

# GUIDA ORGANIZZAZIONE CORSO 1° GRADO

## PREMESSA E FINALITÀ

Questa proposta tecnico-pratica di organizzazione del Corso 1° Grado scaturisce dalla rielaborazione di quanto emerso nell'incontro tra i Direttori dei Corsi di Formazione e dei Docenti Abilitati dei Comitati Provinciali della Regione Liguria, che ha portato lo scorso anno alla sperimentazione di un percorso formativo ispirato a questa nuova metodologia per gli Allievi Allenatori della Provincia di Genova.

Si ripromette di uniformare il metodo di esposizione dei contenuti del corso e una gestione fortemente condivisa dei principi di formazione e di valutazione dei candidati attraverso test in itinere, materiale didattico da fornire agli iscritti ed appuntamenti pratici tramite l'ausilio delle Rappresentative Provinciali e Regionali.

Il Direttore Didattico - Docente Prevalente assume un ruolo centrale nello sviluppo del Corso, e la sua co-presenza anche alle lezioni svolte da altri Docenti "Specialisti" diventa essenziale.

Il CQR fornirà ai Direttori Didattici accesso a sezioni riservate sul portale [fipavliguria.it](http://fipavliguria.it), in cui saranno disponibili:

- **PROGRAMMI** suggeriti per i corsi e slides di approfondimento su temi prioritari nel territorio; mappe concettuali degli argomenti trattati per facilitare l'apprendimento delle varie tematiche.

- **MODULISTICA:** griglie di valutazione della parte pratica in itinere; moduli per la registrazione delle presenze; moduli dei test da svolgere durante i Corsi (prevalentemente online); testo della prova scritta finale; modulo dei verbali d'esame con griglia riassuntiva della parte pratica, della prova scritta e delle domande della prova orale; temi da proporre e trattare insieme ai Selezionatori Provinciali in occasione della visione dell'allenamento da parte dei candidati;

- **ESERCIZIARIO** e progressioni didattiche relative alle lezioni di "Didattica delle tecniche", che vuole costituire una guida per tracciare un profilo comune tra i vari Comitati.

I Direttori e tutti i Docenti naturalmente potranno contribuire attivamente, integrando, ampliando e ed approfondendo le proposte, sempre attraverso accessi dedicati sul portale [fipavliguria.it](http://fipavliguria.it), che vuol diventare luogo di lavoro, confronto e discussione a disposizione degli interessati.

Anche i Corsisti potranno accedere a sezioni loro dedicate (suddivise per corso di appartenenza), in cui sarà raccolto il materiale didattico prodotto dai Docenti e dal CQR (slides, dispense, filmati, fotografie, eserciziari, ecc.).

La presenza alle lezioni dovrà essere richiesta secondo quanto previsto dalla Guida ufficiale del CQN, ma ancor più dovrà essere pretesa in occasione degli appuntamenti di visione degli allenamenti delle Selezioni.

Il Direttore Didattico si accorderà preventivamente con i Selezionatori sui temi degli allenamenti, in modo tale che il Docente possa illustrare ed approfondire teoricamente la proposta pratica che il Selezionatore svolgerà sul campo.

## **PRESENTAZIONE DEL CORSO**

Sono conservati i canonici 27 moduli previsti, ma con tempi di approfondimento variati in funzione delle esigenze del territorio.

Le ore effettivamente richieste vengono così ridotte a 44, in quanto alcuni moduli sono sviluppati in aula o in palestra ma vengono forniti i materiali di studio ad ogni singolo candidato.

Ciò per “snellire” alcuni passaggi senza perdita di contenuti e di dedicare più tempo agli aspetti pratici del percorso.

A queste 44 ore si aggiungono le 8 ore per la partecipazione degli allenamenti delle Selezioni Provinciali e/o Regionali e alla successiva valutazione insieme al Docente.

Sono previsti gli interventi di un Docente Arbitro per l'apprendimento delle regole di gioco, di tecnica arbitrale e di compilazione del referto, nonché di un Docente specialista in ambito di medicina dello sport, su temi specifici.

Al termine delle lezioni dedicate ad un tema (Metodologia, Preparazione Motoria, ecc.) sarà proposto ai candidati un test di valutazione online su quanto appreso.

I test costituiranno elemento integrante della valutazione, nella misura indicata nella Guida ai Corsi Liguria, e avranno funzione di monitoraggio degli apprendimenti in itinere, sollecitando l'attenzione dei candidati, evidenziando eventuali lacune e permettendo la loro correzione.

Al termine di questo percorso, i Direttori Didattici avranno sicuramente un quadro più chiaro del livello dei candidati e saranno in grado di valutarli meglio in sede d'esame.

Fine ultimo di questo intervento sui piani di studio, sia chiaro, non è una “maggior selezione” dei Candidati, ma l'intento di fornir loro più strumenti ed occasioni di formazione, anche pratici, così da instradarli, coinvolgerli ed appassionarli al loro nuovo ruolo, ponendo solide basi ai successivi steps di qualificazione.

## **PROFILO D'USCITA DEI CANDIDATI**

L'allenatore di 1° Grado, al termine del percorso di formazione deve:

- SAPER ORGANIZZARE le esercitazioni tecniche sotto forma di protocolli didattici e di allenamento efficaci, nel rispetto dei principi della teoria e metodologia dell'allenamento sportivo.
- AVER APPROFONDITO la conoscenza dei criteri di scelta dei metodi di lavoro:
  - Metodo analitico-Metodo sintetico-Metodo globale
    - Criteri per definire il metodo di allenamento ottimale in funzione dell'obiettivo prefissato

- La seduta di allenamento
  - Organizzazione
  - Programmazione
  - Gestione
- **SAPER SVILUPPARE un sistema di gioco attraverso l'insegnamento di nuove tecniche e attraverso l'introduzione di principi tattici:**
  - Il sistema di gioco come obiettivo del processo di allenamento.
  - Conoscenza dei modelli di prestazione dei campionati di livello regionale:
    - Dinamica del punteggio
    - Fondamentali di riferimento
    - Strategie utilizzate nei sistemi tattici
- CONOSCERE semplici sistemi di match analysis focalizzato sulla propria squadra in funzione dell' identificazione degli obiettivi individuali e di squadra da perseguire.
- AVER APPROFONDITO le conoscenze regolamentari.
- CONOSCERE nozioni di base di Fisiologia applicata allo sport e, in modo particolare, riferita al carico di lavoro.
- AVER APPROFONDITO tematiche di Primo Soccorso, prevenzione e infortunistica della pallavolo.

## TABELLA RIASSUNTIVA STRUTTURA DEL CORSO E TEMPISTICHE

### TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

<p>LUNEDI 12/12/2016 ore 20.30-23.30 Aula riunioni Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 1</b> La seduta di allenamento tecnico - tattico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzazione della seduta</li> <li>• Programmazione degli obiettivi</li> <li>• Gestione della seduta</li> <li>• Organizzazione del lavoro differenziato per i ruoli</li> <li>• Il sistema di gioco come mezzo formativo</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. ZELO</p>
	<p><b>Modulo 2</b> Il metodo analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico - tattico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Significato in riferimento alla struttura del gioco e in riferimento al singolo gesto esecutivo</li> <li>• Modulazione nel programma di allenamento dell'utilizzo di esercitazioni analitiche, di sintesi e globali</li> <li>• Facilitazione nel passaggio da esercitazioni analitiche ad esercitazioni di sintesi e globali</li> </ul>	
<p>LUNEDI 19/12/2016 ore 20.30-23.30 Aula riunioni Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 3</b> Lo sviluppo della forza nell'età giovanile</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento centrifugo</li> <li>• Core Stability</li> <li>• Propriocettiva</li> <li>• La forza massima nel modello di prestazione della pallavolo</li> </ul> <p>Concetti generali relativi alle strategie di prevenzione del sovraccarico funzionale, relativamente a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caviglia, ginocchio, schiena e spalla</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. ZELO</p>
	<p><b>Modulo 6</b> La valutazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspetti generali</li> <li>• La valutazione antropometrica</li> <li>• La valutazione funzionale</li> <li>• La valutazione nelle fasce d'età 6-10 anni e 11-14 anni</li> </ul>	
<p><b>Test 1</b></p>	<p>Questionario "online" di valutazione sulla teoria e metodologia</p>	

## DIDATTICA DELLE TECNICHE DELLA PALLAVOLO

<p>MERCOLEDI 25/1/2017 ore 21.00-23.00 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 7 PRATICA</b> Allenamento specifico dell'alzatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilizzazione dell'altezza specifica delle traiettorie di alzata</li> <li>• Strategie per salvaguardare l'imprevedibilità delle scelte di alzata</li> <li>• Casistica situazionale del comportamento tecnico dell'alzatore</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. ZELO</p>
<p>LUNEDI 6/2/2017 ore 20.30-23.30 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 8 PRATICA</b> Allenamento specifico del ricevitore attaccante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo dell'orientamento al bersaglio del piano di rimbalzo in ricezione</li> </ul> <p>Casistica situazionale del comportamento tecnico del ricevitore - attaccante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le situazioni di ricezione e preparazione delle rincorse d'attacco</li> <li>• Le situazioni di ricezione e copertura</li> <li>• Criteri di scelta della tecnica ottimale di ricezione in base alla traiettoria della palla.</li> </ul> <p>L'attacco del ricevitore – attaccante</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attaccante abile- potente - manualità</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. PESCE</p>
	<p><b>Modulo 10 PRATICA</b> L'allenamento specifico dell'opposto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il modello di prestazione tecnica dell'opposto</li> </ul> <p>Attacco da prima e seconda linea</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muro</li> <li>• Servizio</li> <li>• Difesa</li> </ul>	
<p>MERCOLEDI 8/2/2017 ore 20.30-23.30 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 9 PRATICA</b> Allenamento specifico del centrale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasferimento dell'anticipo sui punti rete</li> </ul> <p>Dalla palla " 1 " alla palla " 7 " e alla palla " 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegnamento delle tecniche di attacco con stacco ad un piede (prerogativa della pallavolo femminile)</li> </ul> <p>Dalla palla " 2 " alla fast di secondo tempo. Azione di stacco perpendicolare alla rete.</p> <p>Dalla fast di secondo tempo alla fast di primo tempo. Anticipo del caricamento del colpo allo stacco</p>	<p>DOCENTE PROF. ZELO</p>
	<p><b>Modulo 11 PRATICA</b> L'allenamento specifico del libero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppo del processo di apprendimento tecnico e di responsabilizzazione in ricezione</li> <li>• Sviluppo della tecnica e della tattica di difesa</li> <li>• Sviluppo delle competenze di alzata per il contrattacco</li> </ul>	
<p><b>Test 3</b></p>	<p>Questionario "online" di valutazione sulla didattica delle tecniche</p>	

## SISTEMI DI ALLENAMENTO

<p>DOMENICA 5/3/2017 ore 15.00-18.00 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 12</b> Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di battuta - ricezione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni individuali</li> <li>• Esercitazioni di collegamento tra due giocatori</li> <li>• Esercitazioni di collegamento tra ricezione ed attacco del ricevitore stesso</li> <li>• Esercitazioni ad obiettivo tecnico</li> <li>• Esercitazioni ad obiettivo di rendimento</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. CAPURRO</p>
	<p><b>Modulo 13</b> L'allenamento del sistema di ricezione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione dei principi di distribuzione delle competenze nel sistema di ricezione</li> </ul> <p>La gestione delle zone di conflitto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tra ricevitori</li> <li>• Tra ricevitori e libero</li> <li>• Tra linee di ricezione e centrale</li> <li>• L'allenamento ad obiettivi</li> </ul>	
<p>MERCOLEDI 15/3/2017 ore 21.00-23.00 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 15</b> L'allenamento del sistema di muro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificazione delle situazioni in cui il muro non serve farlo</li> <li>• Gestione dello spazio di rete da controllare individualmente e con la linea di muro: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definizione delle posizioni di partenza</li> <li>○ Identificazione dei criteri di scelta tattica:</li> <li>○ Numero componenti dell'azione di muro</li> <li>○ Direzioni da chiudere all'attaccante avversario</li> </ul> </li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. PESCE</p>
	<p><b>Modulo 14</b> L'allenamento sistema di attacco per il cambio palla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutazione dell'influenza dell'efficacia in ricezione sullo sviluppo dell'attacco per il cambio palla</li> <li>• Criteri di distribuzione dell'alzata</li> </ul> <p>Concetto di rendimento per ogni rotazione</p>	

## PREPARAZIONE MOTORIA

<p>LUNEDI 20/3/2017 ore 20.30-23.30 Aula riunioni Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 5</b> L'errore nel processo di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gestione dell'errore</li> <li>• La prevenzione nei confronti dell'errore</li> <li>• Il riconoscimento delle determinanti dell'errore</li> <li>• La correzione dell'errore</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. DIOGUARDI</p>
	<p><b>Modulo 4</b> La gestione del gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le strategie di comportamento nei diversi possibili momenti che caratterizzano le attività di una squadra</li> </ul>	

	<p>Il gruppo sportivo maschile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamiche motivazionali</li> <li>• Dinamiche emozionali</li> </ul> <p>Il gruppo sportivo femminile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamiche motivazionali</li> <li>• Dinamiche emozionali</li> </ul>	
<b>Test 2</b>	Questionario "online" di valutazione sulla preparazione motoria	

### SISTEMI DI ALLENAMENTO

<p>DOMENICA 9/4/2017 15.00-19.00 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 16</b> Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difendere per contrattaccare</li> <li>• L'alzata dei non palleggiatori, casistica</li> <li>• La preparazione delle rincorse per il contrattacco</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. ZELO</p>
	<p><b>Modulo 17</b> Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo sviluppo dei colpi dell'attaccante in funzione delle scelte del muro e della difesa</li> <li>• Lo sviluppo dei colpi sul muro</li> <li>• Casistica situazionale delle principali imprecisioni di alzata</li> </ul>	
<p>MERCOLEDI 26.4.2016 20.30-23.30 Palestra Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 18</b> L'allenamento del sistema di difesa e contrattacco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenziazione tecnica tra la difesa degli attacchi lungo linea e la difesa degli attacchi in diagonale</li> <li>• Casistica situazionale delle principali traiettorie di attacco</li> <li>• La gestione delle competenze nelle zone di conflitto in difesa</li> <li>• La difesa del posto 6</li> </ul>	<p>DOCENTE PROF. CAPURRO</p>
	<p><b>Modulo 19</b> L'allenamento del sistema di copertura e contrattacco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casistica situazionale legata a</li> </ul> <p>Attacco di primo tempo e priorità Attacco di secondo tempo e priorità Differenze se l'attacco è da posto 4 o da posto 2 o 1 Gestione della posizione del libero</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacco di palla alta</li> </ul>	
<b>Test 4</b>	Questionario "online" di valutazione sui sistemi di allenamento	

## SVILUPPO DELLE CAPACITA' DI GIOCO

DOMENICA 30/4/2017 15.00-19.00 Palestra Capannoni Voltri	<b>Modulo 20</b> L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di cambio palla <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitazioni situazionali utilizzabili:</li> </ul> Zone di rete predefinite Tipi di attacco Combinazioni specifiche di due attaccanti	DOCENTE PROF. ZELO
	<b>Modulo 21</b> L'esercizio di sintesi per l'allenamento dell'azione di break point <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitazioni situazionali utilizzabili:</li> </ul> Zone di rete Numero di giocatori impegnati a muro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correlazione con la strategia di servizio</li> </ul>	
	<b>Modulo 22</b> L'allenamento tattico attraverso il gioco <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il 6 vs 6 ad obiettivo tecnico di squadra o di sistema tattico</li> <li>• Il 6 vs 6 a punteggio speciale</li> </ul> Esercitazioni per enfatizzare il cambio palla Esercitazioni per enfatizzare il break point	
<b>Test 5</b>	Questionario "online" di valutazione sullo sviluppo delle capacità di gioco	

## MEDICINA DELLO SPORT

	<b>Modulo 23</b> Medicina dello Sport Fisiologia specialmente riferita al carico di lavoro	DOCENTE MEDICO SPORTIVO
	<b>Modulo 24</b> Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	

## MATCH ANALYSIS

MERCOLEDI' 3.5.2016 20.30-23.30 Palestra Capannoni Voltri	<b>Modulo 25</b> Match Analysis Tecniche di rilevamento dei dati durante le partite	DOCENTE PROF. PESCE
	<b>Modulo 26</b> Analisi ed utilizzazione della "scoutizzazione" effettuata in palestra	

## REGOLAMENTO E TECNICA ARBITRALE

	<b>Modulo 27</b> Regolamento e Tecnica Arbitrale Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale <ul style="list-style-type: none"> <li>• La casistica di gioco....</li> </ul>	DOCENTE ARBITRO
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

Esame Finale prova scritta

Esame Finale prova orale



**CORSO ALLENATORI SECONDO LIVELLO GIOVANILE  
ANNO 2016/17**

<p>DOMENICA 7 Maggio 2017 ore 15.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 1 (Metod<sub>1</sub>)</b>                  ○ <i>Il sistema di gioco come mezzo formativo</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dal programma di sviluppo tecnico al modulo di gioco che ne enfatizza le caratteristiche                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Priorità nei fondamentali di riferimento                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Attacco</i></li> <li>▪ <i>Ricezione</i></li> <li>▪ <i>Servizio</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <b>Modulo 2 (Metod<sub>2</sub>)</b>                  ○ <i>Il significato metodologico della ripetizione nei metodi di lavoro analitico, sintetico e globale</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metodo analitico                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ripetizione e controllo dell'esecuzione del movimento</li> </ul> </li> <li>● Metodo sintetico                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ripetizione nel rispetto del timing tecnico</li> </ul> </li> <li>● Metodo globale                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicazione tattica delle tecniche</li> </ul> </li> </ul> </p>	<p align="center"><b>DOCENTE ZELO</b></p>
<p>MERCOLEDÌ 10 Maggio 2017 ore 20.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 3 (Metod<sub>3</sub>)</b>                  ○ <i>Aspetti tecnici che identificano l'attitudine nel ruolo</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alzatore: qualità del tocco in palleggio                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relazione asse corporeo – traiettoria della palla</li> </ul> </li> <li>● Ricevitore: qualità del tocco in bagher                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Timing del piano di rimbalzo – velocità della palla</li> </ul> </li> <li>● Centrale: controllo della gestualità nella tecnica del muro                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenzialità nell'anticipo per il primo tempo</li> </ul> </li> <li>● Opposto: potenza ed altezza del colpo</li> <li>● Libero: qualità espressa nella ricezione</li> </ul> <b>Modulo 4 (Metod<sub>4</sub>)</b>                  ○ <i>Percorso didattico nelle tecniche di alzata</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppo della neutralità nell'approccio all'alzata</li> <li>● Palleggio in sospensione</li> <li>● L'alzata di secondo tempo in posto 4 e 2</li> <li>● L'alzata di primo tempo vicino (palla 1 e 2)</li> </ul> </p>	<p align="center"><b>DOCENTE ZELO</b></p>
<p>LUNEDÌ 15 Maggio 2017 ore 20.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 7 (DID.TE<sub>4</sub>)</b>                  ○ <i>Percorso didattico nelle tecniche di muro</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Differenziazione dell'aggressività del piano di rimbalzo</li> <li>● Orientamento del piano di rimbalzo</li> <li>● Differenziazione del tempo di muro</li> </ul> <b>Modulo 8 (DID.TE<sub>5</sub>)</b>                  ○ <i>Percorso didattico nelle tecniche per gli interventi difensivi</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Familiarità con il pavimento</li> <li>● Controllo bilaterale dell'intervento difensivo</li> <li>● Controllo dell'altezza del baricentro nella posizione difensiva rispetto al punto di partenza dell'attacco</li> </ul> </p>	<p align="center"><b>DOCENTE PESCE</b></p>

<p>MERCOLEDI 17 Maggio 2017 ore 20.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 5 (DID.TE<sub>2</sub>)</b>          ○ <i>Percorso didattico nelle tecniche di ricezione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le tecniche di ricezione:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il bagher frontale e la dinamica degli arti inferiori</li> <li>- Il bagher laterale e l'adattamento del piano di rimbalzo</li> <li>- La ricezione del servizio corto ed il suo allenamento in situazione</li> <li>- La ricezione in palleggio ed il suo allenamento in situazione</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Modulo 6 (DID.TE<sub>3</sub>)</b>          ○ <i>Percorso didattico nelle tecniche di attacco</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sviluppo individuale sulla base delle caratteristiche tecniche:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaccante "abile" – attaccante "potente"</li> <li>- Attaccanti che differenziano il tempo di colpo – attaccanti che non differenziano il tempo di colpo</li> <li>- Grado di manualità</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>DOCENTE CAPURRO</b></p>
<p>DOMENICA 21 Maggio 2017 ore 15.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 9 (SIS.AL<sub>1</sub>)</b>          ○ <i>Sviluppo tecnico dei fondamentali con esercitazioni di sintesi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Criteri di inserimento progressivo delle variabili situazionali:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avvicinamento al timing tecnico reale del gioco</li> <li>- Inserimento di giocatori</li> <li>- Inserimento di fondamentali</li> <li>- Eliminazione progressiva dei vincoli tattici</li> <li>- Rendimento come misura del potenziale sviluppo della difficoltà situazionale dell'esercizio</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Modulo 10 (SIS.AL<sub>2</sub>)</b>          ○ <i>L'intervento analitico inserito nel sistema di allenamento 6 vs 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Concetto di analisi riferita alla tecnica esecutiva</li> <li>● Identificare le priorità tecniche da sviluppare per l'evoluzione del fondamentale</li> <li>● Strategie facilitanti l'applicazione della tecnica nella situazione specifica</li> </ul>	<p><b>DOCENTE ZELO</b></p>
<p>MERCOLEDI 24 Maggio 2017 ore 20.00 Capannoni Voltri</p>	<p><b>Modulo 11 (PR.FIS<sub>1</sub>)</b>          ○ <i>Lo sviluppo della forza nell'età giovanile</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Il potenziamento cosiddetto in senso centrifugo</li> <li>● Potenziamento dell'asse corporeo</li> <li>● Potenziamento delle dinamiche a carico delle articolazioni prossimali (anche e spalle)</li> <li>● Potenziamento delle catene cinetiche estensorie (movimenti di spinta)</li> <li>● Potenziamento delle catene cinetiche antagoniste</li> </ul> <p><b>Modulo 12 (PR.FIS<sub>2</sub>)</b>          ○ <i>Metodiche complementari per l'ottimizzazione delle capacità di forza:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercitazioni cosiddette propriocettive</li> <li>● Costruzione del movimento attraverso lo sviluppo della difficoltà del compito</li> <li>● Concetto di CORE STABILITY</li> </ul>	<p><b>DOCENTE ZELO</b></p>

Esame Finale prova scritta

+

Esame Finale prova orale