



# OPES

## Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal Coni

### *Settore Nazionale Pallavolo OPES*

### *“1° Corso di Allenatore di Pallavolo 1° Livello”*

### *Stagione sportiva 2023- 2024*

# **BANDO DI AMMISSIONE**

Nel presente bando sono presenti le norme di ammissione e programma didattico dettagliato per il 1° corso di “**Allenatore di Pallavolo 1° Livello**” per la Stagione sportiva 2023 - 2024.

#### • FINALITA’

Il 1° corso di **Allenatore di Pallavolo 1° Livello** vuole essere uno strumento formativo e innovativo nei suoi contenuti e nel suo modo di insegnamento. Dal punto di vista strutturale il corso rispetta tutte le linee guida al fine di poter rilasciare una qualifica abilitante ad operare a norma di legge in palestra come Allenatore di Pallavolo 1° Livello OPES.

Vogliamo dare una formazione pratica e concreta con applicazione immediata in palestra, fornendo progressioni e metodi applicabili da subito, al fine di poter abilitare Allenatori competenti nel proprio ruolo.

Il corso si pone l’obiettivo di:

- ✓ Fornire strumenti e metodologie per poter allenare in maniera consapevole e competente.
- ✓ Gettare basi solide per organizzare e gestire un allenamento in piena autonomia.
- ✓ Dare come strumento di lavoro una chiara progressione didattica dei fondamentali.
- ✓ Dare una competenza per formare squadre di livello promozionale dal mini volley all’open.
- ✓ Fornire agli allenatori le strategie e tecniche Sport Coaching.
- ✓ Acquisire competenze per una preparazione fisica di base.
- ✓ Conoscere e applicare il regolamento.



#### • DOMANDE DI AMMISSIONE

Le domande di ammissione dovranno pervenire tramite mail, al settore pallavolo nazionale Opes complete di **scheda iscrizione** e **ricevuta del versamento della quota d'iscrizione**.

Inviare le domande a: [pallavolo.opes@gmail.com](mailto:pallavolo.opes@gmail.com) Settore Nazionale Pallavolo Opes.

*Sarà possibile iscriversi entro il 31.10.23*

#### • PERIODO, CALENDARIO E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il corso si svolgerà nel periodo che va dal **5.11.2023 al 03.12.2023**.

Le lezioni termineranno Domenica 03.12.23 con esame finale.

- ***La data di esame sarà durante la giornata dell'ultima lezione pratica 03.12.2023***
- Le lezioni teoriche sono previste infrasettimanali con lo svolgimento di N°1 modulo per la durata totale di 2 ore, in riferimento alla parte teorica è prevista in modalità ONLINE sulla piattaforma zoom, con orario da definire dopo la chiusura delle iscrizioni.
- Le lezioni pratiche in palestra saranno svolte la domenica mattina dalle ore 9:00 alle 13:00 sempre con lo svolgimento di N° 2 moduli.

Il calendario delle giornate inerenti al corso:

##### **Teoria:**

Piero Camiolo ore 16:00 – 18:00 mercoledì 8/11 e il 29/11

David Simbolotti ore 18:00 – 19:30 giovedì 23/11

Flavia Guidotti: la parte teorica sarà inserita nella sessione pratica di Domenica 19.11.23

**Pratica:** verranno svolte solo nella mattinata della Domenica.

- 05 Novembre, 9:00 – 13:00, Piero Camiolo: tecnica di base dei fondamentali della pallavolo 1, fase ricezione attacco.
- 19 novembre, 9:00 – 13:00, Flavia Guidotti: la preparazione fisica di base nella pallavolo.
- 26 Novembre, 10:00 – 12:30, David Simbolotti: la comunicazione durante l'allenamento.
- 03 Dicembre, 9:00 – 13:00, Piero Camiolo: tecnica di base dei fondamentali della pallavolo 2, fase battuta, muro, difesa.



Durante la sessione di pratica la dove possibile ci saranno atleti per dimostrare le esercitazioni. In ogni caso gli aspiranti allenatori dovranno tenere un abbigliamento adatto alla pratica sportiva.

#### • LUOGO DI SVOLGIMENTO

Il corso avrà luogo a Roma. La parte pratica si svolgerà nelle seguenti strutture:

05/26/11 sede da definire

19/11 nella sede della **scuola Cardarelli in via Ettore Paladini 12, Roma.**

03/12 sede da definire.

Le sedi verranno comunicate alla chiusura delle iscrizioni.

Mentre la parte teorica si terrà ON LINE su piattaforma ZOOM.

#### • QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota del corso è di € **160,00** da saldare al momento dell'iscrizione, e comprende il corso di **Allenatore di Pallavolo I° Liv** e il materiale didattico prodotto durante il corso.

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario:

**IBAN IT 04 T 02008 0509 000010 6518747 - UNICREDIT** intestato a **OPES ROMA APS**

Causale: Nome e Cognome - corso Allenatore di Pallavolo I° Liv.

#### • ARTICOLAZIONE DEL CORSO

Il corso si svolgerà in moduli di conoscenza base per lo sport della pallavolo, in quanto corso di primo livello.

**La presenza alle lezioni è obbligatoria, è concesso fino ad un massimo di 4 lezioni di assenza 2 teoriche e 2 pratiche (8 ore totali).**

**La qualifica rilasciata è ufficiale riconosciuta a livello nazionale dal CONI per le affiliazioni OPES. Abilita i partecipanti a operare in palestra secondo regolamento sportivo e a copertura legale legale.**



#### • IL CORPO DOCENTE

I docenti del corso Allenatore sono:

**Piero Camiolo**, allenatore federale di 3° grado III liv. Giovanile.

**Argomenti di cui si occuperà:** *Teoria e metodologia dell'allenamento, Didattica tecnica e pratica dell'allenamento.*

**Flavia Guidotti**, PhD in Scienze dello Sport, dell'Esercizio Fisico e dell'Ergonomia ed Assegnista di Ricerca presso l'Università degli Studi di Roma Foro Italico. E' preparatore fisico nella pallavolo con esperienza decennale. Con esperienze di serie A2 e CQR Maschile Lazio.

**Argomenti di cui si occuperà:** *La preparazione fisica di base nella pallavolo.*

**David Simbolotti**, allenatore federale di 2° grado III liv. Giovanile.  
Mental Coach specializzato in Sport Coaching.

**Argomenti di cui si occuperà:** *didattica tecnica e pratica dell'allenamento. Strategie di comunicazione e di gestione del team.*