



# CORSO di ALLENATORE di TERZO GRADO

PROGRAMMA DI ESAME

# 14° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

## Programma di esame

### 1. ANATOMIA SPORTIVA (Juergen Weineck)

PARTE 3. DESCRIZIONE DEI PIU' IMPORTANTI SISTEMI ARTICOLARI

PARTE 4. ANALISI DI MOVIMENTI SEMPLICI DEL BUSTO E DELLE ESTREMITA'

PARTE 6. ALLENAMENTO ANATOMO-FUNZIONALE DELLA FORZA

### 2. FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT (Jack Wilmore - David L. Costill)

Parte I - I fondamenti del movimento

1. I muscoli e come si muovono

2. Controllo neurologico del movimento

3. Adattamenti muscolari indotti dall'allenamento con sovraccarichi

Parte II - L'energia per il movimento

4. Metabolismo e sistemi energetici

5. Regolazione ormonale dell'esercizio fisico

6. Adattamenti metabolici indotti dall'allenamento

Parte III - Funzione cardiorespiratoria e prestazione fisica

7. Controllo cardiovascolare durante l'esercizio fisico

8. Regolazione respiratoria durante l'esercizio

9. Adattamenti cardiorespiratori indotti dall'allenamento

\*\*\*\*\*

***Per una fruizione ottimale del corso: l'Allievo dovrebbe avere conoscenze preliminari di fisiologia umana, quali quelle che derivano dal possesso di un diploma ISEF o laurea in Scienze Motorie.***

Si suggerisce, in ogni caso, di approfondire i seguenti ulteriori argomenti:

Parte V - Ottimizzare la prestazione sportiva

12. L'allenamento sportivo

13. Nutrizione e sport

Parte VI - Considerazioni sull'età e sul genere riferite all'esercizio fisico e allo sport

16. Attività fisica e sport nel bambino e nell'adolescente

18. Attività fisica, sport e differenze di genere.

# 14° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

## Programma di esame

### 3. L'ALLENAMENTO OTTIMALE (Juergen Weineck)

PARTE PRIMA - LE BASI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 1: Teoria dell'allenamento/scienza dell'allenamento • Definizione dei concetti

CAPITOLO 2: Allenamento e allenabilità • Allenatore/coach • Definizione dei concetti

CAPITOLO 3: La capacità di prestazione sportiva • Le caratteristiche della personalità che determinano la prestazione dell'atleta e dell'allenatore

CAPITOLO 4: Lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva

CAPITOLO 5: I principi dell'allenamento sportivo

CAPITOLO 6: Pianificazione, organizzazione e analisi del processo di allenamento

CAPITOLO 7: Controllo dell'allenamento e valutazione funzionale (o diagnostica della prestazione)

CAPITOLO 8: Il processo d'allenamento a lungo termine

CAPITOLO 9: Allenamento e periodizzazione

CAPITOLO 10: L'importanza delle gare e della loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento

CAPITOLO 11: I raduni di allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione sportiva o per la preparazione alle gare

CAPITOLO 12: Principi generali fisiologici e biologici del miglioramento della capacità di prestazione ottenuto attraverso l'allenamento

CAPITOLO 13: Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti

CAPITOLO 14: Ricerca e promozione del talento nell'età infantile e giovanile

PARTE SECONDA - L'ALLENAMENTO DELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

CAPITOLO 15: L'allenamento della resistenza

CAPITOLO 16: L'allenamento della forza

CAPITOLO 17: L'allenamento della rapidità

CAPITOLO 18: L'allenamento della mobilità articolare

CAPITOLO 19: L'allenamento delle capacità coordinative

PARTE TERZA - L'ALLENAMENTO DELLA TECNICA E TATTICA SPORTIVA

CAPITOLO 20: L'allenamento della tecnica sportiva

CAPITOLO 21: L'allenamento della tattica sportiva

PARTE QUARTA - L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 22: Metodi psicologici diretti a migliorare il ristabilimento e la capacità di prestazione fisica

CAPITOLO 23: Metodi psicologici diretti a migliorare il processo di apprendimento della tecnica

CAPITOLO 24: Metodi psicologici diretti a rimuovere i fattori psichici di disturbo che influenzano la capacità di prestazione sportiva

# 14° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

## Programma di esame

### 4. STORIA DEL CONCETTO DI ALLENAMENTO

### 5. IL MOVIMENTO DELL'UOMO

### 6. BIOLOGIA DELLO SPORT (Juergen Weineck)

CAPITOLI da 3 a 26 e 40

### 7. MANUALE MULTIDISCIPLINARE PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE (C. Liebenson)

Da pagina 10 a 20: importanti osservazioni da leggere

CAPITOLI da 1 a 7

CAPITOLI 22, 24, 25, 33, 34 e 35.

### 8. MANUALE ALLIEVO ALLENATORE I LIVELLO GIOVANILE (Marco Mencarelli)

#### **Introduzione**

#### **Capitolo 1 - La progettazione del sistema di allenamento**

1.1: L'identikit della pallavolo

1.2 La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive

1.2.1 La pallavolo come sport di situazione

1.2.2 La pallavolo come sport di squadra

1.2.3 La pallavolo come sport basato sul rimbalzo della palla

1.3: Presupposti e conoscenze per lo sviluppo dell'allenamento sportivo

1.4 Cenni di teoria dell'allenamento sportivo

1.5 Presupposti fondamentali utili nell'organizzazione del processo di allenamento

1.5.1 Le capacità del sistema motorio umano

1.5.2 Lo sviluppo e l'accrescimento del giovane e l'evoluzione delle capacità del sistema motorio umano

#### **Capitolo 2 - La stesura del programma di allenamento tecnico**

2.1 La costruzione del protocollo di lavoro

2.2 Principi nell'identificazione del protocollo di allenamento tecnico

2.2.1 L'allenamento tecnico e l'allenamento delle capacità di gioco

2.2.2 I meccanismi di risposta alle forme generali di esercizio

#### **Capitolo 3 - Il controllo ed il monitoraggio del sistema di allenamento**

3.1 Il controllo e il monitoraggio dei parametri che descrivono il processo di allenamento

3.2 Il modello prestativo

3.3 Il controllo ed il monitoraggio della prestazione tecnico-tattica

3.3.1 La valutazione della prestazione

3.3.2 La valutazione dell'esecuzione tecnica

3.4 Cenni sul controllo ed il monitoraggio della componente organico-muscolare

3.5 Cenni sul controllo ed il monitoraggio dei parametri funzionali

# 14° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

## Programma di esame

### Capitolo 4 - Principi metodologici nell'organizzazione dell'attività giovanile

#### 4.1 L'allenatore del settore giovanile

##### 4.1.1 Conoscere l'atleta giovane e l'atleta adulto

##### 4.1.2 Conoscere le caratteristiche metodologiche dell'intervento sui giovani e sugli atleti adulti

##### 4.1.3 Le competenze prioritarie dell'allenatore del settore giovanile e relativi presupposti

#### 4.2 La pianificazione, la programmazione e la periodizzazione

#### 4.3 La pianificazione tecnica nel settore giovanile

##### 4.3.1 Il minivolley

##### 4.3.2 Le caratteristiche delle categorie giovanili

#### 4.4 La pianificazione per lo sviluppo delle qualità fisiche nelle fasce d'età giovanili

##### 4.4.1 Problematiche strutturali del giovane nella fase di accrescimento

##### 4.4.2 Cenni sugli obiettivi della preparazione fisica nelle fasce d'età giovanili

#### 4.5: Cenni sulla pianificazione in ambito promozionale

#### 4.6: Cenni sulla pianificazione in ambito socio-relazionale

### 9. MANUALE PRIMO GRADO (Marco Mencarelli e Mario Barbiero)

### 10. LA METODOLOGIA PER L'IDENTIFICAZIONE, SELEZIONE E PROMOZIONE DEL TALENTO (Marco Mencarelli)

### 11. DVD: i RUOLI, dal PALLEGGIO DIDATTICO all'ALZATA, la SCHIACCIATA E i COLPI d'ATTACCO, dal BAGHER DIDATTICO alla RICEZIONE, il SERVIZIO, il MURO, la DIFESA, GESTIONE DEGLI ERRORI 1,2 e 3, SEDUTA IN SALA PESI 1 e 2, VOLLEY 6vs6.