



**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER
ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO
s.a. 2025-2026**

BANDO DI AMMISSIONE

Il presente Bando contiene le norme di ammissione della 18° Edizione s.a. 2025/2026 del Corso Nazionale di Formazione per esperti in preparazione fisica nella Pallavolo.

1. Finalità

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica altamente qualificata, con l'obiettivo di "preparare" una figura 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 delle Federazione Italiana Pallavolo.

2. Destinatari

Il corso è destinato ad un massimo di 40 partecipanti.

Il corso si attiverà con un minimo di 10 iscritti.

Le domande di ammissione al corso dovranno essere redatte attraverso la procedura online (vedi punto 6 del presente bando) e pervenire ad Accademia Fipav (Via Vitorchiano, 81-87 - 00189 Roma. Tel. 06-3334.9540-9519-9434) via e-mail (accademia@federvolley.it), unitamente al versamento della quota (vedi punto 5 del presente bando) improrogabilmente entro **LUNEDI' 25 MAGGIO 2026 ore 24.00.**

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

3. Requisiti utili per l'ammissione

Il requisito minimo per l'accesso al bando è:

- Laurea in Scienze Motorie e/o Magistrale





4. Periodi e Sedi di svolgimento

Il corso, a carattere residenziale, si svolgerà secondo il seguente programma:

- **Da Lunedì 29 Giugno 2026 a Domenica 05 Luglio 2026**

CPO Formia

Via Appia Lato Napoli, 175 - Formia LT

ESAMI FINALI

- Entro **Dicembre 2026** (il programma e le sedi saranno rese note con apposite successive comunicazioni)

**Il ritrovo è fissato per Lunedì 29 Giugno 2026 alle ore 11.00
presso la struttura del CPO Formia.**

L'accredito sarà effettuato nella fascia oraria 11.00-13.00.

5. Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso sarà di **€ 1.200,00** comprensiva di iscrizione al corso, materiali didattici, vitto e alloggio (dal pranzo del primo giorno fino al pranzo dell'ultimo giorno) in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple.

Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera del CPO Formia saranno tenuti da ACCADEMIA FIPAV.

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

Non è possibile richiedere la sistemazione in camera singola

6. Modalità di iscrizione e pagamento

I partecipanti dovranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso il sito federale www.federvolley.it, sezione Pallavolo On Line (direttamente nella homepage del sito), e, nel caso specifico di seguito riportato:

- a. Coloro che sono già in possesso di una qualifica da Allenatore, potranno accedere inserendo indirizzo mail, password e codice fiscale 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, fino alla scelta del pagamento che potrà essere effettuato esclusivamente con CARTA DI CREDITO, seguendo la procedura online.



- b. Coloro che non sono in possesso di una qualifica da Allenatore, potranno accedere attraverso il portale federale www.federvolley.it e scegliere la voce "DIRIGENTI ed UDITORI" nel menù "PALLAVOLO ON LINE", procedere con l'accesso in piattaforma provvedendo alla creazione di un profilo come da procedura presente di seguito in allegato. Successivamente dovrà andare a selezionare l'opzione "ISCRIZIONE CORSI" ed inserire i dati richiesti. Al termine di tutto, potrà procedere con il pagamento tramite carta di credito.

PROCEDURE UTILI DI ISCRIZIONE RIPORTATE IN ALLEGATO ISCRIZIONE DIRIGENTI E UDITORI (ISCRIZIONE CORSI).

All'atto della iscrizione dovrà essere effettuato il pagamento di una quota di ONERI DI SEGRETERIA pari a € 50,00 che in caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, non sarà restituita.

È possibile effettuare il pagamento con le seguenti modalità:

- a. in unica soluzione;
- b. anticipo di €500,00 e saldo residuo entro il giorno 19 GIUGNO 2026.

A supporto dei partecipanti è disponibile on-line, un ulteriore documento esplicativo della procedura di iscrizione contenente la descrizione analitica delle diverse fasi del processo.

SI RICORDA CHE IL SALDO DOVRÀ ESSERE PAGATO INDEROGABILMENTE ENTRO IL GIORNO 19 GIUGNO 2026, PENA L'ESCLUSIONE DAL CORSO STESSO.

7. Articolazione del corso

Il corso, interamente residenziale, si sviluppa attraverso 60 ore di formazione, suddivise in 30 lezioni da due ore ciascuna. La didattica alterna lezioni frontali, momenti di pratica, attività individuali e di gruppo, tutte supervisionate da un tutor.

La frequenza alle lezioni è obbligatoria e non sono consentite assenze.

Il programma dettagliato e le sedi d'esame saranno comunicati in seguito.

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

8. Programma orario del Corso

Di seguito il programma preliminari del corso, che potrà essere soggetto a variazioni per motivi di carattere organizzativo:



DATA	GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO	SERA	N.ORE	PROGRESSIVO ORE
29.06.2026	Lunedì	Ritrovo 11.00	15.00-19.00	21.00-23.00	6	6
30.06.2026	Martedì	09.00-13.00	15.00-19.00	21.00-23.00	10	16
01.07.2026	Mercoledì	09.00-13.00	15.00-19.00	21.00-23.00	10	26
02.07.2026	Giovedì	09.00-13.00	15.00-19.00	21.00-23.00	10	36
03.07.2026	Venerdì	09.00-13.00	15.00-19.00	21.00-23.00	10	46
04.07.2026	Sabato	09.00-13.00	15.00-19.00	21.00-23.00	10	56
05.07.2026	Domenica	09.00-13.00	-	-	4	60

Il programma definitivo potrà subire alcune modifiche e verrà inviato ad ogni partecipante che verrà ammesso al corso.

Le modalità di valutazione finale saranno comunicate a tutti i tecnici che verranno ammessi al corso durante la presentazione del corso stesso.

9. Corpo Docente

Il Corpo Docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV, Docenti ed Esperti del settore provenienti dalla Scuola dello Sport, da FSN, Preparatori Fisici esperti nel settore e Docenti Universitari.

10. Materie di insegnamento

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno:

Competenze e Conoscenze dell'esperto in preparazione fisica della Pallavolo Seniores, Giovanile, Beach Volley, Sitting Volley

- Le competenze generali e specifiche.
- Le condizioni organizzative e operative.
- 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.
- Scelta e realizzazione della metodologia di Allenamento Muscolare.
- Le espressioni di forza e relativo sviluppo.
- Lo sviluppo delle abilità esecutive di tutti gli esercizi di muscolazione, riscaldamento e prevenzione.



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

Indicazioni importanti

Nell'ambito del Corso saranno effettuate delle esercitazioni pratiche; a tal proposito **E' RICHIESTO UN CERTIFICATO MEDICO PER L'IDONEITA' ALL'ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA** da presentare in copia al momento dell'accredito che verrà allegata agli atti del Corso e quindi non restituita ai partecipanti.

DURANTE IL CORSO NON SARÀ AUTORIZZATO L'UTILIZZO DI QUALSIASI SISTEMA DI REGISTRAZIONE AUDIO E VIDEO DA PARTE DEI PARTECIPANTI. L'EVENTUALE TRASGRESSIONE DI TALE INDICAZIONE POTRÀ ESSERE SANZIONATA CON L'ESCLUSIONE IMMEDIATA DAL CORSO E L'ATTIVAZIONE DELLE PROCEDURE DI GIUSTIZIA SPORTIVA PREVISTI DAI VIGENTI REGOLAMENTI FEDERALI.

SI RACCOMANDA LA COMPILAZIONE DELLA RELATIVA DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA E DEL MODULO DELLA PRIVACY ALLEGATI AL PRESENTE BANDO.



Dichiarazione sostitutiva di certificazione art.46 D.P.R. 445 DEL 28.12.2000

Cognome		Nome	
Data di nascita	Luogo di nascita	Prov	Matricola FIPAV
Località residenza	Indirizzo		CAP
Telefono cellulare	Email	PEC	

- **Consapevole delle responsabilità penali previste dalla legge in caso di false dichiarazioni autocertificate;**
- **Consapevole che "l'accertata non veridicità delle dichiarazioni rese dai candidati nell'autocertificazione costituirà violazione delle norme di legge e di comportamento, con conseguente esclusione dal corso. Inoltre, determinerà l'adozione di provvedimenti disciplinari previsti dalla giustizia sportiva;**

DICHIARA

- **Di essere in possesso dei requisiti richiesti per l'ammissione al presente Bando.**

Il/la sottoscritto/a si impegna a comunicare ad Accademia Fipav Settore Tecnico qualsiasi variazione relativa a quanto sopra dichiarato.

Luogo e data __/__/____ - _____

Firma _____