

# **CORSO NAZIONALE di FORMAZIONE PER ESPERTI in PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO**

## **Sesta Edizione**

Stagione Sportiva 2009/2010  
**BANDO DI AMMISSIONE**

*Il presente Bando contiene le norme di ammissione ed una traccia del programma didattico del Sesto Corso Nazionale di Formazione per Esperti in Preparazione Fisica della Pallavolo.*

### **1. Finalità**

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica altamente qualificata, con l'obiettivo di "preparare" una figura di Quadro Tecnico con competenze specifiche avanzate nell'analisi del modello di prestazione e negli aspetti di supporto all'allenamento tecnico-tattico della pallavolo, legati alla preparazione fisica degli atleti per la competizione. Le competenze sviluppate nel quadro di tale formazione sono primariamente finalizzate alle esigenze specifiche della Federazione Italiana Pallavolo.

### **2. Destinatari**

Il corso è destinato ad un massimo di 40 partecipanti (più 5 uditori).

Le domande di ammissione al corso dovranno essere redatte attraverso la procedura online (vedi punto 7 del presente bando) e pervenire alla FIPAV – Centro di Qualificazione Nazionale (Via Vitorchiano, 107-109 – 00189 Roma. Tel. 06-3685.9539/19/43) a mezzo fax (06.3685.9545) o via e-mail ([cqn@federvolley.it](mailto:cqn@federvolley.it)), unitamente al versamento di € 100,00 a titolo di cauzione improrogabilmente **entro le ore 24.00 del 2 maggio 2010.**

Le domande dei candidati, in possesso dei requisiti minimi, saranno selezionate in base all'ordine di arrivo.

L'elenco dei candidati ammessi sarà pubblicato sul sito internet [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it), nella sezione CQN Allenatori e sarà considerata inappellabile.

*In caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, la cauzione non verrà restituita.*

### **3. Requisiti Minimi**

I requisiti minimi per partecipare alla selezione, ed alla successiva valutazione, consistono nel possesso:

- a) della maggiore età (18 anni già compiuti);
- b) di un titolo di studio valido per l'accesso all'Università;
- c) della qualifica di Allievo Allenatore FIPAV;

In sostituzione del punto C, si potrà accedere dimostrando di possedere uno dei seguenti titoli:

- 1. Laurea in Scienze Motorie;
- 2. Diploma ISEF;

### **4. Periodo di svolgimento**

Il corso sarà annuale, e si articolerà nei seguenti momenti di formazione::

Primo Modulo – 11 / 14 maggio 2010  
Secondo Modulo – 21 /24 giugno 2010  
Terzo Modulo – 2 /4 settembre 2010  
Valutazione Finale – 10 dicembre 2010

### **5. Luogo di svolgimento**

La sede del Corso sarà:

Scuola dello Sport - CONI Servizi SPA  
Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "Giulio Onesti"  
Largo Giulio Onesti, 1  
00197 Roma

### **6. Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione al corso sarà di € 2000,00 comprensive dell'iscrizione al corso, materiali didattici, inserimento Community SDS, vitto e alloggio (in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple).

La quota rimane invariata anche per coloro che, Residenti, non usufruiscono dei servizi alberghieri.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, usufruire della sistemazione in camera singola pagando in contanti al momento dell'accredito di ciascun modulo (11 maggio – 21 giugno – 2 settembre) un supplemento di € 200,00 per il 1° e 2° modulo e 150,00 per il 3° modulo.

All'atto della iscrizione dovrà essere effettuato il pagamento di una quota cauzionale pari a € 100,00 che in caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, non sarà restituita; la ricevuta dovrà essere inviata unitamente alla scheda di iscrizione.

*Solo per coloro che hanno già partecipato al Corso per Esperti in Preparazione Fisica della Scuola dello Sport del CONI, sarà possibile, partecipando alle sole lezioni specifiche per la parte di pallavolo, conseguire la specializzazione e pagare una quota di € 1500,00 comprensive dell'iscrizione al corso, materiali didattici, vitto e alloggio (in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple) per le sole giornate di corso in cui si tratteranno materie specifiche della pallavolo.*

*Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, usufruire della sistemazione in camera singola pagando in contanti al momento dell'accredito di ciascun modulo (11 maggio – 21 giugno – 2 settembre) un supplemento di € 200,00 per il 1° e 2° modulo e 150,00 per il 3° modulo.*

*Modalità di pagamento come per i Partecipanti.*

La quota di partecipazione al corso per gli UDITORI sarà di € 1500,00 comprensive dell'iscrizione al corso, materiali didattici, inserimento Community SDS, vitto e alloggio (in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple).

La quota sarà di € 1000,00 per coloro che, UDITORI RESIDENTI, non usufruiscono dei servizi alberghieri.

La condizione di Uditore, permette l'accesso alle lezioni del Corso, il materiale didattico e di supporto, e non prevede la discussione finale del Project Work e il rilascio della qualifica federale.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, usufruire della sistemazione in camera singola pagando in contanti al momento dell'accredito di ciascun modulo (11 maggio – 21 giugno – 2 settembre) un supplemento di € 200,00 per il 1° e 2° modulo e 150,00 per il 3° modulo.

Modalità di pagamento come per i partecipanti.

Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera verranno tenuti dal CQN. Eventuali richieste relative alla possibilità della sistemazione in camera singola, o altre richieste particolari, dovranno essere effettuate alla Segreteria del CQN.

Le spese di viaggio, saranno a carico dei partecipanti

## **7. Modalità di iscrizione e pagamento**

I partecipanti e gli uditori, dovranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso il portale federale [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it), sezione CQN, quindi tesseramento-online tecnici.

**Coloro che sono già in possesso di una qualifica da Allenatore**, potranno accedere inserendo il codice fiscale e il numero di matricola nella propria pagina del tesseramento online, quindi inserire la chiave relativa all'iscrizione ai corsi, scegliere il corso cui si intende partecipare e completare il modulo elettronico proposto (RICORDARSI di SPECIFICARE LA VOCE PARTECIPANTE), fino alla scelta della formula di pagamento della cauzione che potrà essere:

1. C.C. postale 598011 - Federazione Italiana Pallavolo - Via Vitorchiano 107 - 109 00189 Roma - Causale 32: Corso Nazionale di Formazione per Esperti in Preparazione Fisica nella Pallavolo 2010 / Cauzione). **In questo caso andranno inseriti il VCY del bollettino e la data di effettuazione del versamento.**

## 2. Pagamento con Carta di CREDITO, seguendo la procedura online

Terminata tale procedura sarà possibile stampare il modello di iscrizione completo in formato PDF, che andrà sottoscritto (allegando la ricevuta in caso di pagamento a mezzo CCP) ed inviato alla FIPAV – Centro di Qualificazione Nazionale (Via Vitorchiano, 107-109 – 00189 Roma. Tel. 06-3685.9539/19/43) a mezzo fax (06.3685.9545) o via e-mail ([cqn@federvolley.it](mailto:cqn@federvolley.it)), improrogabilmente **entro le ore 24.00 del 2 maggio 2010.**

**Coloro che non sono in possesso di una qualifica da Allenatore,** potranno accedere attraverso il portale federale [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it) alla sezione CQN, quindi tesseramento-online tecnici ed effettuare la registrazione per l'iscrizione ai corsi, attraverso la quale verrà rilasciata una matricola da conservare per le ulteriori fasi del corso, quindi, scegliere il corso cui si intende partecipare e completare il modulo elettronico proposto (RICORDARSI di SPECIFICARE LA VOCE PARTECIPANTE), fino alla scelta della formula di pagamento della cauzione che potrà essere:

1. C.C. postale 598011 - Federazione Italiana Pallavolo - Via Vitorchiano 107 - 109 00189 Roma - Causale 32: Corso Nazionale di Formazione per Esperti in Preparazione Fisica nella Pallavolo 2010 / Cauzione). **In questo caso andranno inseriti il VCY del bollettino e la data di effettuazione del versamento.**
2. Pagamento con Carta di CREDITO, seguendo la procedura online

Terminata tale procedura sarà possibile stampare il modello di iscrizione completo in formato PDF, che andrà sottoscritto (allegando la ricevuta in caso di pagamento a mezzo CCP) ed inviato alla FIPAV – Centro di Qualificazione Nazionale (Via Vitorchiano, 107-109 – 00189 Roma. Tel. 06-3685.9539/19/43) a mezzo fax (06.3685.9545) o via e-mail ([cqn@federvolley.it](mailto:cqn@federvolley.it)), improrogabilmente **entro le ore 24.00 del 2 maggio 2010.**

Per quanto concerne gli uditori e gli uditori residenti, al cui punto 6 del presente bando, dovranno seguire la stessa procedura di iscrizione e pagamento descritta per i partecipanti, con l'unica eccezione di specificare la formula Uditore o Uditore residente.

Per tutti coloro che avranno effettuato la richiesta, siano essi partecipanti, siano uditori o uditori residenti, una volta ricevuta alla scadenza del bando la conferma di iscrizione, potranno procedere al saldo della quota di partecipazione secondo quanto riportato al punto 6 del presente Bando, rientrando nella propria posizione attraverso codice fiscale e numero di matricola, quindi ripreso il corso a cui si intende partecipare proceder con il pagamento del saldo scegliendo la formula di pagamento:

1. C.C. postale 598011 - Federazione Italiana Pallavolo - Via Vitorchiano 107 - 109 00189 Roma - Causale 32: Corso Nazionale di Formazione per Esperti in Preparazione Fisica nella Pallavolo 2010 / Saldo). **In questo caso andranno inseriti il VCY del bollettino e la data di effettuazione del versamento.**

## **2. Pagamento con Carta di CREDITO, seguendo la procedura online**

La conferma di partecipazione avverrà attraverso la compilazione del modulo che sarà ricevuto all'atto della conferma di partecipazione via e-mail, da inviare sempre alla FIPAV – Centro Qualificazione Nazionale entro e non oltre la data che verrà comunicata, con allegata, nel solo caso del pagamento a mezzo CCP, la ricevuta di avvenuto pagamento del saldo.

## **8. Articolazione del corso e valutazione finale**

Il Corso si articolerà in quattro moduli (tre di attività didattiche ed uno di valutazione finale). L'attività formativa includerà una parte di lezioni frontali ed una parte di lavori di gruppo, lavoro individuale ed esercitazioni di studio, legate alla valutazione finale. La frequenza alle lezioni è obbligatoria. Alla fine del corso sarà effettuata una valutazione su uno specifico progetto di lavoro, che verrà assegnato individualmente in occasione del primo modulo; tutti i lavori saranno valutati dalla Commissione Tecnica che supervisiona il Corso, definendo quelli idonei alla discussione finale. In sede di valutazione finale (10 dicembre 2010) la Commissione esaminatrice si esprimerà, rispetto ai lavori ammessi alla presentazione finale (che prevedrà la difesa del lavoro svolto e un eventuale esame su argomenti correlati), secondo i seguenti giudizi: non idoneo – idoneo – idoneo con pubblicazione sul sito federale nella pagina CQN materiale tecnico. Ferma restando la proprietà intellettuale sui lavori finali la FIPAV e della Scuola dello Sport della CONI Servizi SPA si riservano il diritto di utilizzare e riprodurre il suddetto materiale. L'eventuale pubblicazione o parziale utilizzo del materiale da parte della FIPAV e della Scuola dello Sport della CONI Servizi SPA può avvenire indicando che il lavoro è stato realizzato dall'autore, senza necessità di specifica autorizzazione da parte dello stesso. Coloro che risultassero "NON IDONEI" avranno la possibilità nel corso della Stagione successiva di sostenere nuovamente la prova di valutazione finale. Sarà cura del CQN e della Scuola dello Sport rendere note le date delle sessioni di valutazione finale.

## **9. Attestato di partecipazione**

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato a coloro i quali avranno frequentato le lezioni e superato le prove di valutazione finale.

## **10. Corpo Docente**

Il Corpo Docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV e Docenti ed Esperti del settore provenienti dalla Scuola dello Sport o da strutture universitarie.

## **11. Contenuti di insegnamento**

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno suddivisi nei **moduli 1 e 2** organizzati come segue :

### **MODULO 1 Ruolo, competenze e conoscenze dell'esperto in preparazione fisica della Pallavolo - Valutazione funzionale e da campo della capacità di prestazione sportiva**

- Il ruolo e la collocazione professionale del Preparatore Fisico della Pallavolo
- Le competenze generali e specifiche
- Le condizioni organizzative e operative. Il mercato del lavoro
- Le basi scientifiche ed empiriche della conoscenza
- Modelli e strutture di prestazione della Pallavolo Maschile, femminile e Giovanile
- Il rapporto tra performance tecnico-tattica e le diverse componenti della prestazione
- La componente psicologica e i rapporti interpersonali
- Caratteristiche obiettivi e presupposti della valutazione
- Scelta e realizzazione della metodologia di valutazione
- L'utilizzo dei test di valutazione
- L'analisi e la gestione dei risultati della valutazione
- L'utilizzo dei risultati della valutazione nella programmazione dell'allenamento sportivo
- Le risorse bibliografiche, le banche dati, internet

### **MODULO 2 La costruzione delle sedute di preparazione - Le nuove competenze dell'esperto in preparazione fisica**

- La scelta dei mezzi di allenamento
- La scelta delle metodologie di allenamento
- La struttura delle sedute
- L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica
- La gestione della preparazione fisica nel medio e nel lungo periodo
- La gestione della preparazione fisica in rapporto alle diverse fasi della stagione agonistica
- La preparazione fisica in relazione all'età, al sesso e ai livelli di qualificazione
- La gestione degli infortuni
- Il rapporto tra postura e prestazione
- Prevenzione specifica e generale
- La gestione della fase di riscaldamento e della fase di conclusione delle sedute
- Le problematiche dell'individualizzazione
- Le problematiche legate all'alimentazione
- La gestione e la scelta delle nuove tecnologie

## 12. Programma orario del Corso

Qui di seguito viene presentato il programma orario di massima del corso, che potrà essere soggetto a variazioni, che verranno tempestivamente comunicate a cura della Segreteria Didattica del Corso.

<b>Modulo 1</b>			
11.05.10	MAR		14,30-18,30
12.05.10	MER	9,00-13,00	14,30-18,30
13.05.10	GIO	9,00-13,00	14,30-18,30
14.05.10	VEN	9,00-13,00	14,30-18,30
<b>Modulo 2</b>			
21.06.10	LUN	9,00-13,00	14,30-18,30
22.06.10	MAR	9,00-13,00	14,30-18,30
23.06.10	MER	9,00-13,00	14,30-18,30
24.06.10	GIO	9,00-13,00	14,30-18,30
<b>Modulo 3</b>			
02.09.10	GIO	9,00-13,00	14,30-18,30
03.09.10	VEN	9,00-13,00	14,30-18,30
04.09.10	SAB	9,00-13,00	14,30-18,30
<b>Modulo di valutazione finale</b>			
10.12.10	VEN	10,00-13,30	14,30-18,30