

# CORSO DI FORMAZIONE 1° GRADO

«La valutazione, nel processo di  
identificazione del talento e  
nell'allenamento»



# FASI DEL PROCESSO

- Identificazione delle attitudini motorie individuali specifiche
- Monitoraggio del processo di apprendimento
- Raccolta di informazioni strutturali e neuro muscolari
- Monitoraggio dei parametri
- Ipotesi sulle prospettive e sulla specializzazione
- Verifica della velocità di stabilizzazione delle tecniche e tattiche
- Differenziazione delle proposte di allenamento
- Sviluppo delle ipotesi iniziali (pt.1)

# TIPOLOGIE DI VALUTAZIONE FISICA

- Antropometrica:
  - *Altezza, reach, altezza del busto, peso, apertura degli arti superiori*
- Funzionale e posturale:
  - *Valutazioni posturali, accosciata, movimenti della spalla, movimenti dell'asse corporeo*
- Prestativa del salto:
  - *Vertek, protocolli di test del salto*



# TIPOLOGIE DI VALUTAZIONE TECNICA

- Analisi video:
  - *Capacità tecnico - tattiche*
- Analisi statistica:
  - *Performance nei vari fondamentali o di sintesi*



# COME USARE QUESTI DATI?

Alcuni esempi reali

# UNA POSSIBILE CRONOLOGIA

1. Area antropometrica, funzionale e strutturale
  1. *Identifico un normotipo fisico ed una struttura antropometrica funzionale alla pallavolo*
2. Area tecnico - motoria
  1. *Riconosco comportamenti motori specifici della pallavolo che siano identificabili come attitudini positive*
3. Area neuro - muscolare
  1. *Test di salto specifici*



# AMBITI DI MONITORAGGIO

- Indicatori tecnico - tattici
- Capacità di salto
- Forza relativa
- Indicatori antropometrici
- Indicatori funzionali
- Volumi di allenamento
- Stato di stress



# AREA STRUTTURALE, FUNZIONALE, ANTROPOMETRICA

- Normotipo fisico

- *BMI*
- *Reach a due mani*

Peso

Altezza<sup>2</sup>

- Struttura antropometrica

- *Altezza*

Lungh, arti inf.

%

Alt. Busto

Apertura arti sup.

%

Altezza



# AREA STRUTTURALE, FUNZIONALE, ANTROPOMETRICA

- Identificazione di fattori di rischio di infortunio
  - *Tramite manovre specifiche*
  - *Valutazione di muscoli stabilizzatori funzionali*
  - *Esercizi di prevenzione delle retrazioni muscolo - tendinee*
  - *Identificazione di eventuali limitazioni funzionali della capacità di carico*



# AREA STRUTTURALE, FUNZIONALE, ANTROPOMETRICA

- Valutazione dell'accosciata
  - Sia esecutiva che funzionale
  - Sia da terra che da panca

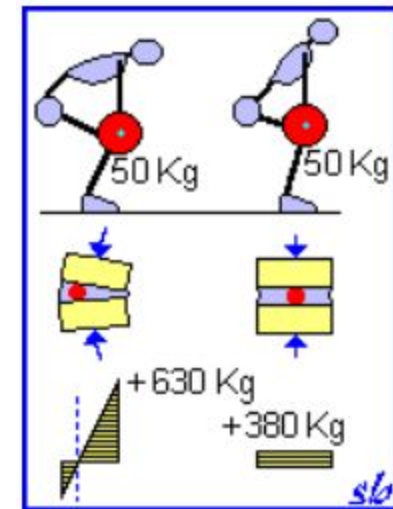


Squat Test (Uomini)

	Età	18-25	26-35
Eccellente		>49	>45
Ottimo		44-49	40-45
Buono		39-43	35-39
Medio		35-38	31-34
Sufficiente		31-34	29-30
Scarso		25-30	22-28
Insuff		<25	<22

Squat Test (Donne)

	Età	18-25	26-35
Eccellente		>43	>39
Ottimo		37-43	33-39
Buono		33-36	29-32
Medio		29-32	25-28
Sufficiente		25-28	21-24
Scarso		18-24	13-20
Insuff		<18	<20



# AREA STRUTTURALE, FUNZIONALE, ANTROPOMETRICA

## • Test del disequilibrio

- *Balzo - atterro su una gamba (piegata)*
- *Idem con lancio-presa della palla*
- *Spostamento a muro + atterro*
- *Idem con gli occhi chiusi*
- *Spostamento - atterraggio su bosu o materasso*
- *Idem con gesto tecnico (es. bagher)*

# AREA TECNICO - MOTORIA

- Identificazione di modelli di rilievo internazionale
- Riconoscimento dei modelli nelle tecniche di base
- Identificazione dei principi motori che ne qualificano l'esecuzione
- Valutazione dei comportamenti motori sia negli esercizi analitici che sintetici
- Identificazione dei fattori che inibiscono la qualità del gesto (velocità della palla, richieste tattiche, ecc.)



# AREA TECNICO - MOTORIA

- Indicatori
  - **Capacità di gioco:** lettura, anticipazione, tattica, interpretazione del ruolo, iniziativa
  - **Bagher di ricezione:** piano di rimbalzo, identificazione del bersaglio, lettura delle traiettorie, reattività dei piedi
  - **Palleggio dialzata:** presa, velocità di uscita, indipendenza delle mani, lettura delle traiettorie di arrivo, precisione
  - **Attacco - didattica:** potenza, rapidità, altezza, manualità, rincorsa
  - **Difesa:** Lettura delle situazioni, tempo, controllo di palla, reattività dei piedi
  - **Attacco (specifico del ruolo):** tempo, CP, contrattacco, aspetti specifici del ruolo
  - **Muro:** Tempo, reattività dei piedi, piano di rimbalzo, lettura



# AREA TECNICO - MOTORIA

- Indicatori *per ruolo*
  - **Alzatore:** *Alzata*, *Gioco*, *Palleggio*, *Difesa*, *Stiffness*
  - **Schiacciatore:** *Ricezione*, *Attacco - Didattica*, *Gioco*, *Attacco - Specifico*, *Stiffness*
  - **Centrale:** *Attacco - Didattica*, *Muro*, *Stiffness*, *Gioco*, *Attacco - Specifico*
  - **Opposto:** *Attacco - Didattica*, *Attacco - Specifico*, *Muro*, *Gioco*, *Stiffness*
  - **Libero:** *Ricezione*, *Gioco*, *Difesa*, *Bagher*, *Alzata*

# AREA TECNICO - MOTORIA

- Come verificarli
  - *Video in slow motion, per analizzare i dettagli di movimento*
  - *Video suddivisi in fotogrammi per analizzare una determinata sequenza tecnico - motoria*



# AREA NEURO - MUSCOLARE

- Indicatori importanti per ottenere buone espressioni tecnico - motorie:
  - *Reattività dei piedi*
  - *Velocità di contro movimento*
- Correlazioni con le modalità tecniche di salto
  - *Con rincorsa d'attacco*
  - *Da fermi con tecnica di muro*
- Monitoraggio dei parametri in base all'allenamento della forza ed in funzione del volume di allenamento nei vari ruoli



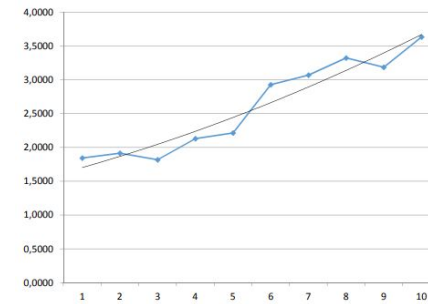


# AREA NEURO - MUSCOLARE

- Alcuni test:
  - *Salto con rincorsa d'attacco*
  - *Salto da fermi con tecnica di muro*
  - *Elevazione effettiva nel salto con rincorsa d'attacco*
  - *Elevazione effettiva nel salto da fermi*
  - *% di elevazione tra salto d'attacco e muro*
  - *Salto in lungo da fermi (2 piedi)*

# MONITORAGGIO DI ALLENAMENTO

- Volume di allenamento
  - *Es. di alto livello: 23% fisico - 22% tec. individuale - 55% tec. Squadra .  
Ipotesi di 52 allenamenti per un totale di circa 8k ore*
- Indici di forza relativa
  - *Es. basato su singolo distretto corporeo (es. gambe con squat),  
relativamente al peso corporeo)*



- Match Analysis nella valutazione della velocità di apprendimento tecnico - tattico

# SISTEMA DI FEEDBACK

- Grafico dei miglioramenti
- Statistiche alla parete
- Sistema «by objectives» individuali
- Streaming individuale
- Curiosità



# COME E QUANDO LAVORARCI?

- Avere un obiettivo
- Importanza della pianificazione
- Possibile struttura del lavoro in palestra
  - *Per i test*
  - *Per la raccolta dati*
  - *Per il feedback*

