Prot. n. 083/2026 **Palermo 09/11/2026**

Alle Società del Comitato Territoriale di Palermo
A tutti gli interessati
e.p.c.
al C.R. FIPAV SICILIA

Il Centro di Qualificazione Territoriale, in collaborazione con il Comitato Territoriale FIPAV di Palermo, indice ed organizza il **CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO 2026/2027.**
Per Allievi Allenatori ON 2024-25 e successivi
(possibile organizzazione e somministrazione per le s.a. 2025-2026 in avanti)

TIPO DEL CORSO

• Il Corso è strutturato su 30 lezioni da 2 ore per un totale di 60 ore di formazione, più 6 ore di esame
• L'organizzazione del Corso è a cura del Comitato Territoriale di Palermo.
La formula del corso può essere periodica o residenziale (quest'ultima formula dovrà comunque mantenere inalterato il numero di ore di lezione e il costo del corso)

ISCRIZIONI

La **quota di iscrizione al Corso** sarà pari ad una somma pari a **Euro 300,00** stabilita dal Consiglio Federale e comprenderà anche eventuali sussidi e materiali didattici prodotti in funzione del corso stesso. I partecipanti al Corso, devono presentare all'atto dell'iscrizione, un **certificato medico di idoneità sportiva non agonistica** nel quale sia specificata l'attività di Pallavolo. Il Corso, per essere attivato, dovrà prevedere **un minimo di 10 iscritti**. La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito

dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali. Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

Gli interessati dovranno compilare il modulo Google al seguente link https://forms.gle/Xna1ei775y43tZxv5 entro e non oltre **giorno 06 del mese di dicembre 2026,** allegando copia del pagamento della quota di iscrizione da versare al Comitato Territoriale Fipav di Palermo tramite bonifico sul c/c BPER Banca S.p.A. IBAN: **IT20E0538703202000004436176** intestato a Federazione Italiana Pallavolo (causale: Iscrizione corso allenatore 1° grado - Cognome e Nome). Occorre inoltre allegare il modulo di **pre–iscrizione** debitamente compilato.

DIRETTORE DIDATTICO E DOCENZE

Il **Direttore Didattico del Corso** sarà il Prof. Savasta Giovanni.

Docente prevalente del Corso ed in più sotto la sua responsabilità, potrà avvalersi di Docenti Federali, Docenti Specialisti ed Esperti esterni per alcuni moduli di lezione.

CORSO ALLENATORE DI PRIMO GRADO

TEMA ISPIRATORE

- La struttura della seduta di allenamento e la didattica dei gesti tecnici nel gioco

OBIETTIVI DEL CORSO

- Capacità di costruire un **protocollo di lavoro** attraverso **esercitazioni selezionate nella prassi** diffusa dell'allenamento pallavolistico:
- Capacità di organizzare l'allenamento attraverso una corretta **interpretazione della tecnica** nelle specifiche situazioni di gioco
- Capacità di gestire elementi fondamentali della **preparazione fisica** nel sistema di allenamento:
- Concetti generali sul **significato della FORZA** per la pallavolo
- Principi teorici dell'allenamento:
- Principi che influenzano l'adattamento organico muscolare agli stimoli allenanti;

a. Continuità dello stimolo allenante
b. Progressività dell'entità dello stimolo
c. Variabilità dello stimolo allenante

- Principi che orientano la gestione del carico di allenamento:

a. Stimolo allenante efficace
b. Corretta successione dei carichi
c. Relazione tra formazione generale e speciale

PROGRAMMA DEL CORSO

STRUTTURA DEL CORSO

• La struttura del Corso prevede 30 lezioni così suddivise:

o 5 Teoria e Metodologia dell'Allenamento	Totale ore: 10
o 4 Modello Prestativo	Totale ore: 8
o 4 Didattica della Specializzazione	Totale ore: 8
o 6 Sistema di allenamento	Totale ore: 12
o 2 Sviluppo del gioco	Totale ore: 4
o 2 Preparazione Fisica	Totale ore: 4
o 3 Medicina Sportiva	Totale ore: 6
o 2 Match Analysis	Totale ore: 4
o 1 Tecnica Arbitrale	Totale ore: 2
o Sitting Volley	Totale ore: 2

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: in caso di assenza i partecipanti, al fine di ottenere la regolare ammissione alla prova di esame, saranno invitati a recuperare le lezioni nell'ambito dei Corsi attivati presso altri Comitati Territoriali.
Sono comunque consentite assenze per 3 moduli di lezione (6 ore).

PIANO DI STUDI 1° GRADO

MODULO	DATA	LUOGO	DOCENTE
1) La classificazione metodologica e strutturale della pallavolo tra le varie discipline sportive	**MERCOLEDI' 09/12/2026** **19,00/21,00**	**ON LINE**	**PRESENTAZIONE**

2) La seduta di allenamento tecnico – tattico	**MERCOLEDI' 09/12/2026** **21,00/23,00**	**ON LINE**	
3) L'esercizio analitico, sintetico e globale nel sistema di allenamento tecnico-tattico	**MERCOLEDI' 23/12/2026** **19,00/21,00**	**ON LINE**	
4) La gestione del gruppo squadra	**MERCOLEDI' 23/12/2026** **21,00/23,00**	**ON LINE**	
5) La valutazione nel sistema di allenamento sportivo	**SABATO 09/01/2027** **9,00/11,00**	**ON LINE**	
6) La valutazione della performance tecnico-tattica e l'identificazione dei criteri di specificità dei modelli di prestazione	**SABATO 09/01/2027** **11,00/13,00**	**ON LINE**	
7) I modelli di prestazione nella fascia 12-15 anni	**SABATO 23/01/2027** **8,30/10,30**	**ON LINE**	
8) I modelli di prestazione nella fascia 14-17 anni	**SABATO 23/01/2027** **10,30/12,30**	**ON LINE**	
9) I modelli di prestazione nella fascia 16-19 anni	**SABATO 23/01/2027** **12,30/14,30**	**ON LINE**	
10) Contenuti dell'allenamento specifico dell'alzatore	**SABATO 13/02/2027** **9,00/11,00**	**PALESTRA**	
11) Contenuti dell'allenamento specifico del ricevitore attaccante	**SABATO 13/02/2027** **11,00/13,00**	**PALESTRA**	
12) Contenuti dell'allenamento specifico del centrale	**DOMENICA 14/02/2027** **9,00/11,00**	**PALESTRA**	
13) Contenuti dell'allenamento specifico dell'opposto e del libero	**DOMENICA 14/02/2027** **11,00/13,00**	**PALESTRA**	

14) L'esercizio di battuta-ricezione e l'allenamento del sistema di ricezione	**SABATO 27/02/2027 9,00/11,00**	**PALESTRA**	
15) L'allenamento del sistema tattico per l'azione di cambio palla	**SABATO 27/02/2027 11,00/13,00**	**PALESTRA**	
16) L'allenamento del sistema di muro e del collegamento battuta-muro	**DOMENICA 28/02/2027 9,00/11,00**	**PALESTRA**	
17) Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di difesa e ricostruzione	**DOMENICA 28/02/2027 11,00/13,00**	**PALESTRA**	
18) Lo sviluppo della tecnica attraverso l'esercizio di attacco contro muro	**SABATO 13/03/2027 9,00/11,00**	**PALESTRA**	
19) L'allenamento dei sistemi di ricostruzione del contrattacco	**SABATO 13/03/2027 11,00/13,00**	**PALESTRA**	
20) La differenziazione metodologica tra gli esercizi di sintesi per l'allenamento del Cambio Palla e quelli per l'allenamento del Break Point	**DOMENICA 14/03/2027 9,00/11,00**	**PALESTRA**	
21) L'allenamento tecnico-tattico attraverso il gioco (con riferimento a modelli di prestazione dei campionati regionali)	**DOMENICA 14/03/2027 11,00/13,00**	**PALESTRA**	
22) Lo sviluppo delle componenti motorie e neuro-muscolari nell'allenamento pallavolistico	**SABATO 27/03/2027 9,00/11,00**	**PALESTRA**	
23) Protocolli per l'allenamento della forza	**SABATO 27/03/2027 11,00/13,00**	**PALESTRA**	
24) Fisiologia riferita al carico di lavoro e agli adattamenti conseguenti	**SABATO 03/04/2027 8,30/10,30**	**PALESTRA**	

25) Traumatologia e primo soccorso nell'allenamento	**SABATO 03/04/2027** **10,30/12,30**	**PALESTRA**	
26) Prevenzione delle possibili patologie da sovraccarico	**SABATO 03/04/2027** **12,30/14,30**	**PALESTRA**	
27) Tecniche di rilevamento dei dati durante la partita	**DOMENICA 28/03/2027** **9,00/11,00**	**PALESTRA**	
28) Analisi e utilizzo della scoutizzazione effettuata in palestra	**DOMENICA 28/03/2027** **11,00/13,00**	**PALESTRA**	
29) Approfondimenti sul Regolamento e sulla Tecnica Arbitrale: La casistica di gioco	**VENERDÌ 12/03/2027** **21:00/23:00**	**ON LINE**	
30) Il Sitting Volley	**SABATO 17/04/2027** **9,00/11,00 +** **SBARRAMENTO**	**PALESTRA**	

ABILITAZIONE

I partecipanti al Corso Allenatore di Primo Grado che risultino idonei all'esame finale acquisiscono la qualifica di "Allenatore di Primo Grado", dopo la ratifica da parte del Settore Formazione FIPAV, con decorrenza dalla data dell'esame finale. Il mantenimento della qualifica di "Allenatore di Primo Grado" è subordinato all'obbligo di frequenza annuale degli aggiornamenti tecnici previsti per il livello di qualificazione, fino al passaggio alla successiva qualifica. L'abilitazione di "Allenatore di Primo Grado" consente di svolgere l'attività tecnica di Primo Allenatore nei Campionati Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria, e di Secondo Allenatore nei Campionati di Serie B2 femminile, C, D, Prima, Seconda e Terza Divisione e in tutti i campionati di categoria. Durante la fase di svolgimento del Corso **non** è consentito l'espletamento delle funzioni di Allenatore nei campionati della categoria di prossima abilitazione.

TIROCINIO

Per dare continuità agli argomenti sviluppati, i corsisti, potranno seguire gli allenamenti che il Direttore Didattico e i Docenti decideranno di aprire con le loro squadre di club oppure con organizzazioni ad hoc. È facoltà del comitato organizzatore rendere obbligatorio questo Tutoraggio inserendolo nell'indizione del corso ed indicando quante presenze obbligatorie saranno previste.

Il Responsabile C.Q.T.
Prof. Giovanni Savasta

Il Presidente del C.T. Fipav Palermo
Edoardo Cammalleri

FIPAV COMITATO TERRITORIALE PALERMO