



PROGETTO DI QUALIFICAZIONE REGIONALE MASCHILE

Concorso di idee per l'affidamento dei processi selettivi



“CLUB SARDEGNA ALLARGATO”

<< Dite più spesso “bravo”. Ditelo anche ai bravi.

Gli uomini hanno bisogno di riconoscimento>>.

Dal “Decalogo” di Julio Velasco

Abis Roberto, Meloni Francesco, Caredda Alberto, Collu Massimo, Panico Paola

Indice

Premessa

1. Territorialità
2. Periodicità
3. Training
4. Staff
5. Livello di coinvolgimento
6. Azioni
7. Coperture finanziarie

Premessa

Il “Progetto Club Sardegna Allargato” nasce dall’esigenza di delineare il percorso formativo, tecnico e fisico degli atleti di qualificazione regionale, facendo seguito all’esperienza maturata nelle stagioni sportive 2017-2018, 2018-2019, alla guida della selezione regionale maschile.

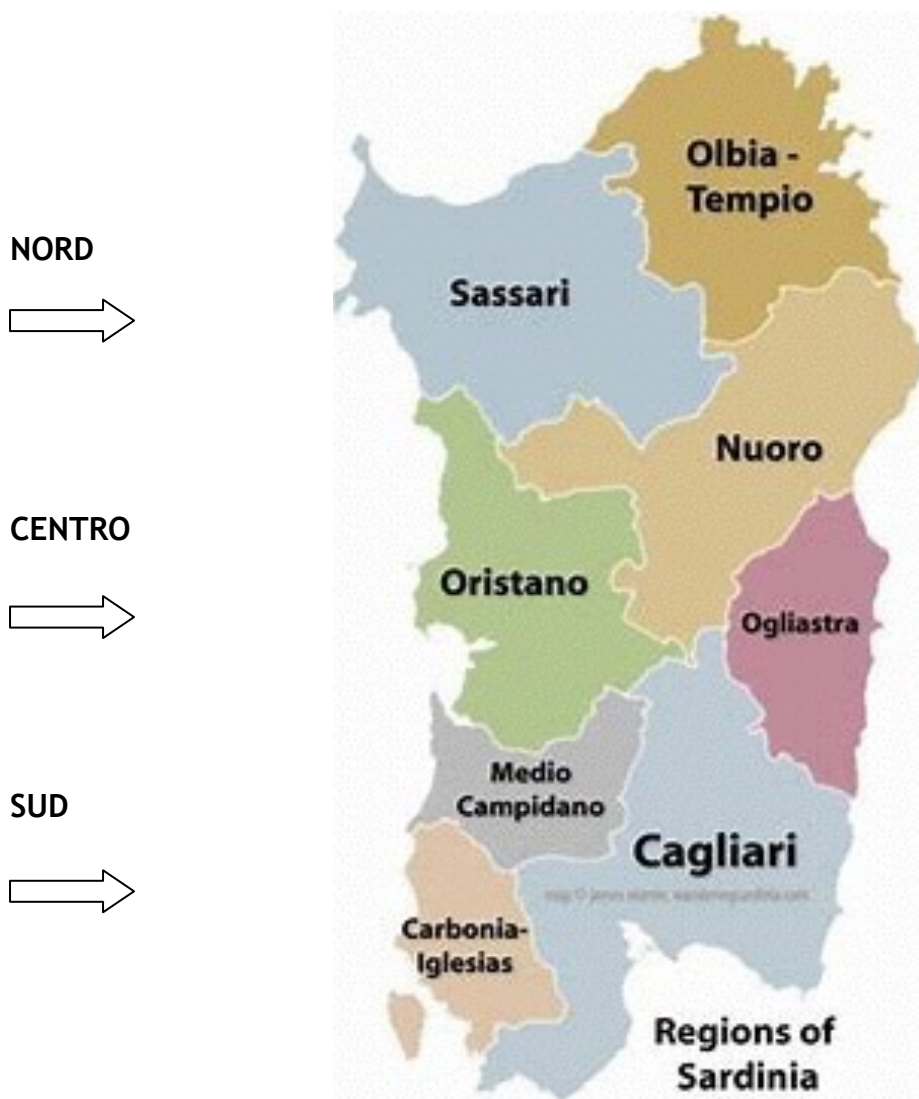
Gli obiettivi del progetto si ispirano alle linee guida delineate dal D.T. Julio Velasco <<creare entusiasmo e motivazioni; migliorare il livello delle regioni; migliorare il processo di reclutamento; accelerare e massimizzare la formazione dei giocatori nelle categorie giovanili; migliorare il livello tecnico, didattico e metodologico degli allenatori e dei preparatori fisici del settore giovanile>>, con l’esigenza di contestualizzarle rispetto alle specificità del territorio Sardo.

*Si propone il “Club Sardegna Allargato” per coinvolgere in maniera capillare e innovativa non solo i protagonisti dei processi selettivi, ma tutti i **soggetti** impegnati nel reclutamento: società, allenatori, dirigenti, genitori, selezionatori territoriali, comitati periferici, Istituti comprensivi aderenti ai progetti S3, Comuni e Province che forniscono gli impianti, strutture ricettive che possano ospitare i collegiali ed infine eventuali sponsor.*

1. Territorialità

Il territorio Sardo evidenzia una distribuzione delle società affiliate alla pallavolo che svolgono campionati giovanili maschili U14 e U16 riconducibili a tre grandi aree:

1. NORD
2. CENTRO
3. SUD



ATLETI VISIONATI STAFF TECNICO REGIONALE 2018-2019		
ANNI	N.	ALTEZZA MEDIA
NATI 2003	21	177
NATI 2004	26	172
NATI 2005	6	172

Analisi iniziale e problematiche riscontrate

I primi raduni sono serviti per un'analisi attenta su caratteristiche tecniche dei ragazzi coinvolti, gli allenamenti sono stati per lo più di valutazione dei fondamentali e della loro applicazione in situazione di gioco:

- Difficoltà negli spostamenti e nella sequenza degli appoggi
- Difficoltà nella gestione dei colpi d'attacco
- Scarso livello tattico
- Difficoltà particolari nel fondamentale del bagher o giusta tecnica rispetto alla situazione o ricezione
- Gestione del secondo tocco del non palleggiatore
- Tempi di attacco
- Valutazione della scelta corretta del gesto tecnico in situazione di gioco.
- Gestione e consapevolezza degli errori

Modalità di intervento

Partendo da questo presupposto si è scelto di lavorare per migliorare su questi aspetti e in particolare:

Concetto delle LINEE DI RICEZIONE

Cambiare la distanza da rete rispetto al tipo di battuta proveniente dal campo avversaria

- sulla battuta piedi a terra
- Sulla salto float
- Sulla salto spin

Esercizi di sensibilizzazione del piede: • uscita dalla rete per la difesa • spostamento di muro • uscita dalla posizione di difesa per • attacco • copertura

Miglioramento del colpo d'attacco con esercizi specifici di intra ed extrarotazione e della tecnica mani out

Controllo del numero degli errori e consapevolezza del loro peso all'interno del gioco, utilizzo del terzo tocco tattico

Concetto dei punti d'attacco rete e capacità di prepararsi durante la fase di volo della palla all'attacco per crearli.

2. Periodicità

FASE 1

La prima fase di reclutamento vedrà lo svolgimento di 4 incontri territoriali coordinati dallo staff tecnico regionale in collaborazione con lo staff territoriale, aperti a tutti gli atleti nati nel 2007-2006 (2° gruppo) 2005-2004 (1° gruppo), in modo da coinvolgere il maggior numero di tesserati, raccogliere i primi dati antropometrici e le informazioni relative ai campionati di svolgimento.

FASE 2

La seconda fase vede la stesura di un calendario di una seduta di allenamento della durata di due ore e mezza, con cadenza ogni 15 giorni, il lunedì, individuando un impianto nell'area CENTRO Sardegna.

FASE 3

La terza fase prevede l'organizzazione di collegiali e/o la partecipazione a tornei sia di carattere regionale che nazionale con il gruppo selezionato per il trofeo delle regioni 2020.

FASE 4

La quarta fase si rivolge ai nati 2005-2006 che hanno partecipato ai trofei territoriali nella stagione 2019-2020 e che svolgeranno collegiale work shop dove verranno stilati protocolli didattici da condividere alle società per indirizzare il lavoro tecnico per la stagione successiva.

3. Training

Si propone

	DURATA			ORARIO		
Singolo allenamento	Pomeriggio			17.00 19.30		
	<i>2 ore e 30 minuti</i>					
Doppia seduta	Mattino	Pomeriggio		Mattino	Pomeriggio	
	<i>2 ore</i>	<i>2 ore</i>		10.00-12.00	15.00-17.00	
Collegiale	VEN	SAB	DOM	VEN	SAB	DOM
	<i>2 ore</i>	<i>2 ore</i>	<i>2 ore</i>	<i>17-19</i>	<i>10-12</i>	<i>10-12</i>
		<i>2 ore</i>	<i>2 ore</i>		<i>16-18</i>	<i>16-18</i>

4. Staff Allargato

	COGNOME E NOME	RUOLO	QUALIFICA	CURRICULUM BREVE
	ABIS ROBERTO	1° ALLENATORE	2° GR 3^ LIV GIOV	3 TROFEI DELLE REGIONI 1 TROFEO TERRITORIALE 2 FINALI NAZIONALI 4 FINALI REGIONALI MASSIMA SERIE C
	CAREDDA ALBERTO SELEZIONATORE PROV CA	2° ALLENATORE	2° GR 3^ LIV GIOV	2 TROFEI DELLE REGIONI 2 FINALI NAZIONALI 8 FINALI REGIONALI 3 TROFEO DEI TERRITORI MASSIMA SERIE B
	MELONI FRANCESCO SELEZIONATORE PROV OR	2° ALLENATORE	2° GR 3^ LIV GIOV	2 TROFEI DELLE REGIONI 3 FINALI REGIONALI 3 TROFEI DEI TERRITORI MASSIMA SERIE C
	GRUSSU DIEGO	PREPARATORE F.	PREPARATORE F. FIPAV MASSAGGIATORE	PREPARATORE FISICO SERIE B
	COLLU MASSIMO	DIRIGENTE	Responsabile atleti	3 TROFEI DELLE REGIONI MASSIMA SERIE A (F)
	SELEZIONATORE PROV SS	COLLABORARTO RE	Responsabile atleti SS	-
	SELEZIONATORE PROV NU	COLLABORATORE	Responsabile atleti NU	-

N.B. TUTTI I TECNICI DEGLI ATLETI SELEZIONATI, TUTTI I TECNICI MOTIVATI CHE SI DISTINGUONO PER PARTECIPAZIONE, COLLABORAZIONE E CONDIVISIONE DEGLI OB. TECNICI NEI VARI APPUNTAMENTI DI SELEZIONE REGIONALE.

5. Livello di coinvolgimento

FASE 1					
	DATA	ORARIO	GRUPPO	IMPIANTO	
NORD	25-11-19	16.00 17.30 17.30-19.00	2007-2006 2005-2004	SS	
	02-12-19	16.00 17.30 17.30-19.00	2007-2006 2005-2004	OLBIA	
CENTRO	09-12-19	16.00 17.30 17.30-19.00	2007-2006 2005-2004	OR - NU	
SUD	16-12-19	16.00 17.30 17.30-19.00	2007-2006 2005-2004	CA	
FASE 2					
LUNEDI'	DATA	ORARIO	GRUPPO	IMPIANTO	
-	20-01-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	03-02-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	17-02-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	02-03-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	16-03-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	30-03-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	06-04-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	20-04-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	04-05-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
-	18-05-20	17.00 -19.30	2005-2004	BAULADU	
FASE 3					
	PERIODO	GRUPPO	STRUTTURA		
<i>Collegiale 1</i>	NATALE	2005-2004			
<i>Collegiale 2</i>	PASQUA	2005-2004			
<i>Collegiale 3</i>	FINE SCUOLE	2005-2004			
<i>Torneo</i>	1 MAGGIO	2005-2004			
FASE 4					
	PERIODO	GRUPPO	STRUTTURA		
<i>Collegiale 1</i>	Post trofeo regioni	2005-2006			

6. Azioni

Tra le proposte che si intendono portare avanti per accelerare e massimizzare la formazione degli atleti, sicuramente l'organizzazione dei collegiali nei periodi di vacanza rappresenta l'occasione più importante, per incrementare il numero delle sedute di allenamento e incentivare la socializzazione e il confronto degli atleti, allenatori e dirigenti.

Si intende proporre una formula innovativa di **collegiale work shop**, valido come aggiornamento per i tecnici, con la presenza di docenti Nazionali Giovanili, in modo da poter progettare protocolli condivisi per il miglioramento degli apprendimenti delle tecniche fondamentali della pallavolo.

SELEZIONE GIOCATORI *(qualificazione nazionale maschile)

Per scegliere i giocatori si terrà conto di cinque aspetti:

Reach	Salto	Valutazione della Tecnica Individuale	Valutazione della Capacità di Gioco	Valutazione della Capacità di Apprendimento
<p>1. Nel primo documento: la prima colonna deve essere il Ranking del Reach, , la seconda l'altezza dei giocatori e la terza il salto.</p> <p>2. Il secondo documento deve essere con il Ranking del Reach, però diviso per ruoli, la seconda colonna il Salto e la terza il test con il Vertec.</p> <p>3. Nel terzo documento: la prima colonna deve avere il ranking del salto, la seconda il test con il Vertec e la terza il Reach.</p> <p>4. Nel quarto documento: la prima colonna il Ranking del Test con il Vertec, la seconda il salto e la terza il Reach.</p> <p>Per Ranking si intende una lista dove il primo è il migliore risultato e l'ultimo è il peggiore. Devono essere anche numerati.</p>	<p>Il Test di Salto con il Vertec: Prima si fa un riscaldamento con l'attacco molto intenso e, dopo, 3 salti di riscaldamento con il Vertec. Una volta fatto questo doppio riscaldamento si misurano 5 salti: il migliore e il peggiore non si considerano e si fa la media degli altri 3.</p> <p>Facciamo il test con due passi di rincorsa e con un passo solo. Il ranking sarà solo con due passi, accanto al valore del salto con un passo e a seguire la differenza in cm tra i due.</p> <p>Dividiamo il gruppo in tre categorie: saltatori, intermedi, lenti.</p>	<p>Per Capacità tecnica individuale intendiamo:</p> <p>1. La forma e la biomeccanica corretta delle Tecniche di base: Palleggio, Bagher, gestualità del Attacco (salto, braccio e manualità), Difesa di base (sul corpo), Muro di base (a secco),Tuffo.</p> <p>2. La realizzazione delle Tecniche di Gioco: Alzata, Difesa, Battuta, Ricezione, Attacco, Muro</p> <p>Palleggiatori: Priorità: Palleggio e Alzata (in Palleggio e in Bagher) e la Precisione della Alzata. Secondario: Muro e/o Difesa.</p> <p>Opposti: Priorità: Attacco: altezza, manualità e velocità del braccio. Secondario: Muro e/o Battuta.</p> <p>Schiacciatori: Priorità: Ricezione ed Attacco. Secondario: Difesa, Battuta o Muro.</p> <p>Centrali: Priorità: Muro e Attacco. Secondario: Battuta.</p> <p>Liberi: Priorità: Ricezione e Difesa. Secondario: Alzata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leggere, interpretare o riconoscere la situazione di gioco che si presenta. Si legge quando la situazione è semplice (che non vuole dire facile) Per esempio si legge la traiettoria della palla in Ricezione, o l'alzata avversaria per murare. S'interpreta quando la situazione è complessa (per es. una situazione in difesa) Si riconosce quando una situazione semplice o complessa è una situazione relativamente standard del gioco (situazioni che spesso si ripetono) • Elaborare una soluzione adatta alla situazione (in millisecondi) • Realizzarla in modo efficiente ed efficace (tecnica) 	<p>La capacità d'apprendimento non è una mera conseguenza della motivazione, della mentalità aperta o della intelligenza. Certamente è influenzata da esse, però è una capacità in se stessa che va valutata. Ci sono giocatori con un buon bagaglio tecnico prodotto da un processo d'apprendimento facile e rapido, che però quando si trovano nella situazione d'imparare cose che sono più difficili non ci riescono.</p>

PARAMETRI DI SELEZIONE**DEVONO ESSERE PRESENTI ALLA PRIMA FASE DI RECLUTAMENTO:**

- TUTTI I RAGAZZI PIU' ALTI INDIPENDENTEMENTE DAL RUOLO E DALLE CAPACITA'
- TUTTI I RAGAZZI CON CAPACITA' TECNICHE IMPORTANTI (SCHIACCIATORE/RICETTORE)

NATI NEL 2004

RUOLO	N.ATLETI	RUOLO N.ATLETI INDICATORI
PALLEGGIATORE	4	BUONE MANI: SENSIBILITA' NEL TOCCO ED USCITA VELOCE
RICETTORE/ATTACCANTE 8	8	RICEZIONE IN BAGHER: ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO IN RELAZIONE ALLA VELOCITA' DEL SERVIZIO RICEZIONE IN PALLEGGIO: MANI GRANDI E BUONA MOTRICITA' DI PIEDI ATTACCO DI 2° TEMPO SIA IN 4 CHE IN 2: - COLLEGAMENTO TRA RICEZIONE ED ATTACCO - COLPO E DIREZIONE D'ATTACCO
LIBERO	4	BAGHER E PALLEGGIO IN RICEZIONE (VEDI SOPRA) CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE ATTEGGIAMENTO IN DIFESA PALLEGGIO E BAGHER D'ALZATA
OPPOSTO	4	BAGHER E PALLEGGIO IN RICEZIONE (VEDI SOPRA) CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE ATTEGGIAMENTO IN DIFESA PALLEGGIO E BAGHER D'ALZATA
CENTRALE	4/8	ATTACCO: ANTICIPO DEL 1° TEMPO MURO: RAPIDITA' DI PIEDI E MANI INVADENTI
TECNICHE DI SERVIZIO: JUMP FLOAT PER TUTTI E JUMP SPIN (SOLO PER ALCUNI)		

NATI NEL 2005-2006

RUOLO	N.ATLETI	RUOLO N.ATLETI INDICATORI
PALLEGGIATORE	4	BUONE MANI E PRECISIONE NELL'ALZATA

RICETTORE/ATTACCANTE 8	8	RICEZIONE IN BAGHER: ORIENTAMENTO DEL PIANO DI RIMBALZO IN RELAZIONE ALLA VELOCITA' DEL SERVIZIO RICEZIONE IN PALLEGGIO: MANI GRANDI E BUONA MOTRICITA' DI PIEDI ATTACCO DI 2° E 3° TEMPO SIA IN 4 CHE IN 2: - COLLEGAMENTO TRA RICEZIONE ED ATTACCO - COLPO E DIREZIONE D'ATTACCO
LIBERO	4	BAGHER E PALLEGGIO IN RICEZIONE (VEDI SOPRA) CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE ATTEGGIAMENTO IN DIFESA PALLEGGIO E BAGHER D'ALZATA
OPPOSTO	4	ALTEZZA E POTENZA DEL COLPO
CENTRALE	4/8	ATTACCO DI 2° TEMPO E INTRODUZIONE DEL 1° TEMPO MURO: TECNICHE DI SPOSTAMENTO ED INVADENZA DEL PIANO DI RIMBALZO
TECNICHE DI SERVIZIO: JUMP FLOAT PER TUTTI		

IPOTESI DI ALLENAMENTI 1 FASE	
RISCALDAMENTO	VALUTAZIONE
Lavoro dinamico con esercitazioni di mobilità articolare	Rapidità di piedi
LAVORO TECNICO ANALITICO	VALUTAZIONE
Palleggio didattico con esercizi a coppie o a terne (3 esercizi)	Qualità del tocco e degli spostamenti sotto il pallone
Bagher didattico: (4 esercizi) Bagher frontale Bagher laterale	Qualità del bagher: Dinamica degli arti inferiori, impugnatura ed orientamento del piano di rimbalzo
Tecnica della schiacciata: Rincorsa Colpo d'attacco	Successione degli appoggi e qualità del colpo d'attacco
LAVORO TECNICO SINTETICO	VALUTAZIONE
Dinamiche di gioco per il cambio palla Dinamiche di gioco per il break point	I tempi delle rincorse
TEST ANTROPOMETRICI	

IPOTESI DI ALLENAMENTO 2 FASE	
RISCALDAMENTO	VALUTAZIONE

Mobilità articolare Pre-atletici Motricità specifica per la ricezione	Rapidità di piedi
LAVORO TECNICO ANALITICO	VALUTAZIONE
Gioco 1 vs 1 o 2 vs 2	Qualità della rapidità di spostamento
Bagher di ricezione	Qualità del bagher: Dinamica degli arti inferiori, impugnatura ed orientamento del piano di rimbalzo
Attacco dopo appoggio/ricezione Attacco per ruoli: attacco del centrale Attacco di rigiocata dopo un'azione di muro	Attacco in situazione specifica Costruzione dell'anticipo del 1° tempo Rapidità d'uscita da rete verso una seconda azione d'attacco
FASE GIOCO: 6 VS 6	VALUTAZIONE
Senza punteggio: l'azione parte da un servizio + freeball	Adattamenti delle tecniche in situazione di gioco

N.B. IN BASE AGLI INDICATORI ELENCATI VERRANNO STILATE GRIGLIE DI VALUTAZIONE CON PUNTEGGIO DA 1 A 5 PER ATLETA, DA INOLTARE ALLE SOCIETA' DI APPARTENENZA DEGLI ATLETI STESSI, CHE SARANNO ALLA BASE DEL PERCORSO TECNICO DI MIGLIORAMENTO CONDIVISO.

7. Coperture finanziarie

Il costo del progetto verrà coperto con le risorse indicate dalla federazione: risorse umane, risorse strutturali, risorse finanziarie pari a € 5.000. Eventuale cofinanziamento sarà legato all'intervento di sponsor qualora si renda necessario.

8. CONCLUSIONI

Il progetto CLUB SARDEGNA ALLARGATO si ispira alle linee guida delineate dal D.T. Julio Velasco:

- *Creare entusiasmo e motivazioni*
- *Migliorare il livello delle regioni*
- *Migliorare la qualità dei giocatori*
- *Accelerare e massimizzare la formazione di giocatori nelle categorie giovanili*
- *Migliorare il livello tecnico didattico e metodologico degli allenatori del settore giovanile*
- *Migliorare il livello tecnico didattico e metodologico dei preparatori fisici nel giovanile*

Lo staff allargato rappresenta una squadra che possa condividere gli stessi obiettivi tecnici, didattici, metodologici ed etici, fondati sul rispetto, ascolto, collaborazione e valorizzazione non solo delle eccellenze, ma anche degli atleti che non raggiungeranno i massimi livelli ma contribuiranno a far crescere il movimento come appassionati.