



FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO COMITATO TERRITORIALE DI BOLOGNA



Bologna, 21 Ottobre 2020
Prot. N. 35/2021

CORSO REGIONALE ALLENATORI 1° GRADO BANDO DI AMMISSIONE

Il Centro di Qualificazione Regionale dell'Emilia Romagna in collaborazione con tutti i Referenti Tecnici dei Comitati Territoriali, indice ed organizza un Corso Allenatori per il conseguimento della qualifica di Allenatore di Primo Grado Secondo Livello Giovanile, per la Stagione 2020–2021.

Vista l'emergenza sanitaria che sta colpendo il paese il corso è stato diviso in due blocchi: da novembre 2020 a gennaio 2021 le lezioni saranno in videoconferenza su ZOOM. In questo periodo si terranno tutte le lezioni teoriche del corso. Da febbraio in poi, valutata la situazione, il corso proseguirà in presenza con lezioni pratiche in palestra (in questo caso ogni allievo farà le parti pratiche seguendo le indicazioni del suo Comitato Territoriale) oppure in videoconferenza se le condizioni non garantiscono la sicurezza dei partecipanti.

Il presente Bando contiene le Norme di Ammissione ed il Programma didattico.

1 - Finalità

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

- Capacità di costruire un protocollo di lavoro attraverso esercitazioni predefinite e selezionate nella prassi diffusa dell'allenamento pallavolistico
- Capacità di organizzare l'allenamento attraverso una corretta interpretazione della tecnica nelle specifiche situazioni di gioco
- Capacità di gestire gli elementi fondamentali della preparazione fisica nel sistema di allenamento
- Concetti generali sul significato della FORZA per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento: principi che regolano la gestione del carico di allenamento: stimolo allenante efficace - corretta successione dei carichi - relazione tra formazione generale e speciale

2 – Destinatari

Possono partecipare al Corso di Primo Grado Secondo Livello Giovanile tutti gli allenatori in possesso del cartellino di Allievo Allenatore Primo *Livello Giovanile*.

3 – Periodo di Svolgimento

Il corso è diviso in due blocchi: da **domenica 08 novembre 2020 a domenica 31 gennaio 2021** si terranno esclusivamente lezioni in videoconferenza e verranno trattate tutte le parti ad indirizzo

teorico contenute nel programma. Terminato questo primo blocco si deciderà, una volta valutate le condizioni legate all'emergenza sanitaria, se permettere lezioni pratiche in palestra gestite da ogni Comitato Territoriale oppure proseguire con le lezioni in videoconferenza.

4 – Luogo di Svolgimento

Le lezioni si svolgeranno su piattaforma ZOOM
Di seguito è indicato il programma relativo alle lezioni teoriche.

5 – Scadenza iscrizioni e Quota di Partecipazione

La scadenza delle iscrizioni è fissata per **MERCOLEDI' 4 NOVEMBRE 2020 alle ore 24.00.**

Il costo del corso è di euro 350 (trecentocinquanta/00).

L'importo è da pagare tramite Bonifico Bancario sul conto corrente IBAN **IT55Q0100502402000000201005** oppure attraverso un versamento sul **CCP n. 10487403** intestato a Federazione Italiana Pallavolo, Comitato Territoriale di Bologna, con causale: **Cognome Nome -Iscrizione Corso Primo Grado 2020-21**

Eventuali rinunce non daranno luogo a nessuna restituzione delle somme versate.

6 – Norme di ammissione al Corso

L'iscrizione va effettuata tramite compilazione del form al link:

<https://forms.gle/q4zTK4nSaep8H7b48>

La domanda di partecipazione verrà accettata solo a seguito della ricezione della copia di avvenuto pagamento (bonifico o bollettino) all'indirizzo allenatori.bologna@federvolley.it

7 – Struttura del Corso

La struttura del Corso prevede 31 lezioni (moduli) così suddivise:

- o 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento
- o 19 Didattica, Tecnica e Pratica dell'allenamento
- o 1 Cenni di Preparazione Fisica per la pallavolo
- o 2 Medicina applicata allo Sport
- o 2 Scouting e Match Analysis
- o 1 Regolamento e Tecnica Arbitrale
- o 1 Sitting Volley

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione.

Il responsabile organizzativo nonché Direttore Didattico sarà il Dott.ssa Rivolta Claudia.

8 – Corpo Docente

Il corpo docente è composto da docenti FIPAV ed esperti specialisti del settore.

9 – Programma del corso

Di seguito il dettaglio del programma:

NUMERO MODULO	DESCRIZIONE	DOCENTE	DATA ORA
Mod 1 (Metod1)	La struttura dell'allenamento tecnico-tattico	Prof. BONFATTI	08/11/20 DOMENICA 14-15.30
Mod 2 (Metod2)	L'esercizio analitico, sintetico, globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	Prof. BONFATTI	08/11/20 DOMENICA 15.30-17
Mod 3 (Metod3)	La forza nella pallavolo	Prof. BICEGO	22/11/20 DOMENICA 14-15.30
Mod 5 (Metod5)	La valutazione	Prof. MOLINARI	22/11/20 DOMENICA 15.30-17
Mod 25 (Pr.Fis1)	Protocolli per l'allenamento della forza	Prof. CASADEI	06/12/20 DOMENICA 14-15.30
Mod 26 (Med.Sp1)	Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti	Prof. CASADEI	06/12/20 DOMENICA 15.30-17
Mod 4 (Metod4)	La gestione del gruppo	Prof. MERLI	20/12/20 DOMENICA 14-17
Mod 28 (Ril.ST1)	Le tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	Prof. PELLIZZONI	17/01/21 DOMENICA 14-15.30
Mod29 (Ril.ST2)	Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Prof. PELLIZZONI	17/01/21 DOMENICA

			15.30-17
Mod 27 (Med.Sp2)	Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Dott. PANDOLFI	31/01/21 DOMENICA 14-16
Mod30 (Tec.Ar1)	Approfondimenti sul regolamento e sulla tecnica arbitrale	ARBITRO	31/01/21 DOMENICA 16-18

10- Valutazione finale

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

• **20/100 Prova Tecnica:**

o Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.

o Il video individuale per la valutazione dovrà avere le seguenti caratteristiche:

- ◇ La ripresa dovrà essere effettuata da una angolazione laterale o frontale/ laterale
- ◇ La ripresa dovrà essere effettuata senza tagli per ogni fondamentale richiesto
- ◇ Ogni clip video dovrà avere una durata di circa 15 secondi in presa diretta con la reale esecuzione 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 il rumore del contatto col pallone)
- ◇ Prima dell'inizio dell'esecuzione tecnica il corsista dovrà presentare l'esercizio come se lo stesse proponendo ai propri giocatori. Si richiede un tono chiaro e deciso; questo verrà anche valutato come esempio di capacità di conduzione.
- o I fondamentali e le progressioni da eseguire per la dimostrazione delle capacità tecniche sono:
 - ◇ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi di altezza variabile
 - ◇ Ripetizione di palleggi sul posto, consecutivi con spostamenti nelle quattro direzioni.
 - ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi di altezza variabile.
 - ◇ Ripetizione di bagher sul posto, consecutivi con con spostamenti nelle quattro direzioni.
 - ◇ Ripetizione di colpi al muro, alternando ad ogni bagher al muro un palleggio sul posto, consecutivi di altezza variabile
 - ◇ Ripetizione di colpi a terra in prossimità del muro, utilizzando la schiacciata sempre con lo stesso arto dominante, consecutivi, con le spalle fronte alla parete, in modo tale da far rimbalzare la palla terra/muro.
 - ◇ Ripetizione di colpi al muro, utilizzando il colpo di battuta float sempre con lo

stesso arto dominante (contatto con la palla sopra la linea della testa e lancio della palla con l'arto opposto non dominante), consecutivi, con le spalle fronte alla parete. La palla dovrà tornare tra le mani di chi esegue l'azione. Si richiede una distanza di circa 3/4 metri

◇ Stesso del precedente con ritorno della palla sul bagher di chi esegue l'azione, che continuerà con un controllo e blocco della palla con due mani sopra la linea della testa; proseguirà così con i successivi da palla ferma in mano. Si richiede una distanza di circa 6 metri

• **30/100 Prova di Dimostrazione esecutiva e descrittiva:**

o Spedizione del video individuale entro il termine dell'ultima lezione del corso una volta trattati i relativi argomenti.

o Le caratteristiche del video sono le stesse della Prova Tecnica.

o I movimenti e le progressioni da eseguire senza palla, per la dimostrazione sono:

◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di ricezione con specifici interventi su diverse traiettorie (laterali o alte) e per tipo di battuta

◇ Dimostrazione e descrizione della posizione di palleggio con riferimento alle situazioni di gioco: traslocazioni di spostamento dal punto rete ideale verso le posizioni spostate e staccate

◇ Dimostrazione e descrizione della presa di posizione difensiva su traiettorie di diagonale e parallela per le diverse posizioni di seconda linea

◇ Dimostrazione e descrizione delle varie traslocazioni a muro

◇ Dimostrazione e descrizione del gesto d'attacco con movimenti in intra rotazione ed extra rotazione

o I movimenti e le progressioni da eseguire con la palla, per la dimostrazione della gestualità del Tecnico in campo sono:

◇ Dimostrazione di appoggio al palleggiatore: ripetizione di lanci dal basso (sotto la linea del petto), consecutivi di altezza medio/alta a bersaglio

◇ 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

◇ 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

o 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.

• **10/100 Questionario Formativo:**

o Il questionario verrà somministrato nei giorni immediatamente successivi all'ultima lezione del corso.

o Le 10 domande, a risposta aperta, riguarderanno gli argomenti più caratterizzanti il percorso formativo, trattati dai Docenti del Corso.

o Ogni domanda verrà valutata dal Direttore Didattico seguendo la griglia di valutazione allegata.

o Risposta esaustiva 1 punto, risposta non esaustiva 0. Il punteggio massimo sarà quindi di 10 punti.

o 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

o Le risposte potranno avere una lunghezza massimo di 300 parole circa

o 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.

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

• **40/100 Prova orale:**

o Verrà svolta almeno una settimana dopo la somministrazione del questionario

o Gli argomenti richiesti potranno spaziare su tutto il programma svolto e sulle domande non risposte del questionario

Il punteggio minimo per ottenere l’idoneità è fissato in **60/100**.

11 – Riconoscimento crediti sportivi

Coloro i quali, per almeno una stagione nel corso degli ultimi 8 anni, hanno partecipato come atleti a campionati di serie A e B hanno diritto al riconoscimento di un credito di 20/100 relativo alle capacità tecniche, e quindi all’esonero dalla valutazione in itinere per questa parte della valutazione tecnico – pratica in itinere.

12 - Abilitazione

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale - 2° Livello di Formazione che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale. Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica. L'abilitazione di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e nei Campionati di Categoria in società che svolgono come massimo campionato la Serie B, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria.

Durante la fase di svolgimento del Corso non è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

13 – Informativa ex art. 13 D.LGS N. 196 del 30/06/2003

Vedi documento allegato

14 - Riferimenti

Per qualsiasi dubbio o chiarimento relativo al Corso è possibile contattare il Fiduciario Territoriale Dott.ssa Rivolta Claudia all'indirizzo allenatori.bologna@federvolley.it