



FIPAV

Comitato Territoriale di Sassari



Stagione sportiva 2016/2017

CORSO ABILITANTE al GRADO di

ALLIEVO ALLENATORE

PRIMO LIVELLO GIOVANILE

Info: tecnici.ctsassari@gmail.com

Tel. 3772581610 (Alessandro Cau_fiduciario allenatori)

INIZIO LEZIONI NEL LOGUDORO IL 4 GIUGNO

INIZIO LEZIONI IN GALLURA IL 16 GIUGNO

OBIETTIVI DEL CORSO

- Sviluppare **le capacità tecnico-esecutive** dei partecipanti al corso relativamente a:
 - Motricità di base
 - Capacità di espressione motoria (e della relativa spiegazione verbale) dei principi biomeccanici delle tecniche:
 - *utilizzo dei piedi*
 - *l'accosciata*
 - *gestualità degli arti superiori*
 - *traslocazioni e rincorse*
 - Controllo della gestione della palla:
 - *lanci della palla al servizio dei processi di apprendimento*
 - *colpi dal basso e dall'alto tipo servizio*
 - *colpi dall'alto tipo schiacciata*
- Verificare **la capacità di utilizzare protocolli** di lavoro tecnici, tattici e di preparazione fisica:
 - Progressioni didattiche di insegnamento delle tecniche utilizzando protocolli predefiniti
 - *Organizzazione e concatenazione degli esercizi*
 - Esercitazioni correttive dei principali errori esecutivi utilizzando protocolli predefiniti
 - *Identificazione delle cause dell'errore*
 - Esercitazioni di impostazione delle dinamiche di gioco
 - *Criteri di introduzione delle variabili situazionali*
- Verificare la **capacità di analizzare e gestire l'utilizzo di un sistema di gioco:**
 - Conoscenza dei metodi di prestazione dei campionati giovanili
 - Conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati di 1[^], 2[^] e 3[^] divisione
 - Conoscenza dei sistemi di gioco che facilitano il processo di apprendimento tecnico
- Verificare **la conoscenza di base** di alcuni principi riferiti ai seguenti aspetti:
 - Ruolo dell'allenatore nella squadra e nella società sportiva;
 - Teoria del movimento:
 - *processi di insegnamento ed apprendimento attraverso schematizzazioni semplici del processo*
 - *teoria dell'allenamento e principi fondamentali di allenamento dei giochi sportivi (progressività, continuità, alternanza, specificità e variabilità degli stimoli da proporre).*
 - Teoria dello sviluppo delle qualità motorie attraverso l'applicazione di protocolli specifici:
 - *le cosiddette capacità fisiche*
 - *le priorità nella preparazione fisica nei giovani*
 - Fornire gli strumenti necessari per:
 - *l'interpretazione e l'uso didattico del regolamento*
 - *affrontare situazioni di pronti soccorso*

PROGRAMMA DEL CORSO

Il **Corso** è strutturato su **21 lezioni da 2 ore** per un totale di **42 ore** di formazione più **6 ore** di esame.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso prevede **21 lezioni** così suddivise:

3	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	ore 6
16	Didattica, Tecnica e Pratica	ore 32
1	Medicina applicata allo Sport	ore 2
1	Regolamento e Tecnica Arbitrale	ore 2

IL DIRETTORE DIDATTICO: Alberto PELTZ

PROGRAMMA DEL CORSO ALLIEVO ALLENATORE (1° livello giovanile)

		PRESENTAZIONE CORSO		
Venerdì 16/06/17	18,00 20,00		<p>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>Modulo 1</p> <p>Classificazione della pallavolo tra le discipline sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concetto di "sport di situazione" • Concetto di "gioco sportivo di squadra" <p>Cenni sulle problematiche dell'allenamento sportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva e le conseguenti ricadute metodologiche ed applicative sull'operato dell'allenatore • Principi teorici dell'allenamento con i giovani • L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento 	
Domenica 25/06/17	9,00 11,00		<p>Modulo 2</p> <p>Lo sviluppo delle capacità fisiche nella pallavolo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità organico – muscolari e coordinative e loro sviluppo • Concetto di "abilità motoria" <p>Obiettivi iniziali relativi alla preparazione fisica con i giovani:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento • La stabilizzazione dell'asse corporeo e delle articolazioni prossimali • Lo sviluppo di forza relativa attraverso il carico naturale e la difficoltà del compito motorio <ul style="list-style-type: none"> ○ La propriocezione e la propriocettiva ○ La costruzione dei range articolari completi ○ L'accoppiata eccentrico – concentrica e la sua coordinazione e velocizzazione 	Alberto PELTZ
	11,00 13,00		<p>Modulo 3</p> <p>Principi della programmazione tecnica per le fasce d'età giovanili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Under 14: la didattica • Under 16: identificazione del ruolo • Under 18: allenamento specializzato per lo sviluppo del ruolo e allenamento situazionale <p>Principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruolo dell'allenatore, educatore anche dell'ambiente sociale • Pianificazione dell'attività • Iniziative promozionali e di reclutamento 	
Domenica 25/06/17	15,00 17,00		<p>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO</p> <p>Modulo 6</p> <p>Dalla didattica del palleggio alla identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traiettoria della palla ed asse corporeo • L'alzata avanti e dietro • Il palleggio nell'appoggio per la ricostruzione • Le attitudini al ruolo di palleggiatore • L'approccio dell'allenamento specifico dell'alzatore 	Andrea SCHETTINO
	17,00 19,00		<p>Modulo 7</p> <p>Dalla didattica del bagher alla identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traiettoria della palla ed asse corporeo • Orientamento del piano di rimbalzo e riferimento al bersaglio nel bagher didattico • Il bagher nell'appoggio per la ricostruzione • Il bagher per l'alzata • La ricezione del servizio • Il libero nella ricezione del servizio 	

Venerdì 29/06/17	18,00 20,00		DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO Modulo 8 La didattica della schiacciata: <ul style="list-style-type: none"> • La schiacciata su alzata di palla alta: <ul style="list-style-type: none"> ○ Da posto 4 e da posto 2 con riferimento al tempo di rincorsa e attacco • La schiacciata su alzata di 2° tempo: <ul style="list-style-type: none"> ○ Da posto 4 e da posto 2 con riferimento all'azione degli arti superiori dallo stacco al colpo sulla palla • L'esercizio di sintesi di attacco contro muro e difesa: <ul style="list-style-type: none"> • I punti di riferimento per il muro 	Andrea SCHETTINO
Domenica 09/07/17	9,00 11,00		PREPARAZIONE MOTORIA Modulo 4 Cenni sul rapporto tra motricità ed accrescimento: <ul style="list-style-type: none"> • Incidenza dello sviluppo della persona sulle capacità di apprendimento motorio L'apprendimento motorio: <ul style="list-style-type: none"> • Aspetti generali • Le strategie di apprendimento • L'apprendimento per imitazione L'apprendimento simbolico	Roberto DI MAIO
	11,00 13,00		Modulo 5 Le caratteristiche dei movimenti generali e specifici della pallavolo: <ul style="list-style-type: none"> • Accelerazione e decelerazione • Lateralizzazione • La traiettoria della palla Lettura, interpretazione ed anticipazione dell'ambiente (la palla, la gestualità dei compagni e la gestualità degli avversari)	
	9,00 11,00		Modulo 10 La didattica del servizio ed il suo sviluppo: <ul style="list-style-type: none"> • Il servizio dall'alto • Il servizio in salto <ul style="list-style-type: none"> ○ Con tecnica float e con tecnica spin 	
	11,00 13,00		Modulo 11 Dalla didattica del bagher alla impostazione delle tecniche di difesa: <ul style="list-style-type: none"> • Tecniche per il controllo della palla nella figura • Tecniche per il controllo della palla fuori figura • Interventi in caduta • Interventi in uscita • Il libero nella difesa 	
Domenica 16/07/17	09,00 11,00		DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PALLAVOLO Modulo 12 L'identificazione del centrale: <ul style="list-style-type: none"> • L'attacco del primo tempo <ul style="list-style-type: none"> ○ Il concetto di anticipo • L'evoluzione delle tecniche di muro del centrale • Le competenze complementari del centrale: <ul style="list-style-type: none"> ○ L'alzata di contrattacco ○ La difesa 	Roberto DI MAIO Alberto PELTZ
	11,00 13,00		Modulo 13 Dalla didattica del muro alla identificazione delle tecniche per zone di competenza: <ul style="list-style-type: none"> • Tecniche didattiche di spostamento • Il piano di rimbalzo • I punti di riferimento • Tecniche specialistiche 	
	15,00 17,00	Palestra	SISTEMI DI ALLENAMENTO Modulo 18 L'esercizio di sintesi: <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento situazionale <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitazioni e riferimento al gioco • La difficoltà del compito • L'introduzione progressiva delle variabili situazionali • La componente tattica nell'esercizio di sintesi 	

	17,00 19,00		SVILUPPO DELLA CAPACITA' DI GIOCO Modulo 19 L'allenamento tecnico – tattico attraverso il gioco: <ul style="list-style-type: none"> • Dal 1 vs 1 al 4 vs 4 • Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ○ Esercitazioni per enfatizzare il break point Moduli specifici sull'attività di minivolley e Under 12	
Domenica 10/09/17	09,00 11,00		DIDATTICA DI SPECIALIZZAZIONE NELLA PALLAVOLO Modulo 14 L'identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione: <ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di modello di prestazione nei giochi sportivi di squadra e di situazione • Significato dei modelli di prestazione tecnica • Significato dei modelli di prestazione fisica • Significato dei modelli di prestazione tattica • Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e settore femminile 	Alberto PELTZ
	11,00 13,00		Modulo 15 I modelli di prestazione dell'Under 14: <ul style="list-style-type: none"> • Le tecniche di riferimento • I sistemi di gioco • Grado di specializzazione del sistema di allenamento • Attendibilità delle attitudini tecniche • Attendibilità delle attitudini fisiche • Comportamenti tattici di riferimento 	
	15,00 17,00		Modulo 16 I modelli di prestazione dell'Under 16 maschile e femminile: <ul style="list-style-type: none"> • Le tecniche di riferimento • I sistemi di gioco • Grado di specializzazione del sistema di allenamento • Attendibilità delle attitudini tecniche • Attendibilità delle attitudini fisiche • Comportamenti tattici di riferimento 	
	17,00 19,00		Modulo 17 I modelli di prestazione dell'Under 18 maschile e femminile: <ul style="list-style-type: none"> • Le tecniche di riferimento • I sistemi di gioco • Grado di specializzazione del sistema di allenamento • Attendibilità delle attitudini tecniche • Attendibilità delle attitudini fisiche • Comportamenti tattici di riferimento 	
Mercoledì 13/09/17	18,00 20,00		Modulo 9 Dalla didattica della schiacciata alla identificazione delle tecniche di attacco caratteristiche dei vari ruoli: <ul style="list-style-type: none"> • L'attacco del ricevitore attaccante • L'attacco del centrale • L'attacco dell'opposto • L'attacco dalla seconda linea 	Andrea SCHETTINO
Date da stabilire			MODULO SPECIFICO – MEDICINA APPLICATA ALLO SPORT Modulo 20 Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista Primo soccorso Il "Taping" funzionale: <ul style="list-style-type: none"> • dita • caviglie 	Dottore
			MODULO SPECIFICO – TECNICA ARBITRALE Modulo 21 Regole di Gioco, Tecnica di gioco e Compilazione del Referto	Arbitro