

PRIMO GRADO

2° LIVELLO GIOVANILE

Obiettivi permanenti del corso:

- Pianificazione dell'Allenamento
- Didattica delle dinamiche del Gioco

Proposta didattica dei contenuti tecnici:

- L'organizzazione del protocollo di allenamento
- L'allenamento specialistico dei ruoli

LA VALUTAZIONE

- **Concetti generali** su valutazione e monitoraggio
- **La valutazione antropometrica**
- **La valutazione funzionale**
- **La valutazione nel sistema di allenamento giovanile e seniores**
 - **La valutazione tecnica** individuale
 - **La valutazione prestativa** sul piano **neuro – muscolare**
 - **La valutazione prestativa** sul piano **tecnico – tattico**

LA VALUTAZIONE

CONCETTI GENERALI SU VALUTAZIONE E MONITORAGGIO

- Il concetto di **test**
 - **Obiettivi** del test
 - **Contenuto** e **focus** del test rispetto al modello prestativo
- Il concetto di **monitoraggio**
 - Raccolta dati nel tempo con **rigore metodologico**
 - Analisi delle **tendenze**
- Il concetto di «**fattore limite**» di sviluppo prestativo
- Il **profilo individuale** dell'atleta
 - Indici correlati alle **prestazioni** tecniche e tecnico – tattiche
 - Indici correlati alla generale **capacità di carico**

LA VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

- Analisi dello **sviluppo strutturale** del giovane
 - Dinamica della **crescita** e della **composizione corporea**
- Analisi della **struttura corporea** dell'atleta senior
 - Sviluppo di **massa magra funzionale** e della **composizione corporea**
- **Indici principali** rilevati e calcolati
 - Altezza e altezza da seduti
 - Peso corporeo
 - BMI
 - Massima apertura degli arti superiori
 - Struttura antropometrica (longitipo / normotipo / brachitipo)

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE

- La componente posturale
 - Indaga l'**assetto statico e dinamico** dei segmenti corporei
 - Indaga i **gradi di libertà articolari**
 - Indaga i livelli di **forza** dei gruppi muscolari interagenti
- La componente funzionale
 - Indaga la funzionalità articolare nell'**esprimere forza**
 - Indaga la funzionalità articolare nel **rappporto velocità – precisione** del movimento tecnico
 - Indaga la capacità di **gestire il disequilibrio**

LA VALUTAZIONE NEL SISTEMA DI ALLENAMENTO GIOVANILE E SENIORES

- Cenni sulla **valutazione tecnica** individuale
 - La **video analisi** nel controllo esecutivo
 - I **modelli** esecutivi di riferimento
- Cenni sulla valutazione prestativa sul piano neuro – muscolare
 - Analisi delle **modalità di salto** e delle relative prestazioni
 - **Stabilità esecutiva** del salto massimale
- Cenni sulla valutazione prestativa sul piano tecnico – tattico
 - La **match analysis**