



CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

23 Edizione

Stagione Sportiva 2025/2026

Domenica 14 Giugno e Lunedì 15 Giugno 2026

Prof. Pierluigi Zambetta





LA PREPARAZIONE DEL PROJECT WORK



- ***Introduzione***

- ***Contesto organizzativo***

- *Società e squadra;*
- *Il campionato di riferimento (livello e settore M o F);*
- *Il periodo della stagione agonistica con indicazione precisa della settimana;*
- *Strutture e materiali presenti in palestra;*

N.B.: la strutturazione di una seduta di allenamento

DEVE ESSERE *per una squadra di alto livello (o Serie A o Serie B Giovanile),*





- ***Modello di prestazione del campionato***
 - *Identificazione della fascia di classifica;*
 - *Modello punti fatti;*
 - *Indici di rendimento dei vari fondamentali (dati ufficiali);*
 - *Eventuali esempi di paragone tra diverse stagioni o fasce di livello;*



- ***Definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato;***
- ***Caratteristiche delle componenti relative alla fase di gioco in questione***
 - *Descrizione delle tecniche esecutive in base alla specifica del titolo assegnato e dei sistemi di gioco adottati in base all'argomento sorteggiato;*



- ***Programmazione delle attività***
 - *Programmazione annuale (macrociclo, mesocicli, microcicli);*
 - *Programmazione dettagliata del microciclo settimanale con la redazione della seduta di allenamento;*



ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- *Inserimento di almeno un'esercitazione di tipo analitica, sintetica e globale in riferimento all'argomento;*
- *Descrivere l'esercizio con eventuale disegno specificando la modalità, l'obiettivo e la durata*
- *Conclusioni e bibliografia*



- *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).*



La Metodologia dell'esercizio di SINTESI



- *L'allenamento di SINTESI: necessario per gli interventi didattici relativi alle tecniche di gioco.*
- *Si riferisce sempre ad una sequenza percettivo-motoria riferita al gioco;*
- *Pone i giocatori di fronte alle reali problematiche del gioco: la variabilità della situazione diventa un presupposto imprescindibile dell'efficacia didattica dell'esercitazione proposta*



FATTORI relativi alla VARIABILITA' SITUAZIONALE

- *Incremento della velocità della palla (determina un incremento del ritmo esecutivo);*
- *Incremento del numero delle possibili soluzioni tattiche o di colpo a disposizione di chi determina l'azione;*
- *Numero di fondamentali di gioco implicati nell'azione.*