

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO  
2° LIVELLO DI FORMAZIONE  
2023/2024

**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 ciascuna per un totale di 62 ore di formazione totalmente in presenza, più 4 ore di 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
- 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 gli altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

**CALENDARIO CORSO 1 GRADO - SECONDO LIVELLO GIOVANILE**

GIORNO/ORAZIONE	MODULO	DOCENTE	LUOGO
DOMENICA 26 NOVEMBRE 15:00-19:00	1. La seduta di allenamento tecnico-tattico 17. L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	Prof. Carlo Bonfatti	Sede FIPAV – viale dello sport 29 MODENA (MO)
DOMENICA 3 DICEMBRE 14:00-19:00	6. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di alzata 10. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche per gli interventi difensivi 15. Contenuti dell'allenamento specifico del libero	Prof. Simone Gualdi	Palestra comunale San Cesario – Corso della libertà 29, SAN CESARIO (MO)
DOMENICA 10 DICEMBRE 15:00-17:00	30. Approfondimenti sul regolamento e sulla tecnica arbitrale	Arbitro	Sede FIPAV – viale dello sport 29 MODENA (MO)
DOMENICA 17 DICEMBRE 15:00-19:00	28. Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite 29. Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	Prof. Matteo Pellizzoni	Palestra comunale Cavezzo – via Allende 131, CAVEZZO (MO)
DOMENICA 14 GENNAIO 14:00-19:00	18. L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro 21. L'allenamento dei sistemi di difesa e contrattacco 22. L'allenamento dei sistemi di copertura e contrattacco	Prof. Matteo Pellizzoni	Palestra comunale Cavezzo – via Allende 131, CAVEZZO (MO)
DOMENICA 28 GENNAIO 15:00-19:00	9. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di muro 13. Contenuti dell'allenamento specifico del centrale	Prof. Simone Serafini	Sede FIPAV – viale dello sport 29 MODENA (MO)
DOMENICA 18 FEBBRAIO 15:00-19:00	11. Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore 20. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco e contro muro	Prof. Cristian Bernardi	Palestra SELMI – via L. DA VINCI 300, ingresso Via Nobili MODENA
DOMENICA 25 FEBBRAIO 15:00-19:00	7. Percorso didattico per l'impostazione delle tecniche di ricezione	Prof. Roberto Bicego	Palestra Marconi – via dei Lancillotto 10 MODENA

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

059 9786621 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

	8. L'attacco secondo i modelli esecutivi caratteristici dei vari ruoli		
DOMENICA 10 MARZO 15:00-19:00	3. La forza nella pallavolo 5. La valutazione	Prof. Roberto Bicego	Sede FIPAV – viale dello sport 29 MODENA (MO)
DOMENICA 7 APRILE 14:00-19:00	25. Protocolli per l'allenamento della forza 26. Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguiti 27. Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	Prof. Cristian Bernardi	Palestra SELMI – via L. DA VINCI 300, ingresso Via Nobili MODENA
DOMENICA 21 APRILE 15:00-19:00	2. L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico 14. Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto	Prof. Giuliano Marasca	Palestra PalaPaganelli – viale I. Nievo 22, SASSUOLO (MO)
DOMENICA 5 MAGGIO 15:00-19:00	23. La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del cambio palla e della ricostruzione 24. L'allenamento tattico attraverso il gioco	Prof. Andrea Tomasini	Palestra Arpad Weisz – via 29 Maggio, MIRANDOLA (MO)
DOMENICA 12 MAGGIO 14:00-19:00	12. Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante 16. L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione 19. Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	Prof. Simone Gualdi	Palestra comunale San Cesario – Corso della libertà 29, SAN CESARIO (MO)
DOMENICA 19 MAGGIO 15:00-19:00	4. La gestione del gruppo 31. Il sitting volley	Prof. Luciano Molinari	Palestra Arpad Weisz – via 29 Maggio, MIRANDOLA (MO)

LE DATE RIPORTATE SI POSSONO CONSIDERARE DEFINITIVE, POTREBBERO ESSERE EVENTUALI SPOSTAMENTI DI PALESTRE O CAMBIAMENTI DI DOCENTI OPPURE DI ORARI DI CUI VERRETE INFORMATI PER TEMPO.

**ABILITAZIONE**

FIPAV Comitato Territoriale di Modena - c/o CONI Point Modena - Viale Dello Sport, 29 - 41122 Modena (MO)  
059 9786621 - info@fipav.mo.it - [www.fipav.mo.it](http://www.fipav.mo.it)

I partecipanti al corso allenatore di Primo Grado – 2° livello di formazione che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado – 2° livello di formazione", 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 – 2° livello di formazione" 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 – 2° livello di formazione" consente di svolgere l'attività tecnica di:

- **Primo allenatore** nei campionati di Prima, Seconda e Terza Divisione ed in TUTTI i campionati di categoria.
- **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.

### ISCRIZIONI

L'iscrizione al corso è **riservata agli Allievi Allenatori** in regola con il tesseramento.

La **quota di iscrizione** al corso sarà pari ad una somma di **€350,00** stabilita dal consiglio federale e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso.

#### Per iscriversi:

1. Si deve accedere al sito <http://modena.fipavwebmanager.it/> con le proprie credenziali.
2. Andare con il cursore sul tasto "Anagrafica e corsi" e cliccare "**Corsi disponibili**".
3. Selezionare il corso "Primo Grado"
4. Una volta selezionato, nella parte superiore vengono specificati i dati del corso, nella parte inferiore invece si deve inserire il Conto di Pagamento e la data di pagamento
5. Spuntare tutti i campi obbligatori e confermare l'iscrizione.
6. Una volta confermato, come c'è scritto in rosso, verrà segnata una causale, che dovrà essere utilizzata come causale del bonifico. **È molto importante rispettarla.**
7. Successivamente si conferma e l'iscrizione è completata.
8. Inviare successivamente la copia del bonifico alla mail [web@fipav.mo.it](mailto:web@fipav.mo.it)

**Il termine ultimo per iscriversi è fissato al giorno 24 novembre 2023.**

**INFORMAZIONI BUROCRATICHE**

I partecipanti al corso devono **obbligatoriamente** presentare, prima dell'inizio del corso, oppure direttamente il giorno della prima lezione, un **certificato medico di idoneità sportiva non agonistica** nel quale sia specificata l'attività di pallavolo.

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

Per dubbi e chiarimenti inviare una mail ad [allenatori@fipav.mo.it](mailto:allenatori@fipav.mo.it) oppure alla mail [web@fipav.mo.it](mailto:web@fipav.mo.it)

**Direttore didattico**  
PROF LUCIANO MOLINARI