

Federazione Italiana Giuoco Handball



PALLAMANO
DISCIPLINA OLIMPICA

Segreteria Generale

Roma, 13 novembre 2017

Circolare n. 92/2017

Alle Società Affiliate
Ai tecnici di livello 1
Ai Signori Consiglieri Federali
Ai Signori Revisori dei Conti
Ai Comitati e Delegazioni Regionali
Alle Delegazioni Provinciali
Ai Settori Federali
LORO INDIRIZZI

Oggetto: *Corso Nazionale di livello 2.*

Si informano i tecnici di livello 1 che la F.I.G.H. ha indetto un corso per l'accesso al livello 2.

Le domande, compilate secondo l'allegato modulo, devono pervenire alla F.I.G.H. entro il 30 novembre p.v.

Distinti saluti.

Il Segretario Generale

Ariano Ruocco

BANDO DI AMMISSIONE

1. Finalità

Il Corso mira a preparare una particolare figura di tecnico, in grado di:

- a) avere competenze specifiche nella disciplina della pallamano per condurre squadre di alto livello agonistico
- b) avere competenze specifiche e avanzate nella gestione di atleti

2. Destinatari

Il Corso è destinato ai tecnici in possesso del livello 1 in possesso dei seguenti requisiti:

- livello 1 già conseguito
- età minima anni 20
- minimo 2 anni di esperienza nei campionati regionali comprovati da licenza di società, ed indicati nel CV da sottoporre

Le domande di ammissione al corso dovranno essere redatte come da scheda allegata e pervenire alla F.I.G.H. – Stadio Olimpico (Curva Nord) – 00135 ROMA, via e-mail a office@figh.it, entro il giorno 30 novembre 2017.

La Federazione si riserva di attivare o meno il corso in base al numero di iscrizioni pervenute.

3. Periodo di svolgimento

Il Corso avrà la seguente scansione temporale:

1° modulo (max 40 partecipanti per ordine di ricezione delle domande perfezionate)

arrivo martedì 26 dicembre (pomeriggio)

partenza sabato 30 dicembre (sera)

2° e 3° modulo

da definire

4. Località di svolgimento

Il 1° modulo si svolgerà a Roma, presso il Centro Sportivo Giulio Onesti.

5. Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso è di € **350,00 (trecentocinquanta/00)**.

La ricevuta di un versamento di € **150,00 (centocinquanta/00)** sul c/c postale 81392003 o tramite IBAN IT64C0760103200000081392003, intestato alla FIGH (causale: iscrizione corso livello 2) deve essere allegata alla domanda di partecipazione al corso, a pena di inammissibilità.

La restante quota deve essere versata con le stesse modalità in due rate di **€ 100,00 (cento/00)** ed inviata alla Federazione almeno sette giorni prima dell'inizio rispettivamente del 1° modulo e del 2° modulo del corso. I partecipanti hanno comunque facoltà di effettuare il versamento in unica soluzione all'atto dell'iscrizione (entro il 30 novembre)

Le spese di viaggio, vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti.

Qualora i corsisti lo richiedessero, può essere effettuata, tramite la Federazione, la sistemazione presso la foresteria dello stesso centro sportivo Giulio Onesti al costo di **€ 55,00** al giorno con regime di pensione completa e sistemazione in camera doppia (dalla cena del 26 al pranzo compreso del 30 dicembre).

La prenotazione verrà confermata, salvo disponibilità dei posti, ad avvenuto pagamento della complessiva cifra di **€ 220,00 (duecentoventi/00)** per il primo modulo, sempre sul c/c postale 81392003 tramite IBAN IT64C0760103200000081392003, intestato alla FIGH (causale: sistemazione alberghiera 1° modulo corso livello 2).

I periodi di svolgimento dei tre moduli saranno individuati in considerazione della esigenza di mettere i corsisti in condizione di svolgere attività sportiva già in possesso del livello 2 all'inizio della prossima stagione e quindi senza bisogno di sostenere costi aggiuntivi per richiedere eventuale deroga, nonché della disponibilità da parte del CONI di mettere a disposizione i propri docenti, il tutto tenuto conto anche della potenziale disponibilità di posti letto presso il centro sportivo. Tuttavia, non essendo possibile bloccare posti senza formale prenotazione, si raccomanda di far pervenire all'indirizzo e-mail office@figh.it eventuali richieste, sempre corredate della ricevuta di pagamento, al più presto, e comunque almeno un mese prima della data di svolgimento di ciascun modulo, fermo restando che la conferma definitiva della sistemazione presso la foresteria è sempre subordinata alla effettiva disponibilità di posti al momento della richiesta.

6. Articolazione del corso

Il Corso si svilupperà sulla base di 120 ore totali.

Il lavoro complessivo sarà suddiviso in tre moduli di attività, a carattere residenziale, ciascuno della durata di 5 giorni.

La frequenza alle lezioni è obbligatoria.

Saranno ammesse assenze non superiori al 15% del monte ore complessivo.

La licenza di allenatore di 2° livello verrà rilasciata al superamento di un esame finale.

7. Corpo Docente

Il corpo docente sarà composto da insegnanti delle diverse aree tematiche, esperti e docenti italiani (provenienti dalla Scuola dello Sport).

8. Programma del corso

Primo modulo (26-30 dicembre 2017)

1° giornata

Apertura corso (1,30 ore)

- Informazioni
- Aspetti organizzativi
- Informazioni su programmi della CNA sulla formazione

(SNaQ) Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo (4 ore)

- Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)
- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati
- Analisi del concetto di modello di prestazione (aspetti generali)
- Classificazioni delle attività sportive:
 - dal punto di vista energetico
 - prevedibilità ambientale
 - impegno motorio e cognitivo
- Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno e esterno
- Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico

2° giornata

(SNaQ) La mobilità articolare (2 ore)

- Definizione della mobilità articolare
- L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport
- Principali metodi di allenamento della mobilità articolare
- Metodi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione) esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico

(SNaQ) La forza e la velocità-rapidità (4 ore)

- Definizione della forza e classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva
- Velocità e rapidità
- Evoluzione della forza
- Preatletismo generale e preatletismo speciale
- Esercitazioni pratiche: giochi ed esercizi di forza veloce e rapidità

(SNaQ) la resistenza (2 ore)

- Definizione generale di resistenza
- Classificazione della resistenza
- Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età

3° giornata

(SNaQ) Come osservare atleti e squadre (2 ore)

- L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti

(SNaQ) Come motivare gli atleti (2 ore)

- La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione
- I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico

(SNaQ) Come comunicare efficacemente (2 ore)

- Significato di comunicazione
- Le tecniche di comunicazione efficace
- L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere (introduzione)

4° giornata

(SNaQ) Laboratorio in palestra (4 ore)

- Stili e strategie di insegnamento
- Osservazione e verifica dell'insegnamento
- La prevenzione degli infortuni (a cura del Medico Sportivo della nazionale) (2 ore)

5° giornata

- Tattica individuale del passaggio e del palleggio (1 ora)
- Tattica individuale del tiro
- Tattica individuale delle finte e dei cambi di direzione (1 ora)
- Tattica individuale di difesa (2 ore)
- Tattica di gruppo: blocchi e incroci (2 ore)

Secondo modulo (data da definire)

1° giornata

- Esercitazioni specifiche della parte generale SNaQ: riscaldamento, aspetti specifici delle capacità condizionali (4 ore)
- Test da campo: forza esplosiva e resistenza specifica (4 ore)

2° giornata

- Rilevazioni statistiche (3 ore)
- Terminologia, lezione sulla simbologia grafica (uso della lavagna da campo) (1 ora)
- Proposte per un lavoro intensivo per migliorare le collaborazioni d'attacco (4 ore)
 - o Dal lavoro individuale all'1 contro 1
 - o Dal lavoro a coppie al 2 contro 2
 - o Dal lavoro a gruppi di tre al 3 contro 3

3° giornata

- Collaborazioni difensive (4 ore)
 - o Copertura
 - o raddoppio della marcatura
 - o scivolamenti
 - o cambio di avversario e di posto
 - o azioni a muro
- Fasi dell'attacco: caratteristiche e principi della 1°, 2°, 3°, 4° fase di gioco (4 ore)
 - o 1° fase d'attacco
 - o 2° fase d'attacco

4° giornata

- Fasi della difesa; caratteristiche e principi della 1°, 2°, 3°, 4° fase (4 ore)
 - o 1° fase di difesa
 - o 2° fase di difesa
- Regolamento di gioco (4 ore)
- Regolamento Beach Handball
- Regolamento wheelchair Handball

5° giornata

- Il portiere (8 ore)
 - o Programmazione dell'attività
 - Individuale
 - In relazione alla squadra
 - o Proposte operative per
 - lo sviluppo condizionale
 - il miglioramento tecnico
 - il controllo attento ed emotivo

Terzo modulo (data da definire)

1° giornata

- Caratteristiche e sviluppo della difesa su una linea (difesa 6-0) (4 ore)
- Caratteristiche e sviluppo della difesa su più linee (difesa 3-2-1) (4 ore)

2° giornata

- Caratteristiche e sviluppo delle difese su due linee (5-1; 4-2, 3-3) (4 ore)
- Difesa in superiorità, difesa in inferiorità, miste (5+1, 4+2, 4-1+1) e senza portiere (4 ore)

3° giornata

- Caratteristiche e sviluppo dell'attacco alla difesa su una linea (attacco alla 6-0) (4 ore)
- Caratteristiche e sviluppo dell'attacco alla difesa su tre linee (attacco alla 3-2-1) (4 ore)

4° giornata

- Caratteristiche e sviluppo dell'attacco alle difese su due linee (attacco alla 5-1, 4-2, 3-3) (4 ore)
- Caratteristiche e sviluppo dell'attacco alle difese miste (attacco alla 5+1, 4+2, 4-1+1, a uomo) (4 ore)

5° giornata

- Caratteristiche e sviluppo dell'attacco alla difesa in superiorità e in inferiorità con e senza portiere (4 ore)
- Incontro con responsabile tecnico delle squadre nazionale sulla programmazione e indirizzi di gioco (3 ore)

CORSO NAZIONALE DI LIVELLO 2
PER ALLENATORE DI PALLAMANO

DOMANDA DI ISCRIZIONE

COGNOME _____

NOME _____

LUOGO E DATA DI NASCITA _____

NAZIONALITÀ _____

CITTA' DI RESIDENZA _____ C.A.P. _____

REGIONE DI APPARTENENZA _____

CELLULARE _____

TELEFAX _____

E_MAIL _____

POSSESSO DEL LIVELLO 1 DALL'ANNO _____

ACQUISITO NEL CORSO EFFETTUATO A _____

LICENZA DI SOCIETA':

ANNO SPORTIVO _____ SOCIETA' _____

ANNO SPORTIVO _____ SOCIETA' _____

Data _____

Firma del tecnico
