



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado

**23° Edizione
Stagione sportiva 2025/2026**

GUIDA ALLA PROVA DI VALUTAZIONE





INTRODUZIONE

Il Corso si propone l'obiettivo di fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per la gestione di squadre di alto livello (Serie A o Settore Giovanile).

Al fine del conseguimento della qualifica di Allenatore di Terzo Grado, ciascun partecipante al Corso, dovrà sostenere un esame composto di più fasi, ciascuna con una sua specifica valutazione, e più precisamente:

1. QUESTIONARIO DI INIZIO CORSO (durante la fase Residenziale);
2. QUESTIONARIO DI FINE CORSO (durante la fase Residenziale);
3. VALUTAZIONE DELLA CAPACITÀ DI CONDUZIONE (durante la fase Residenziale);
4. PROJECT WORK (elaborato scritto);
5. SLIDE (esposizione del PW);
6. COLLOQUIO FINALE (sul programma di tutto il Corso).

Il presente documento vuole essere di supporto ed ausilio al corsista, per poter preparare al meglio la propria prova di esame, al fine di poter raggiungere un buon livello di consapevolezza.

I criteri per la valutazione complessiva saranno:

Totale	100
Questionario di inizio corso	10
Questionario di fine corso	10
Conduzione	15
Project Work	10
Colloquio orale	55

**Per il conseguimento della Qualifica di Allenatore di Terzo Grado,
è richiesta una votazione minima totale di 60/100.**



QUESTIONARIO DI INIZIO CORSO

Il questionario sarà composto da 30 domande a risposta multipla, riguardanti *argomenti trattati nei corsi Allievo Allenatore, 1° Grado e 2° Grado*.

Il materiale di riferimento per la preparazione al test, inclusivo di domande specifiche, è disponibile al link: <https://www.federvolley.it/sites/default/files/2025-05/DOMANDE%20E%20RISPOSTE%20PER%20LA%20PREPARAZIONE%20ALL%27ESAME%20ORALE.pdf>.

I corsisti avranno a disposizione 30 minuti e solo una delle risposte sarà corretta.

Il punteggio del Questionario sarà:

RISPOSTA CORRETTA +1 PUNTO

RISPOSTA NON CORRETTA 0 PUNTI

RISPOSTA NON DATA 0 PUNTI

QUESTIONARIO DI FINE CORSO

Il questionario sarà composto da 30 domande a risposta multipla, riguardanti tutto il programma del corso, sia nella sua parte tecnica che generale, per giudicare l'attenzione mantenuta durante il corso.

I corsisti avranno a disposizione 30 minuti e solo una delle risposte sarà corretta.

Il punteggio del Questionario sarà:

RISPOSTA CORRETTA +1 PUNTO

RISPOSTA NON CORRETTA 0 PUNTI

RISPOSTA NON DATA 0 PUNTI

PROJECT WORK (elaborato scritto)

Ciascun partecipante dovrà elaborare un progetto di lavoro, su una delle seguenti tracce, che verranno assegnate durante la fase Residenziale:

1. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI RICEZIONE
2. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLA FASE DI COSTRUZIONE DELL'ATTACCO E ALL'ALLENAMENTO DELL'ALZATORE
3. ALLENAMENTO DELL'AZIONE DI RICEZIONE-ATTACCO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AL FONDAMENTALE DI ATTACCO
4. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL MURO
5. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA DIFESA
6. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALL'ORGANIZZAZIONE DEL CONTRATTACCO
7. ALLENAMENTO DELLA FASE BATTUTA-PUNTO CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE TECNICHE E ALLA GESTIONE DELLA BATTUTA
8. ALLENAMENTO DELLA RICEZIONE E DEL SISTEMA DI RICEZIONE: DALL'ESERCIZIO DI SINTESI ALLO SVILUPPO DEL FONDAMENTALE NELLE SITUAZIONI DI GIOCO



Il candidato deve specificare se il titolo assegnatogli sarà trattato in riferimento al settore maschile o femminile, e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (o Serie A o Serie B Giovanile).

Il Project Work dovrà essere corredato di:

- **Composizione della Squadra, Organizzazione strutturale-logistica e Mezzi di lavoro a disposizione;**
- **Analisi dei dati del modello di prestazione di alto livello (dati ufficiali);**
- **Definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato;**
- **Programmazione della Stagione (Macro ciclo, Mesociclo e Micro ciclo);**
- **Descrizione delle tecniche esecutive a seconda della specifica del titolo;**
- **Descrizione dei sistemi adottati a seconda dell'argomento sorteggiato;**
- **Organizzazione dell'allenamento (inserendo le esercitazioni Analitica, Sintetica e Globale di riferimento rispetto all'argomento);**

Il Project Work dovrà essere incentrato sulla strutturazione di una seduta di allenamento per una squadra di alto livello (o Serie A o Serie B Giovanile), andando a contestualizzarlo rispetto all'ambito di lavoro, alla squadra e alla programmazione (Macro ciclo – Mesociclo – Micro ciclo). Nell'ambito della seduta, il corsista dovrà poi soffermarsi su un particolare esercizio, obiettivo e/o fase di gioco, andando ad approfondire l'argomento.

Il Project Work deve essere realizzato tenendo conto di alcuni principi metodologici fondamentali e vincolanti, trattati in modo esaustivo nel corso delle lezioni; tali principi dovranno essere rispettati per qualificare in modo sostanziale il lavoro svolto. Laddove ci fossero riferimenti a ricerche scientifiche o altri cenni di carattere bibliografico, sarà importante darne una chiara citazione, indicandone la provenienza e gli autori.

Sarà importante dettagliare in modo puntuale e preciso lo svolgimento dell'allenamento e le eventuali parti di programmazione che verranno eventualmente toccate. Si ricorda di NON utilizzare tabelle nominative con relativi dati personali, antropometrici o statistici personali, così come foto che ritraggono persone in primo piano (facilmente identificabili), a meno che non sia stata richiesta apposita autorizzazione alla citazione (da allegare al documento).





1. LA PREPARAZIONE DEL PROJECT WORK – Scelta dell'argomento

L'argomento del Project Work sarà assegnato a ciascun corsista a mezzo sorteggio tra le tracce già precedentemente descritte.

Riassumendo andranno quindi precisati:

- Il campionato di riferimento (livello, e settore M o F);
- Il periodo dell'anno agonistico;
- Strutture/materiali utilizzabili.

Nella scelta dell'unità di allenamento vanno precisati:

- Giorno della settimana (collocazione del Microciclo)*;
- Programma di allenamento settimanale e della singola unità di allenamento;
- Obiettivo dell'allenamento;
- Descrizione delle progressioni didattiche.

*Ogni corsista dovrà descrivere in modo dettagliato un Microciclo settimanale, scegliendo poi una seduta da approfondire, mettendo in evidenza gli aspetti più importanti. Per la produzione di un buon elaborato sono da tenere in considerazione i seguenti punti:

- Attenta e precisa pianificazione;
- Capacità di sintesi;
- Costante attinenza al tema di allenamento;
- Utilizzo di basi metodologiche e scientifiche, riviste, banche dati e archivi;
- Approfondimenti per la pallavolo di alto livello.

2. LA REDAZIONE E LA PRESENTAZIONE DEL PROJECT WORK – Indicazioni di lunghezza

La lunghezza del Project Work deve essere di circa 10.000 parole utilizzate; tale limite è da considerare come una indicazione di massima e quindi non in modo assoluto, fermo restando che sarà importante contenere la lunghezza del lavoro, concentrandosi direttamente sulla commessa assegnata, senza inutili dilungamenti relativi ad argomenti marginali e di poca rilevanza. Questo valore non include allegati e appendici.

I software più comuni usati per il trattamento testi (es. Microsoft Word) includono sempre un'opzione per potere contare il numero di parole di un testo.

4. LA PRESENTAZIONE

Il Project Work dovrà essere fatto pervenire alla Direzione Didattica nella sua versione definitiva entro la data prevista, pena l'esclusione dalle valutazioni finali.

Il PowerPoint, della lunghezza di massimo 10 slides, in versione definitiva dovrà essere consegnato, completo e perfettamente funzionante, il giorno stesso degli esami orali, pena l'esclusione dalle valutazioni finali.





5. ALCUNI CONSIGLI UTILI

- **Va dato il necessario credito ai ricercatori o agli allenatori che ci hanno ispirato, con le opportune citazioni o riferimenti bibliografici nel testo, evitando ogni forma di copia o plagio. Non c'è niente di male nell'utilizzare contributi forniti da altri, a patto di esplicitarlo, seguendo le regole della corretta metodologia;**
- **Non bisogna dare per scontato che tutti conoscano termini o sigle specifiche che dovranno sempre essere spiegate almeno la prima volta del loro utilizzo;**
- **I numeri inferiori a 11 dovrebbero essere espressi in lettere (es. otto, dieci) e quelli più alti in simboli numerici (es. 13, 25.700). I decimali dovrebbero essere limitati in genere a 2, salvo particolari esigenze (es. 5,23);**
- **Il testo dovrà essere diviso in capitoli, o sezioni, e paragrafi, o sotto-sezioni, numerati in modo gerarchico. Tutte le sezioni e le sotto-sezioni devono essere indicate in un sommario iniziale (Indice);**
- **Utilizzare l'interlinea 1,5. Per le citazioni lunghe o le note a piè di pagina si suggerisce di usare l'interlinea semplice con un rientro di due spazi.**
- **I font suggeriti sono Arial o Times New Roman. La dimensione suggerita del carattere è 12. È consigliabile evitare eccessi di fantasia grafica, che possono produrre fatica nella lettura;**
- **Le pagine devono ovviamente essere A4 su un solo lato. Il margine sinistro deve essere scelto con cura per consentire eventuali rilegature;**
- **Se si utilizza materiale grafico come disegni o illustrazioni, si può utilizzare un foglio di dimensioni maggiori (es. A3) e ripiegarlo stando però attenti a non farlo chiudere dalla rilegatura.**
- **I numeri di pagina dovrebbero essere collocati nella parte inferiore di ciascuna pagina, preferibilmente a destra. Lo standard raccomandato per la paginazione è: 4 centimetri di margine sinistro; 2 centimetri lato destro e margine alto, 3 centimetri margine basso;**
- **La *pagina titolo* dovrebbe riportare il titolo completo, il sottotitolo (eventuale), il nome e il cognome dell'autore, la denominazione per esteso del Corso, il riferimento alla Federazione Italiana Pallavolo, FIPAV Settore Formazione, la data di presentazione del progetto e la matricola di Tesseramento FIPAV;**
- **Gli allegati sono utilizzabili per diversi motivi, ma comunque sono materiale fuori dal testo definitivo del lavoro (non conteggiati nelle 10.000 parole). Questo significa che il materiale effettivamente rilevante non deve essere messo tra gli allegati. In genere si collocano tra gli allegati i materiali più tecnici, quelli la cui lettura provocherebbe una dispersione nell'attenzione. Ancora, si potrebbe trattare di dati o tabelle molto complessi o materiale non pubblicato. Spesso conviene utilizzare più allegati, che devono essere sempre numerati e cominciare a pagina nuova.**



6. VALUTAZIONE DELLA "CAPACITÀ DI CONDUZIONE"

Durante la fase residenziale del Corso verrà svolta una prova di conduzione, che consiste nel condurre una squadra di atleti/atlete nell'esecuzione di un esercizio, per un periodo di tempo non superiore agli 8 minuti.

L'esercizio dovrà essere scritto in modo dettagliato - esplicitando la categoria di riferimento (ricordando che dobbiamo sempre parlare di alto livello Serie A o Serie B Giovanile), la fase della stagione, l'obiettivo dell'allenamento, l'obiettivo dell'esercizio, e i dettagli esecutivi - e consegnato preventivamente allo staff del corso senza poter essere successivamente sostituito. L'argomento di riferimento dell'esercizio (ricezione/punto o battuta/punto) verrà estratto a sorte, così come l'ordine di svolgimento delle singole prove, durante le prime giornate del corso.

Sarà cura dell'organizzazione mettere a disposizione dei candidati atleti/atlete in grado di eseguire quanto richiesto da ciascun allenatore, nell'ambito della sua prova.

La commissione di esame esprimerà la propria valutazione, dando un voto espresso in decimi, su:

- 1. CAPACITÀ DI ESPOSIZIONE, SINTESI E SPIEGAZIONE DELL'ESERCIZIO;**
- 2. CAPACITÀ DI INTERVENTO E CORREZIONE (RITMO);**
- 3. VALIDITÀ DELL'ESERCIZIO (NON IMPORTA L'ORIGINALITÀ MA LA FEDELITÀ ALL'OBIETTIVO);**

quindi facendo la media delle tre valutazioni, esprimeranno un voto complessivo.

Al fine di permettere a ciascun candidato di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, si consiglia di proporre esercizi semplici, attinenti all'argomento e soprattutto di cui si è in grado di padroneggiare la conduzione: non è necessario cercare effetti speciali per stupire i commissari di esame, ma essere il più possibile se stessi, mostrando le proprie effettive capacità. Si richiedono esercitazioni che coinvolgano tutto il gruppo squadra, di carattere globale o sintetico senza utilizzo di attrezzature speciali.





7. COLLOQUIO FINALE

Ciascun partecipante dovrà sostenere, nella data e presso la sede fissata dalla Direzione Didattica, un colloquio d'esame che verterà sul programma del corso, sui materiali multimediali consegnati come supporto didattico e sulle tematiche più generali relative alla pallavolo. A margine dello stesso sarà presentato il Project Work (con l'ausilio di una presentazione in PowerPoint) che potrà fornire spunto per alcune domande di esame, fermo restando che si tratterà di una prova da considerare complementare.

Verranno valutate le parti fondamentali del Corso:

- **Tecnica e Tattica della Pallavolo**
- **Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento Sportivo, Gestione degli staff sportivi**
- **Modello Prestativo, studio della Performance e Match Analysis**
- **Psicologia sportiva (esclusivamente nelle parti sviluppate nel corso)**
- **Fisiologia e Preparazione Fisica applicata**

Questo vuol dire che se una delle parti sarà ritenuta insufficiente, anche se la media delle valutazioni consegnerebbe comunque la sufficienza, tutta la valutazione di idoneità sarà bloccata e la parte carente dovrà essere affrontata e superata in una sessione ulteriore a mezzo online o in una nuova sessione d'esame dei corsi Istituzionali di 3G.

Nb. Per massimo 2 stagioni agonistiche successive alla frequentazione del corso in cui non si è ritenuti idonei.