



**PROGRAMMA CORSO ALLIEVO ALLENATORI
PRIMO LIVELLO GIOVANILE - STAGIONE 2018/19**

Dom. 11.11.18	09.00 13.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</p> <p>Modulo 1</p> <p>La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Concetto di "sport di situazione" ○ Concetto di "gioco sportivo" ○ Concetto di "sport di squadra" ○ Cenni di teoria applicata all'allenamento sportivo: <ul style="list-style-type: none"> ● I principi teorici che orientano l'operato dell'allenatore ● I principi teorici dell'allenamento nel contesto giovanile ● L'identificazione dei contenuti del processo di allenamento 	Docente Monica Dalcorso
			<p>Modulo 2</p> <p>Lo sviluppo delle capacità fisiche nella prassi dell'allenamento per la pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cenni sulle tappe di sviluppo della motricità nell'accrescimento ○ Incidenza della crescita sulle capacità di apprendimento motorio ○ Le capacità organico muscolari e coordinative, il loro sviluppo nella maturazione del giovane ○ Il concetto di abilità motoria 	
Dom. 11.11.18	14.00 18.00	Sala Rusconi Coni Trento Via della Malpensada	<p>Modulo 3</p> <p>I principi metodologici nell'organizzazione del settore giovanile:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pianificazione dell'attività ○ Iniziative promozionali e di reclutamento ○ Il profilo motivazionale del giovane verso la pratica sportiva ○ Il ruolo dell'allenatore, educatore e anche dell'ambiente sociale ○ I principi della programmazione tecnica della fase di sviluppo della persona: <ul style="list-style-type: none"> ● Fascia 13/14 anni: la didattica del movimento e il controllo della palla ● Fascia 15/16 anni: l'identificazione del ruolo e l'approccio alla didattica in situazione specifica ● Fascia 17/18 anni: l'allenamento specialistico per lo sviluppo del ruolo e l'allenamento delle dinamiche di gioco 	Docente Monica Dalcorso
			<p>Modulo 4</p> <p>Il sistema di gioco come mezzo formativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Il programma di sviluppo tecnico individuale e il modulo di gioco che ne valorizza e sviluppa le caratteristiche ○ La selezione dei fondamentali di riferimento per l'organizzazione dei sistemi tattici: <ul style="list-style-type: none"> ● Sistema di ricezione - attacco ● Servizio e sistema di muro - difesa ● Sistema di difesa e ricostruzione ● Servizio e sistema di muro - difesa 	



Dom. 18.11.18	09.00 13.00	Palestra	<p>DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO Modulo 7 La didattica del palleggio</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'utilizzo della tecnica del palleggio nella pallavolo di base: <ul style="list-style-type: none"> ● Il palleggio per l'appoggio di ricostruzione ● Il palleggio per la ricostruzione del servizio ● Il palleggio per l'alzata ○ Identificazione delle attitudini per il ruolo di alzatore <ul style="list-style-type: none"> ● Traiettoria della palla e asse corporeo ● Alzata avanti e indietro ● Le attitudini alla gestione dell'alzata ● L'allenamento differenziato dell'alzatore <p>Modulo 14 L'alzatore</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi della didattica di base per l'impostazione del palleggio 	Docente Alessandro Zucchelli
			<p>Modulo 8 La didattica del bagher</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'utilizzo della tecnica del bagher nella pallavolo di base <ul style="list-style-type: none"> ● Il bagher nel appoggio per la ricostruzione ● Il bagher per l'alzata ● Il bagher per la ricezione del servizio ○ Identificazione delle attitudini per il ruolo di ricevitore <ul style="list-style-type: none"> ● Traiettoria della palla ed asse corporeo ● Orientamento del piano di rimbalzo ● Le attitudini alla competenza della ricezione ● L'allenamento differenziato del ricevitore <p>Modulo 14 Il Ricevitore</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi della didattica di base per l'impostazione del bagher e delle tecniche di ricezione 	
	14.30 18.30		<p>PREPARAZIONE MOTORIA Modulo 5 I presupposti motori che qualificano le tecniche pallavolistiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'accelerazione e la decelerazione ○ La lateralizzazione ○ La traiettoria della palla ○ Lettura, interpretazione ed anticipazione della situazione (la palla, la gestualità dei compagni e degli avversari) ○ L'errore nel processo di apprendimento motorio <ul style="list-style-type: none"> ● La gestione dell'errore ● La prevenzione nei confronti dell'errore ● Il riconoscimento delle determinanti dell'errore ○ La correzione dell'errore <p>Modulo 6 Gli obiettivi per un corretto approccio alla preparazione fisica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'identificazione dei contenuti in rapporto alle fasi sensibili dell'apprendimento motorio ○ 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"> ● Il controllo propriocettivo del disequilibrio ● La costruzione dell'ampiezza fisiologica del movimento delle articolazioni prossimali ○ L'accoppiamento eccentrico -concentrico e la sua coordinazione e velocizzazione 	<p>Prep. Fisico</p> <p>Luca Baratto</p>



Dom. 25.11.18	09.00 13.00	Palestra	<p>Modulo 9</p> <p>La didattica della schiacciata</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'impostazione delle sequenze motorie <ul style="list-style-type: none"> ● L'accelerazione allo stacco ○ La schiacciata tramite un'alzata di 2° tempo <ul style="list-style-type: none"> ● Da posto 4 e posto 2 ● L'azione degli arti superiori dallo stacco al colpo sulla palla ○ La schiacciata della palla "alta" <ul style="list-style-type: none"> ● Da posto 4 e posto 2 ● Il tempo di inizio rincorsa e lo stacco ○ L'esercizio di attacco contro il muro (1 vs 1) La differenziazione dei colpi <p>Modulo 14</p> <p>Lo Schiacciatore Ricevitore</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Elementi della didattica di base per l'impostazione della tecnica della schiacciata 	Docente Alessandro Zucchelli
	14.00 18.00		<p>Modulo 10</p> <p>La differenziazione delle tecniche di attacco</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le caratteristiche strutturali motorie individuali per l'impostazione dell'attacco <ul style="list-style-type: none"> ● L'attaccante abile ● L'attaccante potenze ○ La gestione del tempo di colpo ○ Il controllo della manualità <p>Modulo 14</p> <p>Il Centrale</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi esecutivi che differenziano l'attacco di primo tempo ○ Il concetto di anticipo 	
Dom 09.12.18	08.00 13.00	Palestra	<p>Modulo 11</p> <p>La didattica del servizio ed il suo sviluppo</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Il servizio dall'alto <ul style="list-style-type: none"> ● L'impatto flottante (direzione del colpo) ○ Il servizio in salto <ul style="list-style-type: none"> ● La tecnica jump – float ● La tecnica jump – spin <p>Modulo 14</p> <p>L'Opposto</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo che si qualifica nello sviluppo delle competenze di attacco dalla seconda linea 	Docente Monica Dalcorso
			<p>Modulo 12</p> <p>La didattica del muro nelle zone di competenza dei vari ruoli</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tecniche didattiche per gli spostamenti ○ Il piano di rimbalzo ○ I punti di riferimento ○ Tecniche specialistiche per i vari punti rete <p>Modulo 14</p> <p>Il Centrale</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi esecutivi che caratterizzano le tecniche di muro del centrale 	



Dom. 09.12.18	14.00 18.00	Palestra	<p>Modulo 13</p> <p>Adattamenti della tecnica del bagher per gli interventi difensivi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Controllo della palla nella figura ○ Controllo della palla fuori figura ○ Interventi in caduta ○ Interventi in uscita reattiva dalla postura <p>Modulo 14</p> <p>Il Libero</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo che si identifica nello sviluppo delle competenze di ricezione e difesa <p>Competenze complementari dei vari ruoli</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'alzata di contrattacco ○ La difesa 	Docente Maurizio Napolitano
------------------	----------------	----------	---	-----------------------------------

		Palestra	<p>Medicina applicata allo sport</p> <p>Modulo 21</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Principali traumi cui può andare incontro il Pallavolista ○ Il Taping Funzionale <ul style="list-style-type: none"> ● Dita ● Caviglie 	Fisioterapista Majei Palka
--	--	----------	--	----------------------------------

		Palestra	<p>Tecnica Arbitrale</p> <p>Modulo 22</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Regole di gioco, Tecnica Arbitrale <p>Compilazione del referto di gara</p>	Docente Arbitri
--	--	----------	---	--------------------

La fase residenziale del corso si svolgerà presso:

Ostello Sportivo - Via Piccola - Borgo Valsugana

L'arrivo è previsto entro le ore 08.45 di sabato 19 gennaio 2019 per l'accredito dei partecipanti e l'assegnazione delle stanze e si concluderà verso le ore 18.00 di domenica 13 gennaio 2019, al termine della prova scritta d'esame. Non sono ammesse assenze durante la fase residenziale.



Fase residenziale

Sabato 19.01.19	09.00 13.00	Aula	<p>Modulo 15</p> <p>Identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Il concetto di modello di prestazione applicato ai giochi sportivi di squadra e agli sport di situazione ○ Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tecnica ○ Significato ed interpretazione dei modelli di prestazione tattica ○ Significato di modello di prestazione fisica ○ Identificazione dei criteri di differenziazione tra settore maschile e femminile 	Docente Alessandro Zucchelli e Francesco Conci
			<p>Modulo 16</p> <p>I modelli di prestazione nella fascia 12 – 14 anni</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le tecniche di riferimento ○ I sistemi di gioco ○ Il grado di specializzazione del sistema di allenamento ○ Attendibilità delle attitudini tecniche ○ Attendibilità delle attitudini fisiche ○ I comportamenti tattici di riferimento 	
Sabato 19.01.19	14.30 18.30	Aula	<p>Modulo 19</p> <p>L'esercizio di sintesi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'allenamento situazionale ● Esercizi con riferimento al gioco ● Le difficoltà del compito motorio ○ Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali ● Tendenza metodologica al corretto timing tecnico del gioco ● Progressivo incremento di giocatori ● Progressivo incremento di fondamentali ○ La componente tattica dell' esercizio di sintesi ● Eliminazione progressiva dei vincoli al pensiero tattico <p>Il rendimento individuale e dei sistemi tattici per valutare la difficoltà indotta dall'esercizio</p>	Docente Alessandro Zucchelli
			<p>Modulo 20</p> <p>L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dal 1 vs 1 al 4 vs 4 ○ Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico individuale ● Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla ● Esercitazioni per enfatizzare il break point ○ L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6 ● Concetto di analisi riferito alla tecnica esecutiva ● Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale ● Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica 	

Sabato 19.01.18	21.00	Aula	<ul style="list-style-type: none"> ○ Open Forum ○ Preparazione Esami 	Docenti
--------------------	-------	------	--	---------



Dom. 20.01.19	09.00 13.00	Aula	Modulo 17 I modelli di prestazione nella fascia 14 – 16 anni <ul style="list-style-type: none"> ○ Le tecniche di riferimento ○ I sistemi di gioco ○ Il grado di specializzazione del sistema di allenamento ○ L'attendibilità delle attitudini tecniche ○ L'attendibilità delle attitudini fisiche ○ I comportamenti tattici di riferimento 	Docenti Alessandro Zucchelli e Francesco Conci
		Aula	Modulo 18 I modelli di prestazione nella fascia 16 – 18 anni <ul style="list-style-type: none"> ○ Le tecniche di riferimento ○ I sistemi di gioco ○ Il grado di specializzazione del sistema di allenamento ○ L'attendibilità delle attitudini tecniche ○ L'attendibilità delle attitudini fisiche ○ I comportamenti tattici di riferimento 	

Dom. 20.01.19	14.30 16.30	Palestra	Modulo 22 Elementi di Sitting Volley	Docente Monica Dalcorso
	17.00 18.00	Aula	Esame Finale <ul style="list-style-type: none"> ○ Prova Scritta 	Comm. Esame

Dom 03.02.19	09.30 18.30	Palestra	Esame Finale <ul style="list-style-type: none"> ○ Prova Pratica ○ Colloquio individuale 	Comm. Esame
-----------------	----------------	----------	--	----------------

C.Q.R. Trentino
Referente Tecnico
Alessandro Zucchelli

Comitato Regionale Trentino
Il Presidente
Massimo Dalfovo