



CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI IN PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

16° Edizione

Stagione sportiva 2022/2023



Federazione Italiana Pallavolo

Settore Formazione



BANDO DI AMMISSIONE

Il presente Bando contiene le norme di ammissione ed una traccia del programma didattico del Sedicesimo Corso Nazionale di Formazione per Esperti in Preparazione Fisica della Pallavolo.

1. Finalità

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

2. Destinatari

Il corso è destinato ad un massimo di 40 partecipanti (più 5 uditori). Il corso si attiverà con un minimo di 12 iscritti.

Le domande di ammissione al corso dovranno essere redatte attraverso la procedura online (vedi punto 6 del presente bando) improrogabilmente entro le ore 24.00 del 18 Maggio 2023.

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

3. Requisiti Minimi

I requisiti minimi per l'accesso al bando sono:

- a. Maggiore età (18 anni già compiuti)
- b. Titolo di studio valido per l'accesso all'Università
- c. Qualifica di Allievo Allenatore FIPAV

In sostituzione del punto C, si potrà accedere dimostrando di possedere uno dei seguenti titoli:

- a. Laurea in Scienze Motorie
- b. Diploma ISEF
- c. Laurea in Fisioterapia



4. Periodo e Sedi di svolgimento

Il corso si articolerà nei seguenti momenti di formazione:

1. Primo Modulo – 22/24 Maggio 2023 – Centro Sportivo di ZOCCA (BO)
2. Secondo Modulo – 25/27 Luglio 2023 – c/o Centro Federale Pavese – Via De Lemene 3 – MILANO
3. Terzo Modulo – 18/20 Settembre 2023 – CPO Acquacetosa – Largo Giulio Onesti 1 – ROMA
4. Valutazione Finale – 12 Dicembre 2023 – ROMA

5. Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso sarà di € 1.200,00 comprensive dell'iscrizione al corso, materiali didattici, inserimento Community SDS, vitto e alloggio (in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple) per i seguenti periodi:

1. Primo Modulo: IN 22/05-OUT 24/05
2. Secondo Modulo: IN 25/07-OUT 27/07
3. Terzo Modulo: IN 18/09-OUT 20/09

La quota rimane invariata anche per coloro che, Residenti, non usufruiscono dei servizi alberghieri.

Sarà possibile per casi eccezionali, salvo disponibilità della struttura alberghiera, usufruire della sistemazione in camera singola pagando al momento dell'accredito di ciascun modulo (22 Maggio – 25 Luglio – 18 Settembre) un supplemento di € 100,00 per ciascun modulo.

All'atto della iscrizione dovrà essere effettuato il pagamento di una quota cauzionale pari a € 150,00 che in caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, non sarà restituita.

La quota di partecipazione al corso per gli UDITORI sarà di € 900,00 comprensive dell'iscrizione al corso, materiali didattici, inserimento Community SDS, vitto e alloggio (in trattamento di pensione completa con sistemazione in camere doppie e triple).

La quota sarà di € 700,00 per coloro che, UDITORI RESIDENTI, non usufruiscono dei servizi alberghieri.



La condizione di Uditore, permette l'accesso alle lezioni del Corso, il materiale didattico e di supporto, e non prevede la discussione finale del Project Work e il rilascio della qualifica federale.

Sarà possibile, salvo disponibilità della struttura alberghiera, usufruire della sistemazione in camera singola pagando al momento dell'accredito di ciascun modulo (22 Maggio – 25 Luglio – 18 Settembre) un supplemento di € 100,00 per ciascun modulo.

Modalità di pagamento come per i partecipanti.

Si ricorda che tutti i rapporti con la struttura alberghiera verranno tenuti dal Settore Formazione FIPAV. Eventuali richieste relative alla possibilità della sistemazione in camera singola, o altre richieste particolari, dovranno essere effettuate alla Segreteria del Settore Formazione FIPAV – settoretecnico@federvolley.it.

Le spese di viaggio, saranno a carico dei partecipanti

6. Modalità di iscrizione e pagamento

Il pagamento potrà essere effettuato scegliendo tra le seguenti modalità:

1. pagamento della cauzione di € 150,00 al momento dell'iscrizione e, dopo aver ricevuto la conferma di partecipazione, pagamento del saldo
2. pagamento in unica soluzione
3. pagamento della cauzione di € 150,00 al momento dell'iscrizione e, dopo aver ricevuto la conferma di partecipazione, pagamento di n° 3 rate
4. pagamento della cauzione di € 150,00 al momento dell'iscrizione e, dopo aver ricevuto la conferma di partecipazione, pagamento di n° 1 rata e, successivamente, del saldo.

IL SALDO DOVRÀ COMUNQUE ESSERE PAGATO ENTRO LA DATA DI INIZIO DEL PRIMO MODULO.

I partecipanti e gli uditori, dovranno eseguire la procedura di iscrizione tramite il portale federale www.federvolley.it. Entrare nella sezione Pallavolo on line (direttamente nella home page del sito) e selezionare la voce Tecnici.



- 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 (RICORDARSI di SPECIFICARE LA VOCE PARTECIPANTE), fino alla scelta del pagamento che potrà essere effettuato esclusivamente con **CARTA DI CREDITO**, seguendo la procedura online.

In caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, la cauzione non verrà restituita.

- b. **Coloro che non sono in possesso di una qualifica da Allenatore**, potranno accedere attraverso il portale federale www.federvolley.it alla sezione Pallavolo on line (direttamente dalla home page del sito), quindi selezionare la voce Dirigenti e Uditori ed effettuare la registrazione per l'iscrizione ai corsi, attraverso la quale verrà rilasciata una matricola **da conservare** per le ulteriori fasi del corso, quindi, scegliere il corso cui si intende partecipare e completare il modulo elettronico proposto (RICORDARSI di SPECIFICARE LA VOCE PARTECIPANTE), fino alla scelta del pagamento, che potrà essere effettuato esclusivamente con **CARTA DI CREDITO**, seguendo la procedura online.

In caso di rinuncia da parte del candidato ammesso, la cauzione non verrà restituita.

- c. **Per quanto concerne gli uditori e gli uditori residenti**, al cui punto 6 del presente bando, dovranno seguire la stessa procedura di iscrizione e pagamento descritta per i partecipanti, con l'unica eccezione di specificare la formula Uditore o Uditore residente.

Per tutti coloro che avranno effettuato la richiesta, siano essi partecipanti, siano uditori o uditori residenti, una volta ricevuta alla scadenza del bando la conferma di iscrizione, potranno procedere al saldo della quota di partecipazione secondo quanto riportato al punto 6 del presente Bando, rientrando nella propria posizione attraverso indirizzo mail, password e codice fiscale, quindi ripreso il corso a cui si intende partecipare procedere con il pagamento del saldo scegliendo la formula di pagamento esclusivamente con **CARTA DI CREDITO**, seguendo la procedura online

La conferma di partecipazione avverrà attraverso il pagamento del saldo e la successiva risposta alla comunicazione inviata via e-mail dal Settore Formazione FIPAV relativamente all'avvenuta ammissione al corso.



7. Articolazione del corso e valutazione finale

Il Corso si articolerà in quattro moduli (tre di attività didattiche ed uno di valutazione finale). L'attività formativa includerà una parte di lezioni frontali ed una parte di lavori di gruppo, lavoro individuale ed esercitazioni di studio, legate alla valutazione finale. La frequenza alle lezioni è obbligatoria. Alla fine del corso sarà effettuata una valutazione articolata in più fasi, sulla base di questionari intermedi, un project work incentrato su una programmazione annuale di una squadra di pallavolo e un colloquio finale su un programma consegnato ai partecipanti durante il corso.

Al termine della prova di valutazione, i candidati potranno essere considerati, NON IDONEI, IDONEI, IDONEI con possibilità di ripresentare e IDONEI CON PUBBLICAZIONE.

L'eventuale pubblicazione o parziale utilizzo del materiale da parte della FIPAV e della Scuola dello Sport del CONI può avvenire indicando che il lavoro è stato realizzato dall'autore, senza necessità di specifica autorizzazione da parte dello stesso. Coloro che risultassero "NON IDONEI" avranno la possibilità nel corso della Stagione successiva di sostenere nuovamente la prova di valutazione finale. Sarà cura del Settore Formazione e della Scuola dello Sport rendere note le date delle sessioni di valutazione finale.

8. Attestato di partecipazione

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

9. Corpo docente

Il Corpo Docente sarà composto da Docenti Nazionali FIPAV, Docenti Nazionali FIPE e Docenti ed Esperti del settore provenienti dalla Scuola dello Sport e/o da strutture universitarie.

10. Contenuti di insegnamento

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno:

Competenze e Conoscenze dell'esperto in preparazione fisica della Pallavolo Giovanile

- 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**
- **Lo sviluppo dei diversi tipi di forza**
- **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**

11. Programma orario del Corso

Qui di seguito viene presentato il programma orario di massima del corso, che potrà essere soggetto a variazioni, che verranno tempestivamente comunicate a cura della Segreteria Didattica del Corso.



| MODULO 1 | | | MODULO 2 | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 22/05/2023 | 22/05/2023 | 24/05/2023 | 25/07/2023 | 26/07/2023 | 27/07/2023 |
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | Martedì | Mercoledì | Giovedì |
| 12.30-13.00 | 09.00-13.00 | 09.00-13.00 | 12.30-13.00 | 09.00-13.00 | 09.00-13.00 |
| 15.00-19.00 | 15.00-19.00 | | 15.00-19.00 | 15.00-19.00 | |
| 21.30-22.30 | | | 21.30-22.30 | | |

| MODULO 3 | | | MODULO DI VALUTAZIONE FINALE | | |
|-------------|-------------|-------------|---|--|--|
| 18/09/2023 | 19/09/2023 | 20/09/2023 | Martedì 12/12/2023 ORE 10.00 -11.00 Valutazione Modulo precedente DALLE ORE 11.00 ESAME FINALE | | |
| Lunedì | Martedì | Mercoledì | | | |
| 12.30-13.00 | 09.00-13.00 | 09.00-13.00 | | | |
| 15.00-19.00 | 15.00-19.00 | | | | |
| 21.30-22.30 | | | | | |

12. Indicazioni importanti

1. Nell'ambito del Corso saranno effettuate delle esercitazioni pratiche; a tal proposito è richiesto un certificato medico per l'idoneità all'attività sportiva non agonistica da presentare in copia al momento dell'accREDITO che verrà allegata agli atti del corso e quindi non restituita ai partecipanti.
2. Durante il Corso non sarà autorizzato l'utilizzo di qualsiasi sistema di registrazione audio e video da parte dei partecipanti.