ricezione al tipo di servizio: competenze di ricezione, sviluppo dell'efficienza, rincorse d'attacco. Varietà delle palle d'attacco: direzioni e tempi esecutivi. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

| Lunedì 04/03/24 | Mod. 8 | Ore 20.00-23.00 | Prof. Vacondio | On-Line |
|--------------------|-----------|--------------------|----------------|---------|
|--------------------|-----------|--------------------|----------------|---------|

Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale

Tecniche di spostamento. Principi tattici per il muro: lettura, piano di rimbalzo, l'opposizione. Incremento della varietà delle palle d'attacco: direzioni di colpo e tempi d'attacco. Fondamentali complementari: alzata di ricostruzione, la difesa e il servizio.

| Lunedì 11/03/24 | Mod. 24-26 | Ore 19.00-23.00 | Prof. Rossetti | On-Line |
|--------------------|---------------|--------------------|----------------|---------|
|--------------------|---------------|--------------------|----------------|---------|

Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo

Espressioni veloci ed esplosive di forza. Forza massima: posture difensive e uscite, controllo del disequilibrio. Rapporto tra carico e recupero: sovraccarico, over reaching e over training, recupero.

Lo sviluppo della capacità di salto

Forme di salto caratteristiche: salto da fermi, salto con rincorsa, salto reattivo. Concetto di rapidità e resistenza generale e specifica

| Domenica 17/03/24 | Mod. 9-10 | Ore 9.00- 13.00 | Prof. Volpicella | In Presenza |
|----------------------|--------------|--------------------|------------------|-------------|
|----------------------|--------------|--------------------|------------------|-------------|

Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto

Sviluppo dei colpi d'attacco. Scelta dei colpi d'attacco. Differenza tattica del ruolo tra maschile e femminile: tipi di palle d'attacco, modalità di utilizzo. Competenze a muro: assistenza al centrale. Fondamentali complementari: servizio e difesa.

Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero

Sviluppo dei principi tattici: competenze nella linea di ricezione e nella linea di difesa. Spazio di competenza: responsabilizzazione nel sistema. Tecniche specialistiche di difesa. Fondamentali complementari: l'alzata di ricostruzione.

| Domenica 07/04/24 | Mod. 15-16-19-20 | Ore 9.00-13.00 | Prof. Volpicella | In Presenza |
|---|---------------------|-------------------|------------------|-------------|
| Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile | | | | |
| Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4. | | | | |
| La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile | | | | |
| Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato. | | | | |
| Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile | | | | |
| Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco (N contrattacchi rispetto a N palle difese e relativa efficacia). | | | | |
| La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile | | | | |
| Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato. | | | | |

| Domenica 14/04/24 | Mod. 27-28 | Ore 9.00-13.00 | Dott. Strada | In Presenza |
|---|---------------|-------------------|--------------|-------------|
| Prevenzione degli infortuni - Prima Parte | | | | |
| Rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale. | | | | |
| Prevenzione degli infortuni - Seconda Parte | | | | |
| Rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia | | | | |

| Domenica 21/04/24 | Mod. 31-32 | Ore 9.00-13.00 | Prof. Volpicella Ing. Francesconi Prof. Vacondio | In Presenza |
|---|---------------|-------------------|--|-------------|
| Match analysis | | | | |
| Rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti. | | | | |
| Utilizzo video | | | | |
| Per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie. | | | | |

| Domenica 05/05/24 | Mod. 11-13 | Ore 9.00-13.00 | Prof. Volpicella | In Presenza |
|---|---------------|-------------------|------------------|-------------|
| Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile | | | | |
| Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B e di alto livello. | | | | |
| Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile | | | | |
| Analisi video dell'organizzazione del break point nel femminile di serie B e di alto livello. | | | | |

| Lunedì 06/05/24 | Mod. 30 | Ore 20.00-23.00 | RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME | On-Line |
|---|------------|--------------------|--|---------|
| Rilevamento dati in aula virtuale | | | | |
| Visione di una Gara di Serie e rilevazione di dati (scouting) | | | | |

| Domenica 19/05/24 | Mod. 4-25 | Ore 9.00- 13.00 | Prof. Rossetti | In Presenza |
|--|--------------|--------------------|----------------|-------------|
| Rapporto tra preparazione fisica e tecnico-tattica nel sistema di allenamento | | | | |
| Le competenze specifiche del preparatore fisico, l'integrazione delle strategie, la direzione tecnica, sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco. | | | | |
| La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi | | | | |
| Esercitazioni per: arti superiori, spalle, arti inferiori, articolazione coxo-femorale, sollevamento pesi. | | | | |

| Mod. 29 | RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME | |
|---|--|--|
| Durante il corso si dovranno seguire e scoutizzare due allenamenti (1 in B2 femminile e 1 in B maschile). Gli elaborati, che dovranno essere firmati dagli allenatori delle squadre, dovranno essere consegnati <u>secondo le indicazioni che saranno fornite nel corso della prima lezione.</u> | | |

| Domenica 26/05/24 | QUESTIONARIO FORMATIVO | RAPPRESENTA UNA DELLE PROVE D'ESAME | On-Line |
|--|---------------------------|--|---------|
| Domande a risposte chiuse e aperte sulle tematiche trattate durante il corso | | | |

SONO CONSENTITE UN MASSIMO DI **10 ORE** DI ASSENZA (5 moduli).
NON SONO CONSENTITE ASSENZE PER LA LEZIONE DEL 6 MAGGIO 2024

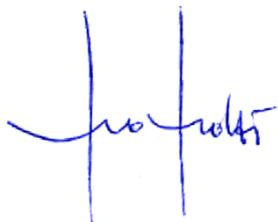
| 8 - PROGRAMMA DEL CORSO RESIDENZIALE |
|--|
| 20-23 giugno 2024 DARFO - Hotel Aprica Darfo Boario Terme |
| Prof. Vacondio, Della Rosa, Volpicella |

Giovedì 20/6/2024 ore 14.00 arrivo dei candidati presso la struttura alberghiera
ore 15.00 presentazione del corso residenziale
Da giovedì 20/6/2024 ore 15.30 fino a domenica 23/6/2024 ore 19.00 lavoro in aula e palestra (sessioni di allenamento).

| | |
|---------------|---|
| Mod. 1 | Battuta e ricezione nella pallavolo femminile di alto livello |
| Mod. 2 | Battuta e ricezione nella pallavolo maschile di alto livello |
| Mod. 3 | L'attacco per il cambio palla nella pallavolo femminile di alto livello |
| Mod. 4 | L'attacco per il cambio palla nella pallavolo maschile di alto livello |
| Mod. 5 | Muro/Difesa nella pallavolo femminile di alto livello |
| Mod. 6 | Muro/Difesa nella pallavolo maschile di alto livello |
| Mod. 7 | Il contrattacco nella pallavolo femminile di alto livello |
| Mod. 8 | Il contrattacco nella pallavolo maschile di alto livello |

9 - PROGRAMMA SESSIONE DI ESAMI FINALE

- **Domenica 23/6/24** ore 9.00/19.00 **max 20 candidati** - sede del residenziale (I candidati che sosterranno gli esami al termine del residenziale hanno l'obbligo di rimanere fino al termine della sessione).
- **29-30 giugno 2024** dalle ore 9.00 alle ore 19.00 (sede da stabilire)



Centro di Qualificazione Regionale
Il Coordinatore
Leo Leotta



Fipav Lombardia
Il Presidente
Piero Cezza