

Prot. 174/2020/CQR/LL

- A tutti gli allenatori di 1° Grado - 2° Livello Giovanile
- Ai Comitati Territoriali Fipav della Lombardia

Milano, 11 dicembre 2020

Il Centro di Qualificazione Regionale della Lombardia, così come previsto dalla nuova Guida Organizzativa dell'Area Periferica e Tecnica Organizzativa - Settore Tecnico Nazionale per la formazione dei Quadri Tecnici, indice il

CORSO ALLENATORI DI SECONDO GRADO - TERZO LIVELLO GIOVANILE 2021

1 - FINALITÀ

Il Corso si propone i seguenti obiettivi:

Costruire protocolli di lavoro ed esercitazioni adeguate al contesto e all'obiettivo
Capacità di **adattare il sistema di allenamento** alle esigenze del gruppo

Organizzare un processo formativo e/o dirigerlo coordinando il lavoro dello staff
Capacità di pianificare a lungo (il programma pluriennale) e medio termine (la stagione agonistica)

Organizzare la PREPARAZIONE FISICA e relativi protocolli applicativi

Il modello di prestazione fisica della pallavolo

Il lavoro tecnico e fisico integrato

Sviluppare i principi teorici dell'allenamento:

Principi che regolano la gestione del processo di specializzazione del ruolo:

La specializzazione progressiva

Carico/stimolo finalizzato

Carico/stimolo adeguato all'età

2 - DESTINATARI

Il Corso è riservato ai Tecnici che sono in possesso della qualifica di Allenatori di **Primo Grado Secondo Livello Giovanile, conseguito nella stagione 2019/2020** o nelle stagioni antecedenti, in regola con il tesseramento per la Stagione 2020/21 e con i corsi di aggiornamento.

3 - PERIODO DI SVOLGIMENTO E STRUTTURA DEL CORSO

Il Corso si svolgerà in due fasi (Periodico e Residenziale) con sessione di esami finali.

Il **Corso Periodico** si svolgerà interamente ON-LINE su piattaforma federale e-learning Calzetti & Mariucci dal **17/1/2021** al **24/5/2021** per un totale di **34 lezioni**, pari a **68 ore**;

Il **Corso Residenziale** si svolgerà dal **24/6/2021** h. 14.00 - al **27/6/2021** h.14.30 (**24 ore** di lezione) ed è vincolato all'andamento della pandemia Covid-19, tuttora in corso, e sarà soggetto, quindi, al rispetto dei DPCM e dai protocolli federali nel frattempo emanati.

Qualora non fosse possibile lo svolgimento in modalità residenziale, il relativo programma sarà rimodulato in modalità e-learning e riprogrammato da luglio a settembre 2021;

La prova d'esame intermedia (questionario formativo) si svolgerà il **30/5/2021**, più un eventuale turno di recupero da calendarizzare all'occorrenza, nel caso di ripetizione del test;

Gli esami finali di idoneità si svolgeranno il **27 giugno 2021** e il **2-4 luglio 2021** (date valide solo nel caso di svolgimento del residenziale secondo programma NO COVID).

Per le date delle lezioni si veda il seguente paragrafo "PROGRAMMA DEL CORSO"; eventuali spostamenti verranno tempestivamente comunicati a mezzo e-mail e pubblicati sul sito www.lombardia.federvolley.it.

Si rammenta che per l'ammissione all'esame finale sono consentite un massimo di **10 ore** di assenza (5 moduli da 2 ore).

Eventuali rinunce non daranno luogo a restituzioni della quota, neanche parziale.

4 - SCADENZA ISCRIZIONI E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di iscrizione al **Corso Periodico** è di **€ 700,00** da versare entro il **15 gennaio 2021**

La quota d'iscrizione al **Corso Residenziale** (qualora si dovesse svolgere in questa modalità) è di **€ 200,00** da versare secondo le indicazioni che saranno fornite durante il corso.

I versamenti dovranno pervenire secondo le tempistiche indicate con le seguenti modalità:

- **Conto Corrente Postale** n. **45247202** intestato a FIPAV CR Lombardia, Via F. De Lemene 3 - Milano;
- **Bonifico Bancario**, IBAN: **IT17X0569601622000015653X35** intestato a: FIPAV COMITATO REGIONALE LOMBARDO.

Causale: "Corso Periodico Allenatori 2° Grado 2021 - <Cognome Nome>".

5 - NORME DI AMMISSIONE AL CORSO

L'iscrizione va effettuata on-line nell'apposita sezione del sito www.lombardia.federvolley.it → Sez. Allenatori

All'atto dell'iscrizione i candidati dovranno allegare:

- Copia del versamento di €. 700,00;
- Copia del certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva non agonistica;
- Copia della certificazione di avvenuto tesseramento per la stagione 2020-2021;
- Fototessera in formato .jpg, dove il nome del file riporti cognome e nome dell'iscritto

(es. per il corsista "Mario Rossi" il file dovrà chiamarsi "rossimario.jpg").

Il mancato rispetto della scadenza o il parziale invio della documentazione richiesta comporterà l'esclusione dal corso.

6 - CORPO DOCENTE

Il corpo docente sarà composto da docenti FIPAV ed esperti specialisti del settore.

I docenti saranno:

- Prof. Edoardo Francesconi;
- Prof.ssa Simona Fuso Nerini;
- Prof. Marco Maranesi;
- Prof. Luciano Mauro;
- Prof. Fabrizio Rotta;
- Dott. Ugo Strada;
- Prof. Oreste Vacondio;
- Prof. Gianni Volpicella;

7 - PROGRAMMA DEL CORSO PERIODICO ON-LINE - PIATTAFORMA CALZETTI & MARIUCCI

17/1/21 MODULO 0 Ore 9.00-13.30 *Prof. S. Fuso Nerini (intro.) - F. Rotta*

Introduzione al corso di 2° Grado Terzo Livello Giovanile

Pallavolo e Comunicazione: come essere efficaci per ottenere il massimo dai propri atleti

24/1/21 MODULO 24 Ore 10.00-13.00 *Prof. L. Mauro*

Le espressioni specifiche di forza nel modello di prestazione fisica della pallavolo

Espressioni veloci ed esplosive di forza, forza massima, posture difensive e uscite, controllo del disequilibrio rapporto tra carico e recupero, sovraccarico, over reaching e over training.

25/1/21 MODULO 25 Ore 20.00-23.00 *Prof. L. Mauro*

La tecnica esecutiva dei principali esercizi con i sovraccarichi

Esercitazioni per: arti superiori, spalle, arti inferiori, articolazione coxo-femorale, sollevamento pesi.

31/1/21 MODULO 26 Ore 10.00-13.00 Prof. L. Mauro

Lo sviluppo della capacità di salto

Salto da fermi, salto con rincorsa, salto reattivo. Concetto di rapidità e resistenza generale e specifica.

1/2/21 MODULO 4 Ore 20.00-23.00 Prof. L. Mauro

Rapporto tra preparazione fisica e tecnico-tattica nel sistema di allenamento

Le competenze specifiche del preparatore fisico, l'integrazione delle strategie, la direzione tecnica, sviluppo della motricità specifica e della capacità di gioco.

7/2/21 MODULO 23 Ore 10.00-13.00 Prof. G. Volpicella

Allenamento degli aspetti tattico-comportamentale con l'esercizio di sintesi e di gioco

Contenuti riferiti ai modelli di prestazione dei campionati regionali e di Serie B. Dal principio tattico alla relativa casistica. Analisi variabili situazionali: scelta con possesso di palla, scelta con palla all'avversario, gioco 6vs6 a punteggio speciale.

8/2/21 MODULO 9 Ore 20.00-23.00 Prof. G. Volpicella

Il percorso di specializzazione per il ruolo di opposto

Sviluppo dei colpi d'attacco, scelta dei colpi d'attacco, differenza tattica del ruolo tra maschile e femminile, tipi di palle d'attacco, modalità di utilizzo, competenze a muro, assistenza al centrale. Fondamentali complementari: servizio e difesa.

14/2/21 MODULO 1 Ore 10.00-13.00 Prof. O. Vacondio

La programmazione pluriennale nel Settore Giovanile

Sviluppo tecnico-tattico, fattori correlati al risultato, sviluppo individuale, livello di gioco, equilibrio tra successo e rischio insuccesso, gestione del rischio di errore.

15/2/21 MODULO 2 Ore 20.00-23.00 Prof. O. Vacondio

L'analisi del livello di prospettiva del giocatore giovane

Parametri neuro-muscolari correlati, picchi di prestazione, stima degli indicatori, volume complessivo di allenamento, opportunità di competizione.

21/2/21 MODULO 10 Ore 10.00-13.00 Prof. G. Volpicella

Il percorso di specializzazione per il ruolo di libero

Sviluppo dei principi tattici: competenze nella linea di ricezione e nella linea di difesa. Spazio di competenza: responsabilizzazione nel sistema, tecniche specialistiche di difesa. Fondamentali complementari: l'alzata di ricostruzione.

22/2/21 MODULO 8 Ore 20.00-23.00 Prof. G. Volpicella

Il percorso di specializzazione per il ruolo di centrale

Tecniche di spostamento. Principi tattici per il muro: lettura, piano di rimbalzo. Incremento della varietà delle palle d'attacco: direzioni di colpo, tempi d'attacco. Fondamentali complementari: alzata di ricostruzione, la difesa e il servizio.

28/02/21 MODULO 6 Ore 10.00-13.00 Prof. O. Vacondio

Il percorso di specializzazione per il ruolo di alzatore

La salvaguardia della neutralità d'alzata: velocità di uscita della palla, il controllo dell'angolo di uscita, salvaguardia del tempo d'attacco, traiettorie, distribuzione. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

1/3/21 MODULO 7 Ore 20.00-23.00 Prof. O. Vacondio

Il percorso di specializzazione per il ruolo di ricevitore-attaccante

Adattamenti della ricezione al tipo di servizio: competenze di ricezione, sviluppo dell'efficienza, rincorse d'attacco, varietà delle palle d'attacco, direzioni, tempi esecutivi. Fondamentali complementari: la difesa, il muro e il servizio.

7/3/21 MODULO 27 Ore 10.00-13.00 Dott. U. Strada

Prevenzione degli infortuni - Prima Parte

Rieducazione funzionale dell'arto superiore e della colonna vertebrale.

9/3/21 MODULO 28 Ore 20.00-23.00 Dott. U. Strada

Prevenzione degli infortuni - Seconda Parte

Rieducazione funzionale del ginocchio e della caviglia.

14/3/21 MODULO 31 Ore 10.00-13.00 Prof. O. Vacondio

Match analysis

Rilevamento dei dati e programmazione degli allenamenti.

15/3/21 MODULO 32 Ore 20.00-23.00 Proff. Volpicella, Francesconi

Utilizzo video

Per lo studio della propria squadra e delle squadre avversarie.

22/3/21 MODULO 30 Ore 20.00-23.00 Prof. G. Volpicella

Rilevamento dati in aula virtuale

Visione di una Gara di Serie B

28/3/21 MODULO 3 Ore 10.00-13.00 Prof. O. Vacondio

Il talento nella pallavolo

Tecnica di base. Indicatori tecno-motori: colpo sulla palla, tocco nel palleggio, tocco di bagher, apprendimento motorio. Promozione del talento: tecniche e percorsi individualizzati, lavoro differenziato, sviluppo e opportunità di gioco.

29/3/21 MODULO 5 Ore 20.00-23.00 Prof. O. Vacondio

La specializzazione nel sistema di allenamento giovanile

Gli aspetti tecnici, i presupposti e l'attitudine nel ruolo: Alzatore, tecnica di palleggio; motricità degli arti inferiori. Ricevitore: tecnica del bagher. Centrale: tecniche di muro. Opposto: potenza colpo d'attacco. Libero: reazione degli arti inferiori alla palla e alla variabilità situazionale della difesa.

11/4/21 MODULO 15 Ore 10.00-13.00 Prof. G. Volpicella

Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile

Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.

12/4/21 MODULO 16 Ore 20.00-23.30 Prof. G. Volpicella

La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo femminile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

18/4/21 MODULO 21 Ore 10.00-13.00 Prof. M. Maranesi

Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco, efficienza dell'attacco da posto 2.

22/4/21 MODULO 22 Ore 20.15-23.15 Prof. M. Maranesi

La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo maschile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento,

25/4/21 MODULO 19 Ore 10.00-13.00 Prof. G. Volpicella

Principi metodologici nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile

Contenuti dell'allenamento della fase break point: qualità del collegamento battuta-muro, collegamento muro-difesa, qualità della ricostruzione, qualità del contrattacco (N contrattacchi rispetto a N palle difese e relativa efficacia).

26/4/21 MODULO 20 Ore 20.00-23.00 Prof. G. Volpicella

La prassi nell'allenamento del break point per la pallavolo femminile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

9/5/21 MODULO 17 Ore 10.00-13.00 Prof. O. Vacondio

Principi metodologici nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Contenuti dell'allenamento della fase cambio palla: qualità della ricezione, qualità della distribuzione, qualità del primo attacco del cambio palla, efficacia dell'attacco da posto 4.

10/5/21 MODULO 18 Ore 20.00-23.00 Prof. O. Vacondio

La prassi nell'allenamento del cambio palla per la pallavolo maschile

Programmazione e organizzazione del protocollo di allenamento (lavori di gruppo): nell'unità didattica, nel programma a breve termine (programma settimanale), nella seduta di allenamento, nel lavoro tecnico individuale differenziato.

16/5/21 MODULO 12 Ore 10.00-13.00 Prof. M. Maranesi

Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo maschile

Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo maschile di Serie B.

20/5/21 MODULO 14 Ore 20.15-23.15 Prof. M. Maranesi

Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo maschile

Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo maschile di Serie B.

23/5/21 MODULO 11 Ore 10.00-13.00 Prof. G. Volpicella

Analisi tecnica della fase cambio palla nella pallavolo femminile

Analisi video dei sistemi di cambio palla nella pallavolo femminile di Serie B.

24/5/21 MODULO 13 Ore 20.00-23.00 Prof. G. Volpicella

Analisi tecnica della fase break point nella pallavolo femminile

Analisi video dell'organizzazione del break point nella pallavolo femminile di serie B.

MODULO 29

Durante il corso si dovranno seguire e scoutizzare due allenamenti (1 in B2 femminile e 1 in B maschile). Gli elaborati, che dovranno essere firmati dagli allenatori delle squadre, dovranno essere consegnati **secondo le indicazioni che saranno fornite nel corso della prima lezione.**

30/5/21 QUESTIONARIO FORMATIVO (rappresenta una delle prove d'esame)

Domande a risposte chiuse e aperte sulle tematiche trattate durante il corso

SONO CONSENTITE UN MASSIMO DI 10 ORE DI ASSENZA (5 moduli).

NON SONO CONSENTITE ASSENZE PER LA LEZIONE DEL 22 MARZO 2021

8 - PROGRAMMA DEL CORSO RESIDENZIALE

(vincolato all'andamento della pandemia Covid 19, ai DPCM e ai protocolli federali)

**Qualora non si dovesse svolgere in modalità residenziale,
il programma di seguito indicato sarà rimodulato per la fruizione
in modalità e-learning nei mesi di Giugno, Luglio e Settembre 2021**

24-27 Giugno 2021 (sede da stabilire)

Giovedì 24/6/2021, ore 14.00 arrivo dei candidati presso la struttura alberghiera
ore 15.00 presentazione del corso residenziale

Da giovedì 24/6/2021 ore 16.00 fino a domenica 27/6/2021 ore 14.30 lavoro in aula e palestra (sessioni di allenamento guidate - GRUPPI).

9 - PROGRAMMA SESSIONE DI ESAMI FINALE

(vincolato all'andamento della pandemia Covid 19, ai DPCM e ai protocolli federali)

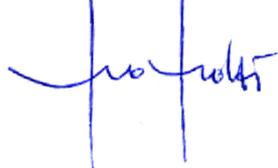
- **Domenica 27/6/21** ore 9.00/19.00 max 20 candidati - sede del residenziale (I candidati che sosterranno gli esami al termine del residenziale hanno l'obbligo di rimanere fino al termine della sessione).
- **2-4 luglio 2021** dalle ore 18.00 alle ore 23.00 (sede da stabilire)

10 - ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Secondo Grado Terzo Livello Giovanile che risultino idonei all'esame finale acquisiranno la qualifica di **"Allenatore di Secondo Grado Terzo Livello Giovanile"** con **decorrenza dalla data dell'esame finale**.

- L'abilitazione "Allenatore di Secondo Grado Terzo Livello Giovanile" consente di svolgere l'attività tecnica di **Primo Allenatore nei campionati di serie B2F, C, D, 1[^]-2[^]-3[^] Divisione** e di **Secondo Allenatore nei Campionati di Serie A1, A2, B maschile, B1 e B2 femminile, C, D, 1[^]- 2[^]-3[^] Divisione**. Da questa stagione, essendo comprensivo del Terzo Livello Giovanile, è abilitato a ricoprire il ruolo di **Primo Allenatore in qualsiasi campionato di categoria**.
- La qualifica di "Allenatore di Secondo Grado Terzo Livello Giovanile" è permanente ma subordinata all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione.
- La frequenza del corso, a prescindere dall'esito finale, **assolve l'obbligo di aggiornamento per la stagione 2020/2021**.

Centro di Qualificazione Regionale
Il Coordinatore
Leo Leotta



Fipav Lombardia
Il Presidente
Piero Cezza



Informativa ai sensi del Reg. Eu 679/16 per i corsi organizzati dalla FIPAV

Gentile partecipante, la presente Informativa viene resa ai sensi e per gli effetti dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (nel prosieguo, "GDPR"), relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali.

Finalità e base giuridica del trattamento

I Suoi dati personali saranno trattati per le seguenti finalità:

- eseguire obblighi derivanti dalla partecipazione al corso oppure rispondere, prima e dopo l'esecuzione del corso, a Sue specifiche richieste;
- adempiere ad obblighi di legge di natura amministrativa, contabile, civilistica, fiscale, regolamenti, normative comunitarie e/o extracomunitarie;
- gestire l'eventuale contenzioso;
- produrre dei contenuti fotografici che verranno usati per finalità istituzionali, nel legittimo interesse di promozione delle attività federali.

Il trattamento, necessario per il perseguimento delle suddette finalità, è improntato sui principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Periodo di conservazione dei dati

I Suoi Dati personali verranno conservati anche dopo la cessazione del corso per l'espletamento di tutti gli eventuali adempimenti connessi o derivanti dal contratto per il periodo di durata prescritto dalle leggi tempo per tempo vigenti e secondo il termine di prescrizione dei diritti scaturenti dal contratto stesso. Se la partecipazione avrà esito positivo e acquisirà una qualifica, subentrerà un ulteriore trattamento per il quale verrà erogata un'ulteriore informativa.

Natura del conferimento dei dati e conseguenze in caso di rifiuto

Il conferimento dei dati è obbligatorio per tutto quanto è richiesto dagli obblighi legali e contrattuali e pertanto l'eventuale rifiuto a fornirli in tutto o in parte può dar luogo all'impossibilità per la Federazione di dare esecuzione al contratto o di svolgere correttamente tutti gli adempimenti correlati.

Categorie dei destinatari

Esclusivamente per le finalità sopra specificate, tutti i dati raccolti ed elaborati potranno essere comunicati a figure interne autorizzate al trattamento in ragione delle rispettive mansioni, nonché alle seguenti categorie di soggetti esterni:

- Coni e Sport e Salute S.p.A.;
- Istituti di credito;
- avvocati e consulenti legali;
- Portali web e software house per la gestione dei programmi di tesseramento;
- Enti Pubblici e privati, anche a seguito di ispezioni e verifiche.

Tali destinatari, ove dovessero trattare dati per conto della nostra Società, saranno designati come responsabili del trattamento, con apposito contratto od altro atto giuridico.

Trasferimento dati verso un paese terzo e/o un'organizzazione internazionale

I Suoi dati personali non saranno oggetto di trasferimento presso Paesi Terzi non europei.

Diritti degli interessati

Lei ha il diritto (vd. artt. 15 -22 del GDPR) di chiedere alla ns. Società di accedere ai Suoi dati personali e di rettificarli se inesatti, di cancellarli o limitarne il trattamento se ne ricorrono i presupposti, oppure di opporsi al loro trattamento per legittimi interessi perseguiti dalla ns. Società, nonché di ottenere la portabilità dei dati da Lei forniti solo se oggetto di un trattamento automatizzato basato sul Suo consenso o sul contratto.

Lei ha altresì il diritto di revocare il consenso prestato per le finalità di trattamento che lo richiedono, ferma restando la liceità del trattamento effettuato sino al momento della revoca.

Lei ha anche il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo competente in materia, Garante per la protezione dei dati personali.

Soggetti del trattamento

Titolare del trattamento dei Suoi dati personali è Federazione Italiana Pallavolo, contattabile come tale al seguente indirizzo mail: gdpr@federvolley.it.

Responsabile della protezione dei dati/data protection officer

Il Responsabile della protezione dei dati/data protection officer (RPD/DPO) è contattabile come tale al seguente indirizzo mail dpo@federvolley.it.