



**FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO  
COMITATO TERRITORIALE BOLOGNA**

Via Arcoveggio, 49 - 40129 Bologna

Tel. 051/355121

Sito web: [www.bologna.federvolley.it](http://www.bologna.federvolley.it)

Bologna, 15/11/2023

Prot. 68/2324

**A tutti gli Allievi Allenatore  
A tutte le società affiliate**

**OGGETTO: INDIZIONE CORSO ALLENATORE PRIMO GRADO - Stagione Sportiva  
2023/24**

Il Settore Tecnico del Comitato Territoriale FIPAV di Bologna organizza un corso abilitante per Allenatore di Primo Grado.

**PREMESSA**

L'Iter Formativo dei Quadri Allenatori della Federazione Italiana Pallavolo si articola su 4 livelli di abilitazione che includono gli ambiti di competenza "giovanile". Il secondo livello di formazione è appunto quello di Primo Grado che ha come tema ispiratore "La pianificazione dell'allenamento e la didattica delle dinamiche del gioco".

Gli obiettivi sono:

- Capacità di costruire un protocollo di lavoro attraverso esercitazioni predefinitee 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

## REQUISITI

Possono partecipare al corso abilitante di Primo Grado tutti i tecnici con qualifica Allievo Allenatore ritesserati e in regola con i corsi di aggiornamento.

Per accedere alle lezioni pratiche in palestra è **necessario presentare Certificato Medico di idoneità sportiva NON agonistica.**

Il certificato medico deve essere presentato in copia entro la scadenza dell'iscrizione al corso. È altresì accettato un Certificato Medico di idoneità sportiva agonistica. La mancanza di questo documento non permette la frequenza al corso.

## STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso è strutturato su 31 moduli di lezione da 2 ore in presenza così suddivise:

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

<b>Data/Ora</b>	<b>Docente</b>	<b>Modulo</b>	<b>Luogo</b>
<b>03/12/2023</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Asta	Mod. 1 - La seduta di allenamento tecnico - tattico  Mod. 17 - L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	PalaMargelli Via di Corticella 180/4 40129 Bologna (BO)
<b>10/12/2023</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Ardizzoni	Mod. 18 - L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro  Mod. 21 - L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco	PalaMargelli Via di Corticella 180/4 40129 Bologna (BO)
<b>17/12/2023</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Not	Mod. 3 - La forza nella pallavolo  Mod. 25 - Protocolli per l'allenamento della forza	PalaMargelli Via di Corticella 180/4 40129 Bologna (BO)

<b>14/01/2024</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Not Prof. Asta	Mod. 7 - Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione  Mod. 16 - L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione	PalaMargelli Via di Corticella 180/4 40129 Bologna (BO)
<b>18/01/2024</b> <b>21:00-23:00</b>	Prof. Not	Mod. 5 - La valutazione	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>21/01/2024</b> <b>09:00-11:00</b>	Arbitro	Mod. 30 - Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>21/01/2024</b> <b>11:00-13:00</b>	Prof. Raho	Mod. 31 - Il Sitting Volley	Palestra Farini 1 e 2 Via Populonia, 9 40139 Bologna (BO)
<b>27/01/2024</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Not	Mod. 26 - Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti  Mod. 27 - Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>04/02/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Ardizzoni	Mod. 9 - Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro  Mod. 13 - Contenuti dell'allenamento specifico del centrale	Palestra Scuola Primaria Don Marella Via Populonia, 9 40139 Bologna BO
<b>11/02/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Pellizzoni	Mod. 6 - Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche dialzata  Mod. 8 - L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli	Palestra Scuola Primaria Don Marella Via Populonia, 9 40139 Bologna BO

<b>18/02/2024</b> <b>15:00-19:00</b>	Prof. Asta	Mod.12 - Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante  Mod. 14 - Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	PalaMargelli Via di Corticella 180/4 40129 Bologna (BO)
<b>22/02/2024</b> <b>20:30-22:30</b>	Prof. Pellizzoni	Mod. 28 - Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>27/02/2024</b> <b>20:30-22:30</b>	Prof. Pellizzoni	Mod. 29 - Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>03/03/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Ardizzoni	Mod. 20 - Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro  Mod. 22 - L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco	Palestra Scuola Primaria Don Marella Via Populonia, 9 40139 Bologna BO
<b>10/03/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Pellizzoni	Mod. 11 - Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore  Mod. 15 - Contenuti dell'allenamento specifico del libero	Palestra Scuola Primaria Don Marella Via Populonia, 9 40139 Bologna BO
<b>17/03/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Not Prof. Asta	Mod. 10 - Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi  Mod. 19 - Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	PalaRiale Via Gesso, 26 40069 Riale di Zola Predosa (BO)
<b>24/03/2024</b> <b>09:00-13:00</b>	Prof. Asta	Mod. 23 – La differenziazione metodologica tra esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e ricostruzione  Mod. 24 - L'allenamento tattico attraverso il gioco	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)

<b>08/04/2024</b> <b>21:00-23:00</b>	Prof. Ardizzoni	Mod.2 – L’esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)
<b>15/04/2024</b> <b>21:00-23:00</b>	Prof.ssa Rivolta	Mod. 4 - La gestione del gruppo	Comitato Territoriale FIPAV Bologna Via Arcoveggio, 49 40129 Bologna (BO)

**Direttore Didattico: Prof.ssa Rivolta Claudia**

### **FREQUENZA**

La frequenza al corso è obbligatoria. Sono comunque consentite assenze per un massimo di 5 moduli di lezione.

### **ESAME FINALE**

Le modalità dell’esame che sarà sia pratico che teorico verranno comunicate successivamente.

### **ABILITAZIONE**

Un Allenatore di Primo Grado Secondo Livello Giovanile è ABILITATO a svolgere le seguenti funzioni:

- PRIMO ALLENATORE nei campionati di 1°, 2° e 3° Divisione ed in TUTTI i campionati di Categoria;
- SECONDO ALLENATORE nei campionati di Serie B2F, C, D, 1°, 2° e 3° Divisione ed in TUTTI i campionati di Categoria;

### **ISCRIZIONE**

**La scadenza delle iscrizioni è fissata per VENERDÌ 1 Dicembre 2023 entro le ore 20,00**

Il costo del corso PRIMO GRADO è di € 350,00 (trecentocinquanta euro/00).

Il versamento potrà essere effettuato tramite bonifico bancario utilizzando il seguente codice IBAN: IT55Q0100502402000000201005 con causale: “COGNOME NOME – ISCRIZIONE PRIMO GRADO 2023-24”.

L’iscrizione al corso deve essere effettuata tramite compilazione del form al link:

<https://forms.gle/ZDhbM8puk2q6T7P66>

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

**Il Comitato si riserva una collaborazione con comitati limitrofi nel caso in cui il numero di iscritti sia inferiore a 10. Verrà richiesta nel caso ulteriore conferma di partecipazione.**

## **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](mailto:allenatori.bologna@federvolley.it)

Il Responsabile Allenatori  
Dott.ssa Claudia Rivolta