

## CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO E GIOVANILE REGIONALE 2019/2020

### TEMA ISPIRATORE

La pianificazione dell'allenamento e la didattica delle dinamiche del gioco

### OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di costruire un **protocollo di lavoro** attraverso **esercitazioni 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 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**

### PROGRAMMA E STRUTTURA DEL CORSO

- Il Corso è strutturato in 31 lezioni da 2 ore per un totale di 62 ore di formazione, più 4 ore d'esame, così suddivise:
  - ✓ Teoria e Metodologia dell'Allenamento
  - ✓ Didattica, Tecnica e Pratica
  - ✓ Cenni di Preparazione Fisica per la Pallavolo
  - ✓ Medicina applicata allo Sport
  - ✓ Scouting e Match Analysis
  - ✓ Regolamento e Tecnica Arbitrale
  - ✓ Sitting Volley
- I primi 10 moduli dei 31 previsti verranno sviluppati su piattaforma E-learning Calzetti-Mariucci, le modalità dei restanti moduli verranno comunicate successivamente in base all'evoluzione della situazione Coronavirus
- Una parte del corso potrà essere effettuata anche in formula residenziale (weekend)

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

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)  
059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

## #MIDIVERTOSERIAMENTE

Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

CALENDARIO			
GIORNO/ORAZIONE	MODULO	DOCENTE	LUOGO
Venerdì 8 maggio 20.30 - 22.45	30. Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica arbitrale	Arbitro Corrado Lombardi	Piattaforma Calzetti Mariucci
Sabato 9 maggio 10.00 - 12.15	28. Tecniche di rilevamento dati durante le partite	Prof. Matteo Pellizzoni	Piattaforma Calzetti Mariucci
Sabato 9 maggio 15.00 - 17.15	29. Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Prof. Matteo Pellizzoni	Piattaforma Calzetti Mariucci
Domenica 10 maggio 10.00 - 12.15	26. Fisiologia riferita al carico di lavoro e gli adattamenti conseguenti	Prof. Daniele Pandolfi	Piattaforma Calzetti Mariucci
Domenica 10 maggio 15.00 - 17.15	27. Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Prof. Daniele Pandolfi	Piattaforma Calzetti Mariucci
Martedì 12 maggio 20.30 - 22.45	1. La seduta di allenamento tecnico-tattico	Prof. Sergio Ardizzoni	Piattaforma Calzetti Mariucci
Giovedì 14 maggio 20.30 - 22.45	2. L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	Prof. Sergio Ardizzoni	Piattaforma Calzetti Mariucci)
Domenica 17 maggio 10.00 - 12.15	3. La forza nella pallavolo	Prof. Alberto Di Mattia	Piattaforma Calzetti Mariucci
Martedì 19 maggio 20.30 - 22.45	25. Protocolli per l'allenamento della forza	Prof. Roberto Bicego	Piattaforma Calzetti Mariucci
Giovedì 21 maggio 20.30 - 22.45	5. La valutazione	Prof. Alberto Di Mattia	Piattaforma Calzetti Mariucci
Domenica 24 maggio 10.00 - 12.15	4. La gestione del gruppo	Prof. Carlo Bonfatti	Piattaforma Calzetti Mariucci

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)

059 8753686 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

## #MIDIVERTOSERIAMENTE

Nota:

I restanti 21 moduli pratici, in accordo con il fiduciario regionale, verranno resi noti prossimamente in base alle indicazioni del governo relativamente all'emergenza Covid-19

### ABILITAZIONE

I partecipanti al corso che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado e Giovanile Regionale", dopo la ratifica da parte del Settore Tecnico 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.
- Secondo Allenatore nei Campionati di Serie C, D, B2 Femminile nonché 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.

### ISCRIZIONI

La **quota di iscrizione** al corso, stabilita dal Consiglio Federale, è pari ad **Euro 350,00** e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso.

L'importo dovrà essere versato sul conto presso:

BPER Banca Ag. 14 di Modena  
IBAN: IT90T 05387 12909 000001441450  
intestato a Comitato Territoriale Fipav Modena  
riportando la causale: ISCRIZIONE CORSO 1 GRADO 2020

Il **termine ultimo per l'iscrizione è fissato al giorno 7 Maggio ore 24:00**

## #MIDIVERTOSERIAMENTE

---

Per iscriversi si dovrà accedere al sito C.T. <https://www.fipav.mo.it> cliccando sul banner dedicato, ovvero accedendo alla sezione dedicata agli [allenatori](#) nonché consultare la sezione [Modulistica](#)

Tramite tutti questi accessi è disponibile il [modulo d'iscrizione web](#) che dovrà essere compilato in tutte le sue parti ed al quale dovranno essere allegati la ricevuta del versamento e la copia del certificato medico.

Al momento dell'iscrizione deve essere allegata copia del bonifico.

I partecipanti al corso devono presentare, prima dell'inizio della parte pratica, un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica nel quale sia specificata l'attività di pallavolo eventualmente è possibile l'invio del documento all'indirizzo mail: [allenatori@fipav.mo.it](mailto:allenatori@fipav.mo.it)

**Le modalità per accedere alla piattaforma E-learning Calzetti Mariucci verranno inviate a tutti gli iscritti nella giornata di venerdì 8 Maggio**

Il corso, per essere attivato dovrà prevedere un minimo di 15 iscritti.

### Nota

Si ricorda che gli **allievi allenatori**, per rimanere in regola con il proprio cartellino, se non si iscrivono al corso di primo grado, devono necessariamente frequentare **4 moduli di aggiornamento** di cui 2 denominati "TITOLO OBBLIGATORIO".

Direttore didattico  
Prof Molinari Luciano