



# Corso Allenatori 3° Grado

**TREDICESIMA  
EDIZIONE**

**11 - 19 giugno 2016  
16 - 24 luglio 2016**

**Prove di valutazione  
Guida operativa**

# 2016

**TERZO GRADO**  
**Cavalese 11 - 19 giugno 2016**  
**Bari 16 - 24 luglio 2016**

## **Introduzione**

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. VALUTAZIONE DELLA CAPACITÀ DI CONDUZIONE
2. QUESTIONARIO A RISPOSTA MULTIPLA (30 domande in 30 minuti)
3. PROJECT WORK (elaborato scritto e filmato dimostrativo)
4. COLLOQUIO FINALE (su programma e bibliografia consegnato).

Il presente documento vuole essere di supporto ed ausilio del corsista, per poter preparare al meglio la propria prova di esame, soprattutto relativamente alla terza e quarta prova, al fine di poter raggiungere un buon livello di consapevolezza sul "come" e soprattutto sul "dove" prepararsi.

## **Valutazione della "capacità di conduzione"**

La prima prova dell'esame effettuata durante la fase residenziale del Corso, 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 – BM – B2F- B1F – A2 – A1), la fase della stagione, l'obiettivo dell'allenamento, l'obiettivo dell'esercizio, e i dettagli esecutivi - e consegnato preventivamente (all'incirca 48 ore prima dello svolgimento della prova) 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 FEDELTA' ALL'OBIETTIVO);

quindi facendo al 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.

### **Questionario a risposta multipla (30 domande in 30 minuti)**

L'ultimo giorno del Corso si svolgerà la prova del Questionario, composto da 30 domande a risposta multipla, fornite direttamente dai docenti del corso, inerenti i diversi argomenti che verranno trattati nel corso delle lezioni, a cui si dovrà rispondere nel tempo massimo di 30 minuti. A ciascuna risposta verrà assegnato il seguente punteggio:

*Risposta corretta + 1 pt*

*Risposta sbagliata - 1 pt*

*Risposta non data - 0 pt*

Al termine dei 30 minuti, il questionario verrà ritirato e successivamente corretto. L'esito di questa prova, comprensivo delle correzioni di eventuali errori commessi, verrà quindi sottoposto a ciascun partecipante il giorno dell'esame finale, senza quindi ulteriori comunicazioni. Non sarà possibile per i partecipanti avere copia del questionario.

### **PROJECT WORK (elaborato scritto e filmato dimostrativo)**

Ciascun partecipante dovrà elaborare un progetto di lavoro, su una delle seguenti tracce, che verranno sorteggiate nell'ambito del corso residenziale:

- 1) Allenamento dell'azione di ricezione/attacco con particolare riferimento al fondamentale 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 Attacco.
- 4) Allenamento del break/point con particolare riferimento all'organizzazione del Muro.
- 5) Allenamento del break/point con particolare riferimento all'organizzazione della Difesa.
- 6) Allenamento del break/point con particolare riferimento all'organizzazione del Contrattacco.
- 7) Allenamento del collegamento Battuta/Muro/Difesa con particolare riferimento alle tecniche e ai sistemi di 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 al settore femminile e deve indicare il livello di campionato a cui fa riferimento il PW (considerando che deve essere dalla serie B in su)

Il P.W deve essere corredato di:

- 1) analisi dei dati del modello di prestazione di alto livello
- 2) definizione degli obiettivi tecnico/tattici ai fini del campionato
- 3) descrizione delle tecniche esecutive
- 4) descrizione dei sistemi adottati
- 5) organizzazione dell'allenamento
- 6) VIDEO in cui siano riportati 3 esercizi (ANALITICO – SINTETICO – GLOBALE) riferiti al tema centrale del Project Work.

Il P.W., quindi, dovrà essere incentrato sulla strutturazione di una seduta di allenamento per una squadra di alto livello (dalla B in su e non categorie giovanili), andandolo a contestualizzare rispetto all'ambito di lavoro, la squadra e alla programmazione (macrociclo – mesociclo – microciclo); nell'ambito della seduta il corsista potrà poi soffermarsi su un particolare esercizio, obiettivo e/o fase di gioco andando ad approfondire l'argomento anche dal punto di vista video.

La Realizzazione del filmato dovrà prevedere la presenza di tre esercizi (ANALITICO – SINTETICO – GLOBALE) riferiti al tema centrale del PW, realizzato con atleti del livello corrispondente a quello per il quale si presenta il lavoro (dalla B in su e non categorie giovanili).

Il Project Work deve essere realizzato tenendo conto di alcuni principi metodologici fondamentali e vincolanti, trattati in modo esaustivo nel corso delle lezioni; principi che 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 e foto che ritraggono persone in primo piano (facilmente identificabili), a meno che non sia stata richiesta apposita autorizzazione alla citazione.

## ***1. La preparazione del Project Work***

### **1.1. Scelta dell'argomento**

La scelta dell'argomento e della tematica del Project Work avverrà a mezzo sorteggio tra le tracce già precedentemente descritte.

Andranno quindi precisati:

- il campionato di riferimento (livello, M o F);
- il periodo dell'anno agonistico;
- le strutture utilizzabili (così come il materiale).

Nella scelta dell'unità di allenamento vanno precisati:

- il giorno della settimana (collocazione del microciclo);
- il tema fondamentale;
- le progressioni didattiche per arrivare al tema.

Ogni partecipante dunque, dovrà descrivere in modo dettagliato un microciclo settimanale, scegliendo poi una seduta del microciclo da approfondire, mettendo in evidenza gli aspetti più importanti; su quest'ultima dovrà poi essere data una dimostrazione pratica attraverso la produzione di un video che concretizzi gli esercizi, le progressioni, le eventuali correzioni, ecc.

Bisognerà sempre avere un'idea chiara del tipo di impegno possibile, tendendo conto che in base al tema assegnato occorrerà un buon approccio metodologico e scientifico e un lavoro di preparazione del documento scritto finale (con i suoi allegati) che deve portare ad una buona qualità e professionalità. Ciò richiederà un utilizzo di altri materiali attraverso riviste o banche dati o archivi di altro tipo.

Ci dovrà essere uno sforzo significativo per inquadrare le idee e i concetti in un quadro di riferimento chiaro.

E' opportuno riflettere a lungo su tutte le implicazioni del tema assegnato e trattato evitando il più possibile di essere superficiali. Un buon risultato finale deriva soprattutto da un'attenta pianificazione iniziale, prima ancora di avere iniziato il lavoro di raccolta dati e di stesura del rapporto scritto.

## ***2. La redazione e la presentazione del Project Work***

### **2.1. Indicazioni di lunghezza.**

La lunghezza del Project Work deve essere in linea di massima corrispondente alle 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.

Il Project Work dovrà essere fatto pervenire alla Direzione Didattica nella sua versione definitiva almeno **venti giorni prima della data degli esami**, pena l'esclusione dalle valutazioni finali.

## ***3. Il video***

A supporto dell'elaborato scritto, ciascun partecipante dovrà presentare un montaggio video con tre esercizi (ANALITICO – SINTETICO – GLOBALE) riferiti al tema centrale del PW e dell'allenamento selezionato nell'ambito del microciclo settimanale, realizzato con alcuni atleti della propria squadra e comunque del livello di riferimento – senza escludere la possibilità di inserimento dei paragoni e confronti con modelli di prestazione presi fra gli atleti di alto livello. Il video dovrà avere una durata minima di 7 minuti e massima di 10 minuti, e dovrà essere inviato precedentemente alla data di presentazione finale, insieme all'elaborato scritto - **venti giorni prima della data degli esami** – e quindi inserito nel Power Point di presentazione.

## ***4. La presentazione***

Il Project Work, dovrà quindi essere presentato in occasione della data fissata per la valutazione finale con l'ausilio di un Power Point (successione di slides) che riassumano i contenuti del lavoro svolto e che contenga anche il video realizzato.

Ciascun candidato avrà a disposizione un tempo di presentazione non superiore ai 15 minuti, con la conseguente necessità di concentrare i concetti guida del Project Work in un numero massimo di 8/10 slides.

Le slides, dovranno essere inviate alla Direzione del Corso insieme all'elaborato scritto - **venti giorni prima della data degli esami**.

## ***5. Alcuni consigli utili***

1. Va dato il necessario credito ai ricercatori o agli allenatori che ci hanno ispirato (anche se non ci stanno simpatici), con le opportune citazioni o riferimenti bibliografici nel testo, evitando ogni forma di copiatura o plagio. Escludere un autore da una citazione perché non lo amiamo o è un nostro nemico è una prassi non-scientifica molto in voga nei regimi autoritari, ma inaccettabile quando si tratta di conoscenze in una società aperta. Non c'è niente di male nell'utilizzare contributi forniti da altri, a patto di dirlo esplicitamente seguendo le regole della corretta metodologia.
2. Non bisogna dare per scontato che tutti conoscano termini o sigle specifiche che dovranno sempre essere spiegate almeno la prima volta del loro utilizzo.
3. I numeri inferiori a 11 dovrebbero essere espressi in lettere (otto, dieci) e quelli più alti in numeri (13, 25.700). I decimali dovrebbero (salvo esigenze del tutto particolari) essere limitati (in genere 2).
4. 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.
5. 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. E' consigliabile evitare eccessi di fantasia grafica, che possono produrre fatica nella lettura.
6. Le pagine devono ovviamente essere A4 su un solo verso. Il margine sinistro deve essere scelto con cura per consentire eventuali rilegature.
7. Se si utilizza materiale grafico come disegni o illustrazioni, (solo se assolutamente necessario) 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 cm. margine basso.
8. La pagina titolo dovrebbe riportare il titolo completo di sottotitolo (se ce n'è uno), il nome e il cognome dell'autore, la denominazione per esteso del Corso, il riferimento alla Federazione Italiana Pallavolo, FIPAV Settore Tecnico, la data di presentazione del progetto. Ai partecipanti verrà comunque fornito un modello standard a cui attenersi.
9. Gli allegati sono utilizzabili per diversi motivi, ma comunque sono materiale fuori dal testo definitivo del lavoro. 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. In qualche caso (es. la documentazione relativa ad un corso di formazione on line), l'allegato può essere su supporto elettronico (es. CD-ROM).

## **COLLOQUIO FINALE (su programma e bibliografia consegnata).**

Ciascun partecipante dovrà sostenere, (nella data e presso la sede fissata dalla Direzione Didattica) un colloquio d'esame che verterà su un programma consegnato in occasione del corso, i cui argomenti potranno essere studiati sui testi (le parti obbligatorie saranno appositamente comunicate) e materiali multimediali consegnati come supporto didattico. Lo studio delle parti cosiddette "obbligatorie" del programma è da considerarsi necessario e imprescindibile per sostenere il colloquio, che sarà comunque considerato come prima fonte della valutazione. A margine dello stesso sarà presentato il video e il Project Work (con l'ausilio di una presentazione in Power Point) che potranno essere di spunto per alcune domande di esame, fermo restando che si tratterà di una prova da considerare complementare.