

SETTORE TECNICO HOCKEY INLINE

PROGETTO:

“TALENTO 2025”

Autore: Marco Bellini

Tecnico Coni IV Livello Europeo

(Bozza avanzata al 20-9-2018)



A cura del componente Ricerca & Sviluppo HIL - Agosto 2018

TALENTO 2025

RICERCA, INDIVIDUAZIONE E SVILUPPO

Il progetto pilota dell'hockey in line italiano giovanile e senior

S.I.R.I. HIL

Commissione

RICERCA E SVILUPPO

SVILUPPO PROGETTI INERENTI A:

- identità e modello di prestazione
- Protocollo per la valutazione tecnica degli atleti- protocollo per la valutazione della condizione fisica
 - Programma CLINIC di aggiornamento per allenatori dal 2019 al 2025
- Sviluppi di manuali di esercitazioni tecniche e tattiche per le diverse categorie
 - Sviluppo manuali per a preparazione pre-campionato per le diverse categorie

SVILUPPO PROGRAMMI INERENTI A:

- Qualificazione degli staff nazionali e regionali
- Di preparazione fisica per le squadre nazionali
- Monitoraggio dell'allenamento dei raduni delle squadre nazionali

DALL' ARGENTO ALL'ORO

L'atleta di alto livello (u18 - u23 - senior)

SETTORE SQUADRE NAZIONALI

(maschile e femminile)

DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI

..... un lungo viaggio (percorso formativo a lungo termine del giocatore di hockey in line)

(u10 - u12 - u14 - u16)

COMMISSIONE GIOVANILE NAZIONALE HOCKEY IN LINE

COMITATO REGIONALE:

- Dirigente responsabile
- settore tecnico
- Staff regionale

SOMMARIO

**1- BACKGROUND
INTRODUTTIVO**
2- SCOPO DEL LAVORO

3- DISEGNO DELLO STUDIO
4- MATERIALI E METODI

5- RISULTATI
6- DISCUSSIONE

7- CONCLUSIONI
**8- RICADUTE APPLICATIVE &
PROSPETTIVE FUTURE**

1. BACKGROUND INTRODUTTIVO

In questi due ultimi anni , sono stati raccolti dati e questionari che, sommati a quelli archiviati con il precedente "progetto Campioni 2015 per in line" , hanno certamente evidenziato una serie di problemi relativi all'apprendimento ed al consolidamento dei fondamentali tecnici individuali e collettivi di molti atleti convocati ai raduni di selezione. I dati esaminati hanno inoltre messo in evidenza una carenza sostanziale della condizione fisica generale del giocatore di hockey in line, condizione che spesso, ha portato i tecnici delle nazionali a visionare ed utilizzare molti più atleti di formazione "ice hockey" rispetto agli atleti di formazione "in line Hockey". I primi infatti oltre a fare attività FISG, di frequente hanno anche fatto attività in line FISR/FIHP, risultando quindi molto più performanti dal punto di vista generale. Dal punto di vista della tattica individuale e collettiva, è emerso che molto spesso i ns atleti mostrano grandi lacune che negli anni si portano dietro. Un dato questo direi dovuto principalmente alle poche ore di allenamento in pista (per i pochi impianti a disposizione) ma anche alla scarsa capacità organizzativa che i tecnici di club dimostrano, non riuscendo così a completare i cicli di formazione previsti nei diversi anni dell'età evolutiva, cicli fondamentali che solo dopo essere accuratamente completati portano ad una giusta formazione del singolo atleta. In effetti molti atleti presentano delle eccellenze tecniche su alcuni aspetti formativi, ma allo stesso tempo, presentano moltissime lacune su altri aspetti (ad esempio hanno un ottimo pattinaggio ma una scarsa abilità nel passaggio e nella ricezione...o viceversa.).

Tutto questo può essere in parte imputabile alle lacune, in fatto di competenza e cultura sportiva, che alcuni nostri tecnici si portano dietro sin dagli inizi dell'attività del gioco dell'hockey in line. Lacune che purtroppo si riscontrano in molti tecnici di 3° livello che hanno acquisito il titolo molto prima del nuovo ciclo di formazione della scuola Siri. Questa situazione è apparsa non solo nei tre raduni di visionatura organizzati dal STNHIL nel primo semestre 2018 ed in quelli effettuati negli anni precedenti, ma soprattutto è risultata più evidente, nel progetto pilota "Giovani Promesse 2021" organizzato dal STRHIL e CRHIL della Zona 3 (Emilia Romagna e Marche), ove sono emersi problemi organizzativi, di programmazione e soprattutto di contenuti. Di fatto su quest'ultimo punto, nelle sedute di allenamento, venivano proposte esercitazioni di chiaro interesse di club (poco adatte ad una squadra regionale) o esercitazioni con contenuti di livello inferiore rispetto alla categoria che il tecnico si prestava ad allenare. Concludendo, con questa introduttiva del progetto, verrà chiesto, agli Staff Nazionali in carica, di indicare (qualora non fosse possibile redigere una documentazione appropriata alla categoria di pertinenza) delle "LINEE GUIDA". Questo farà sì che questa R&S HIL in collaborazione con Siri HIL, abbiano modo di lavorare su una base comune e condivisa, sviluppando ed elaborando una documentazione da divulgare in ambito "staff regionali". Così facendo, i tecnici regionali , selezionati e formati, avranno un manuale d'uso da poter utilizzare.

In sintesi si chiede allo SSNMHIL e SSNFHIL di indicare quanto segue:

OBIETTIVI TECNICI: ad esempio dominio nel possesso del disco , conduzione, modi di controllo del disco, modi di ricevere, tiro in porta ect...

OBIETTIVI TATTICI: ad esempio 2 attaccanti contro 3 difensori.....

SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE : ad esempio orientamento, adattamento, reazione, accoppiamento e combinazione.

SVILUPPO CAPACITA' CONDIZIONALI: ad esempio mobilità articolari, resistenza, velocità, forza rapida.

Considerando che, il programma di lavoro che i tecnici regionali hil andranno a svolgere nel primo semestre 2019 (due sedute mensili da svolgersi nei giorni feriali della settimana per categoria , ed una seduta ogni 20/25 giorni nei giorni prefestivi o festivi, nel periodo Gennaio/Aprile), andranno elaborate circa 14 sedute di allenamento.

A tale scopo dovrà essere preparato un programma diviso in 4 blocchi didattici, uno per ciascun mese di lavoro, tale programma seguirà le linee guida indicate dai tecnici responsabili delle Squadre Nazionali (u16, u18, JF, JM, SF e SM).

Esempio di una programmazione tipo per la categoria under 16:

categoria Under 16	Gennaio 2019
blocco didattico 1	seduta n.1, n.2, n.3 :
obiettivi tattica individuale	marcatore frontale 1/1; finte e dribbling; passaggi in verticale; gap control; passaggi bassi ; smarcamento; cambi direzione; marcatore uomo senza disco; marcatore a zona su tutto campo; posizione difensiva 1/2
obiettivi tecnici:	conduzione e controllo del disco; tiri in porta; passaggi in flip; passaggio rapido;
obiettivo tattica collettiva	verticalizzazioni ed incroci con cambio possesso disco; copertura a zona; incroci difensivi a due giocatori; difesa a 4 giocatori;
obiettivo fisico-motorio	potenza aerobica; potenziamento forza veloce; rapidità

Categoria under 16	Febbraio 2019
blocco didattico 2	seduta n.4, n.5, n.6, n.7
obiettivi tattica individuale	marcatore a uomo e smarcamento; marcamento 1/1 disco coperto; movimento del taglio;
obiettivi tecnici:	passaggio in diagonale (tagli); passaggio di dritto; tiri; passaggio in verticale e tiro; passaggio in profondità; dominio del disco; passaggio di rovescio;
obiettivo tattica collettiva	verticalizzazioni ed incroci con cambio possesso disco; copertura a zona; incroci difensivi a due giocatori; difesa a 4 giocatori; marcatore a zona alta; possesso disco continuo; contropiedi e ripartenze veloci; copertura alta difensiva; movimento di uscita dalla difesa; gioco veloce di prima; movimento a due giocatori da azione offensiva a transazione alla difensiva; attacco vs difesa;
obiettivo fisico-motorio	lavoro differenziato per ruolo(portieri rapidità-prontezza, attaccanti accelerazione-decelerazione, difensori potenza aerobica-forza veloce); rapidità di movimento; rapidità di pensiero e di esecuzione; psicocinetica; orientamento e trasformazione , differenziazione; resistenza lattacida; resistenza alla velocità;

Categoria under 16	Marzo 2019
blocco didattico 3	seduta n.7, n.8, n.9, n.10 :
obiettivi tattica individuale:	smarcamento e sostegno tra compagni; contromovimento difensivo e offensivo; finta e dribbling;
obiettivi tecnici:	passaggio e ricezione; dominio nel possesso del disco; tiri in porta; passaggio alto e gioco con balaustra; tiri in porta di rovescio; tiri in porta di prima;
obiettivo tattica collettiva	movimenti in coppia difensiva, movimenti in coppia offensiva; possesso disco; ripartenze; sovrapposizioni; gioco in profondità; incroci offensivi;
obiettivo fisico-motorio	Resistenza lattacida, resistenza della velocità/meccanismo; rapidità; psicocinetica;

Categoria under 16	Aprile 2019
blocco didattico 4	seduta n.11, n.12,n.13,n.14
obiettivi tattica individuale	Difesa e copertura del disco; difesa della porta; tiri di rigore,
obiettivi tecnici:	ricezione; tiri in porta; passaggi di dritto e rovescio; deviazione sotto porta;
obiettivo tattica collettiva	Movimenti dei giocatori in fase di non possesso di disco; movimenti collettivi di possesso; special team in power play e penalty killing; attacco a due e tre giocatori; difesa a 1/2 e 2/3; ingaggi difensivo ed in gaggio offensivo;
obiettivo fisico-motorio	Capacità condizionali in situazioni di massima fatica; rapidità;

IL PORTIERE U16

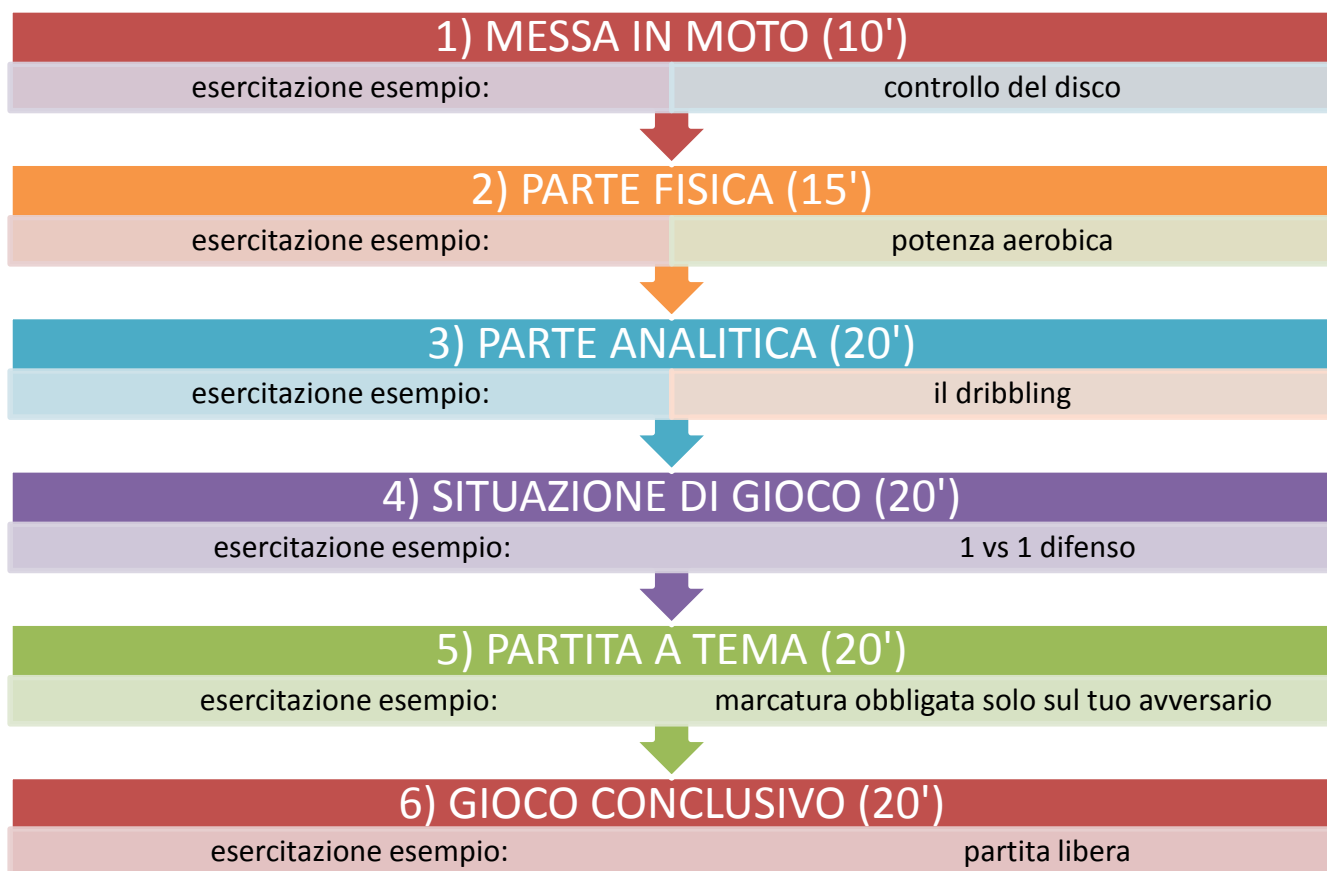
A completamento di questa programmazione bisogna aggiungere l'allenamento specifico dei portieri, di cui sappiamo che la funzione principale è quella di evitare che il disco entri nella propria porta. La stesura dei programmi di allenamento per questo ruolo specifico, verrà prossimamente aggiunta ai programmi di ogni categoria (poiché ancora in elaborazione SIRI HIL).

La posizione del Portiere è quella di occupare uno spazio ottimale tra la porta ed il disco , pertanto il concetto principale da tener presente dovrà essere quello di trovarsi sulla bisettrice dello spazio angolare avente come vertice il disco e per lati le linee che congiungono il disco ai pali della porta. Questa regola può subire variazioni a seconda dell'azione o del posizionamento dei compagni. Ciò che è importante è che il portiere non si trovi, a parte in alcuni casi, sulla linea di porta o dentro la porta stessa. Più il portiere si porta verso il disco, minore sarà la visione della porta libera da parte dell'attaccante avversario.

È ovvio che la posizione in avanzamento del portiere deve essere regolata in relazione alla posizione del disco, senza lasciarsi ingannare da un eventuale dribbling avversario.

SEDUTA ALLENAMENTO TIPO

Per la praticità del lavoro si ricorda che le sedute dovranno indicativamente avere la seguente organizzazione (tempo stimato dai 105' ai 120'):



Ai vari programmi tipo elaborati, andranno abbinate alcune esercitazioni esemplificative (che rispecchino i concetti espressi dalle linee guida), in modo da poter dare indicazioni pratiche ai tecnici regionali che porteranno avanti il lavoro mensilmente. Questo porterà ad uniformare il lavoro su tutto il territorio, e permetterà ai tecnici nazionali di lavorare con atleti formati tutti come da loro indicato.

RADUNI SQUADRE NAZIONALI

Per quanto riguarda il lavoro da effettuare ai raduni delle squadre nazionali, si è chiesto, a tutti i tecnici nazionali coinvolti, di compilare il plico che il settore tecnico ha consegnato ai primi raduni. Trattasi di schede facenti parte del diario dell'atleta sulle quali riportare dati antropometrici, valutazioni fisiche, valutazioni psicologiche, valutazioni tecnico/tattiche, diari self report e questionari vari, attraverso le quali poter tracciare un processo temporale di evoluzione dell'atleta, evidenziare eventuali criticità ed oggettivare le valutazioni di selezione, nonché di trarre spunti di analisi per il Centro di Ricerca e Sviluppo Federale

Inoltre si è raccomandato a tutti i tecnici nazionali di tenere documentazione delle sedute di allenamento dei vari raduni e tornei, descrivendo gli obiettivi che si sono

prefissati, i metodi utilizzati ,le esercitazioni utilizzate, le informazioni fornite durante i meeting con gli atleti, le criticità riscontrate, le valutazioni effettuate.

Una volta effettuata la fase introduttiva e ricercate le linee guida da seguire. Per sviluppare il Progetto TALENTO 2025, si sono resi necessari sviluppare 15 protocolli. Questi protocolli seguono un iter redazionale suddiviso in periodi.

Di seguito riportiamo elenco indicando il periodo in cui saranno completati:



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 1: valutazione, formazione e aggiornamento per i tecnico squadre Nazionali

LUGLIO 2018



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 2: Elaborazione screening atleta nazionale e regionale.

AGOSTO 2018



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 3: "INGAGGIO D'INIZIO"

PRODUZIONE SETTEMBRE 2018



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 4:
"DALL'ARGENTO ALL'ORO"
Atleta di alto livello: Allenamento ad alta intensità

PRODUZIONE OTTOBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 5:

"DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI"Elaborazione e proposta programmi annuali e valutazioni
progressive dell'atleta.

PRODUZIONE OTTOBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 6:

"DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI"Programmi allenamento e specifiche correlate per:
categorie giovanile: U10, U12, U14, U16, U18 maschili e femminili;
categorie senior: Junior, Prima Squadra e Femminile

PRODUZIONE OTTOBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 7:

"DALL'ARGENTO ALL'ORO"

L'atleta di Alto Livello: Programma gestione dei Talenti.

PRODUZIONE NOVEMBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 8:

"DALL'ARGENTO ALL'ORO"

Elaborazione test per valutazione fisica giovanile e senior

PRODUZIONE DICEMBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 9:

"DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI"Elaborazione programmi allenamento fisico pre-campionato e
durante la stagione agonistica

PRODUZIONE DICEMBRE 2018

**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:

"TALENTO 2025"

Protocollo n° 10:

"DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI"Elaborazione test per la valutazione tecnica
atleti giovanili e senior

PRODUZIONE DICEMBRE 2018



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 11:
"DALL'ARGENTO ALL'ORO "

Elaborazione test d'ingresso squadre nazionali per la valutazione e selezione fisica/tecnico/tattica per atleti giovanili e senior

PRODUZIONE DICEMBRE 2018



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 12:
i fattori che determinano il successo nello sport èlite: LO SPLISS, Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success (Fattori di politica sportiva determinanti per il successo sportivo internazionale)

PRODUZIONE GENNAIO 2019



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 13:
ISTRUTTORI SI, MA CON QUALE TITOLO?
Responsabilità civile e penale: Istruttori, Tecnici, Dirigenti e Gestori.

PRODUZIONE FEBBRAIO 2019



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 13:
ISTRUTTORI SI, MA CON QUALE TITOLO?

PROTOCOLLO N 14 (dopo analisi sul territorio)
IN ELABORAZIONE MARZO 2019



**SETTORE TECNICO
HOCKEY INLINE**

PROGETTO:
"TALENTO 2025"

Protocollo n° 13:
ISTRUTTORI SI, MA CON QUALE TITOLO?
Re
G

PROTOCOLLO N 15 (dopo analisi sul territorio)
IN ELABORAZIONE APRILE 2019

2. SCOPO DEL LAVORO

« allenare vuol dire, fundamentalmente, organizzare una proposta di lavoro (attraverso il carico fisico), nei tempi e nelle dosi corrette. Un'errata posologia comporta il fallimento dell'intero progetto e, bene che vada all'atleta, irrisori miglioramenti non paragonabili alle attese»

citazione Prof. Piero Incalza (Fidal)

Il progetto Talento 2025 prende spunto dall'esperienza di alcune Federazioni Nazionali che hanno fortemente legato la ricerca e il perfezionamento del talento con il territorio. Valorizzare il talento oggi è una delle criticità per ogni Federazione e associazione sportiva. L'identificazione dei giovani atleti che possiedono le necessarie caratteristiche atletiche rappresenta tuttavia solo il punto di partenza per la costruzione del futuro campione.

Lo sviluppo del «talento sportivo» è un processo di lenta e progressiva modificazione che, attraverso un percorso organico e ben codificato, in funzione dei diversi periodi di crescita, mira a sviluppare quelle qualità necessarie per raggiungere elevati livelli di prestazione nell'età evoluta.

Il percorso di crescita del talento sportivo inizia solitamente con l'avviamento all'attività sportiva, passando attraverso una corretta maturazione psico-fisica, per terminare con il raggiungimento di risultati di rilievo.

Facile è comprendere come per la riuscita di tale ambizioso progetto sia di fondamentale importanza il contesto di lavoro e decisivo sia il ruolo di tutti i soggetti che fanno parte della quotidianità dell'atleta (famiglia, società sportiva, scuola, ambiente sociale)

VISION

- La strutturazione di un progetto innovativo

MISSION

- ricerca, promozione e sviluppo del talento (progetto TALENTO 2025)
- ricerca, promozione e sviluppo del talento (progetto TALENTO 2025)
- Radicamento del modello sportivo sul territorio (progetto DAI NOVE ANNI ALLE NAZIONALI)

AMBITION

Lo studio si prefigge di ottenere un incremento del numero di tesserati che, dall'attività di avviamento/formazione abbiano un avanzamento di livello tale da poter giungere all'attività agonistica. Tale numero si ipotizza essere di circa 50 atleti ogni anno su tutto il territorio nazionale. Considerando il lasso di tempo dell'intera programmazione del progetto, la nostra ambizione è quella di arrivare intorno ai 1000 atleti agonisti HIL (nelle categorie giovanili), ossia un aumento pari a circa il 50% rispetto ai 650/700 atleti attuali.

3. DISEGNO DELLO STUDIO

LA SCIENZA MODERNA APPLICATA ALLO SPORT PONE MOLTA ATTENZIONE ALLE PROBLEMATICHE RELATIVE LO STUDIO DEL TALENTO. UN'ATTENTA ANALISI DEL TEMA INDICA OPPORTUNI LEGARE AL TERMINE TALENTO PAROLE COME :



L' argomento si dimostra di grande vastità e ci impegnerà su molte discipline e scienze dello sport:



Di fondamentale importanza sarà la stesura di un dettagliato « **DIARIO DEL TALENTO**», dove verranno annotati tutti i processi di realizzazione del progetto, che servirà come spunto di analisi per la realizzazione e l'implemento del Centro Ricerca e Sviluppo Federale

Nel **DIARIO DEL TALENTO** ogni singola tappa rimarrà scritta in una sorta di data base, dove ogni analisi e/o valutazione saranno registrati, in modo da poter dare o un puntuale profilo dell'atleta, leggibile con chiarezza e base per la costruzione di ogni successiva azione futura.







Punto cardine della programmazione sarà la costruzione di un processo temporale di evoluzione dell'atleta pilota, nel rispetto delle fisiologiche tappe evolutive che caratterizzano il soggetto nelle varie fasce d'età, dell'infanzia, all'adolescenza fino alla sua completa maturazione di atleta d'elitè.

STRUTTURA DIDATTICA

Piramide dei partecipanti





-  1 - PRESENTAZIONE E CONDIVISIONE DEL PROGETTO
-  2 - INDIVIDUAZIONE E FORMAZIONE DEGLI STAFF REGIONALI
-  3 - SELEZIONE ATLETI E ATLETE
-  4 - ALLENAMENTO/VALUTAZIONE / SELEZIONE ED INDIVIDUAZIONE DEL TALENTO
-  5 - ALLENAMENTO DEL TALENTO
-  6 - VALUTAZIONE EFFICACIA / VALUTAZIONE DEI RISULTATI

FASE 1 : ILLUSTRAZIONE E CONDIVISIONE DEL PROGETTO

- CONSIGLIO FEDERALE**
- PRESIDENTI COMITATI REGIONALI**
- SOCIETA' SPORTIVE**
- GENITORI**
- ATLETI**

Staff Regionale

Dirigente responsabile regionale; capo allenatore; 1 o più assistenti; preparatore fisico regionale; fisioterapista o medico.

Staff Tecnico

Il C.R./STRHIL segnala 5/6 nominativi di tecnici con caratteristiche tecniche, metodologiche, organizzative atte a guidare la rappresentativa regionale. Tecnici che lavorano con i club.

Il SSNM e SSNF sceglie il tecnico condividendo con il C.R./STRHIL.

La Scuola SIRIHIL preparerà i tecnici scelti.

Lo o gli assistenti vengono scelti dal C.R./STRHIL (tra ex atleti/e)

L'individuazione del preparatore fisico regionale dovrà essere condiviso tra Responsabile Area Fisica Federale (gestita dalla SIRIHIL e il CR/STRHIL.

Staff Medico

Medico o fisioterapista scelti dal CR/STRHIL (obbligo la presenza)

Staff Organizzativo

Il CR/STRHIL nomina un suo rappresentante, che si occuperà, in totale collaborazione con lo staff tecnico ed il responsabile del progetto, di tutta la parte organizzativa. Le indicazioni vengono fornite dal SSNM e SSNF in base ai programmi sviluppati dalla collaborazione della scuola SIRI HIL e Ric/SviHIL

- Le direttive organizzative, tecniche e fisiche sono illustrate dal **responsabile** del **PROGETTO** e condivise dalla **SIRIHIL** e dai responsabili del **SSNM/F** senior e giovanili.
- In 2 momenti all'anno **visite a domicilio**.
- **Tecnici regionali** coinvolti con le nazionali giovanili come capi allenatori o assistenti.
- Il **dirigente** come il **capo allenatore** deve rimanere in carica per il quadriennio.
- Gli **assistenti**, come indicazione, si dovrebbero rinominare ogni quadriennio

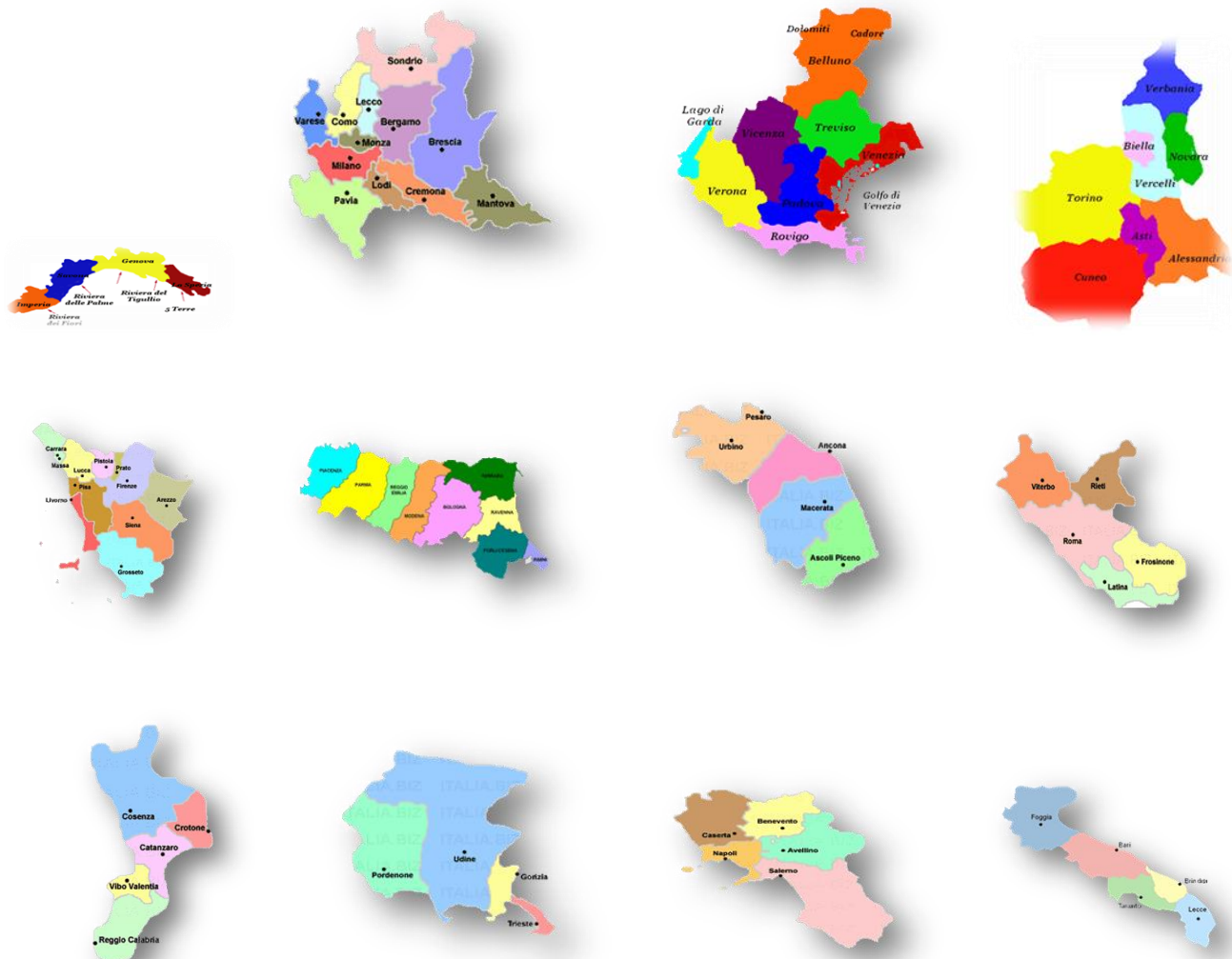
FASE 3 : SELEZIONE ATLETI e ATLETE

- 12 regioni coinvolte (+ altre 4 sono all'analisi per attività di promozione e reclutamento nel territorio)
- Le selezioni vengono affidate agli staff regionali
- Partecipano al torneo delle regioni
- Confronti tra atleti di regioni diverse
- Tecnici regionali e nazionali individuano atleti/e da inserire nel progetto



FASE 4 parte A : VALUTAZIONE, INDIVIDUAZIONE E SELEZIONE DEL TALENTO

- 12 regioni coinvolte
- 10+2 (massimo la dove i numeri lo permettono, 16+4) atleti selezionati da ogni zona di appartenenza (12,3,4,5,6)
- Sei categorie coinvolte u12-u14-u16-u18 – junior e senior sia maschili che femminili
- Quadriennalità
- 2 volte al mese allenamento regionale (+3 allenamenti club a settimana)
- 1 Torneo tra selezioni (minimo 3 gare)
- 4 amichevoli (con altre selezioni zonali)
- 6 mesi di attività (15 ottobre/15 aprile)
- Raduno estivo (stage nazionali elaborati dalla SIRIHIL)
- Torneo internazionale (o europeo) per selezioni under 14, under 16 e under 18.



FASE 4 parte B : VALUTAZIONE FISICA E TECNICA DEL TALENTO

1. dall'analisi e comparazione di **dati antropometrici** rilevati ad atleti/e inserite e non inserite nel progetto.
2. Dalla comparazione dei dati antropometrici con atleti di **altre nazioni**.
3. dall'analisi e comparazione dei dati rilevati da una batteria di **test atletici** con valutazione muscolare e metabolico, sottoposti agli atleti facenti parte del progetto e a quelli non coinvolti nel progetto.
4. Dall'analisi e la comparazione dei dati rilevati da una batteria di test fisici con valutazione muscolare e metabolica e di **test tecnici** degli anni precedenti, sottoposti ad atleti che hanno fatto parte del **progetto 2015** e che hanno confermato nel tempo la valutazione di Talento
5. Dal **confronto** e la comparazione con altre nazioni
6. Attraverso il confronto di dati ricavati da una **ricerca bibliografica** e da **studi scientifici**. (portata avanti dal responsabile del progetto).

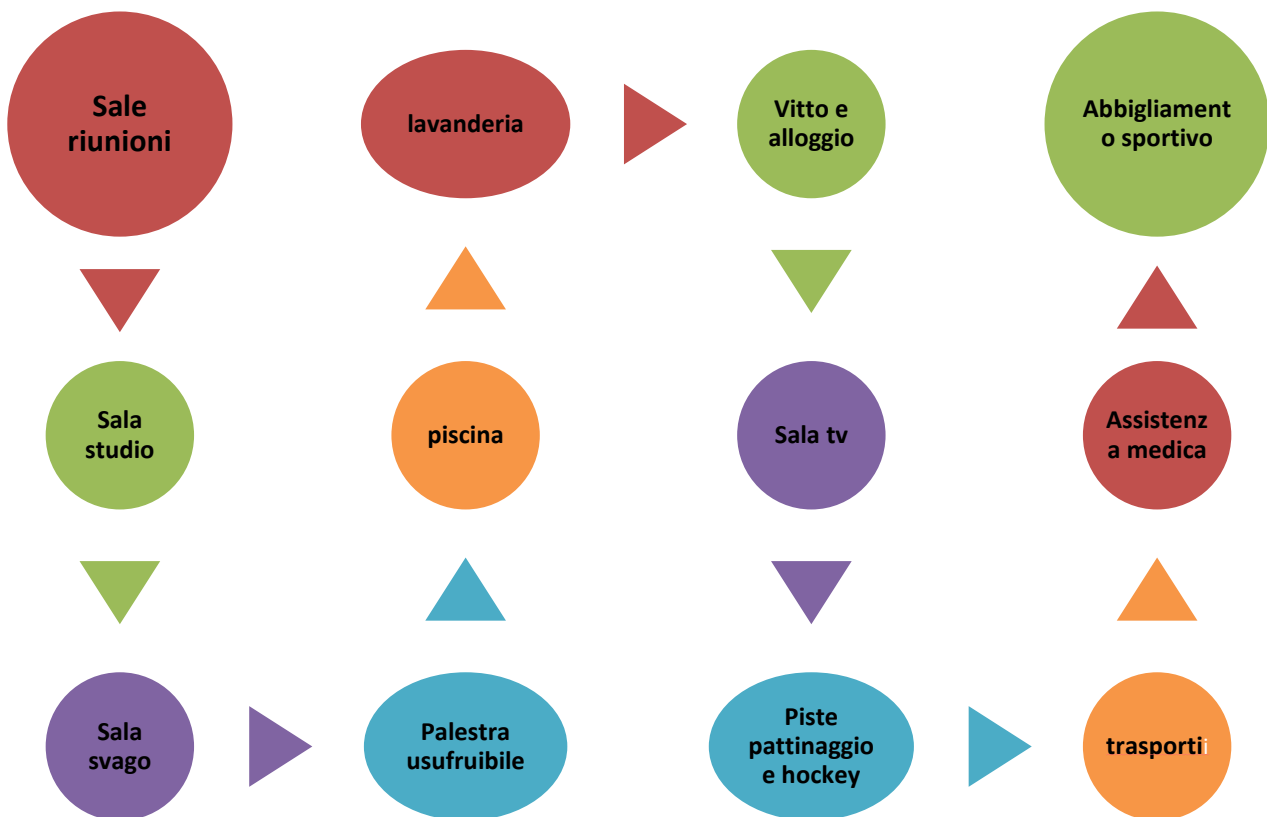
FASE 4 parte C : DIVULGAZIONE / TRASPARENZA

- Rubrica e **DIARIO DELL'ATLETA**;
- Programmazione;
- Calendarizzazione tornei e campionati già dal mese di Giugno;
- Divulgazione calendari Nazionali e regionali;
- Dispense alimentari;
- Dispensa fisico/atletica;
- Indicazioni ai tecnici (oltre a corsi di aggiornamento e formazione continui);
- Indicazioni ai dirigenti (oltre a corsi di approfondimento norme fiscali e formazione);
- Raccolta filmati (video analysis e match analysis);
- Relazioni tecniche, fisico/atletiche e schede di valutazione
- Progetti di divulgazione scolastica per scuole di primo e secondo grado;
- Sito internet TALENTO 2025;
- Programma per archiviazione (banca dati) e trasmissione dati;

FASE 5 parte A: ALLENAMENTO DEL TALENTO

STRUTTURA COLLEGE ITALIA HOCKEY IN LINE ----- cosa offriamo:

Per 16 atleti dai 14 ai 18 anni (alloggio presso i centri federali FISR Lido di Camaiore-Lucca e Roana- Vicenza e o centri di preparazione olimpica C.O.N.I. di Tirrenia o di Roma , ecc)



FASE 5 parte B: ALLENAMENTO DEL TALENTO

Sviluppo del programma annuale

In base alle direttive dei protocolli del progetto stesso

Sviluppo del programma dello stage

In base alle direttive dei protocolli del progetto stesso e quelle della SIRI HIL che elaborerà documentazione inerente agli obiettivi da raggiungere.

Staff interessato ad ogni raduno:

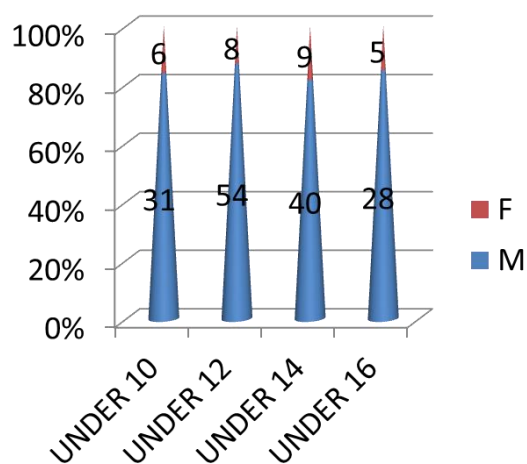
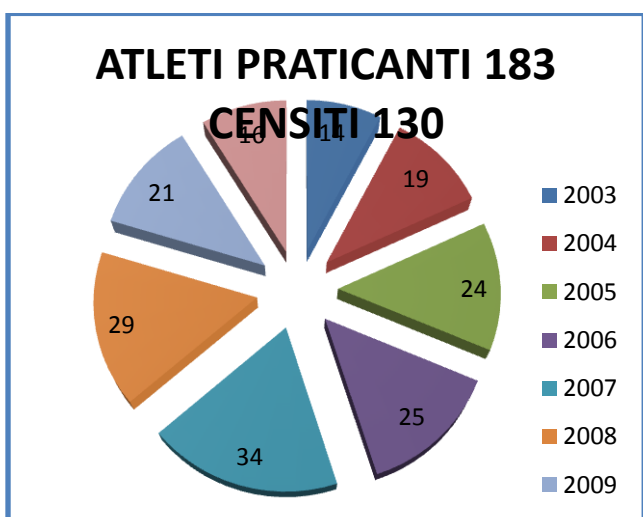
Dirigente organizzativo STHIL;
Responsabile del Progetto (RSHIL)
Coordinatore tecnico SSNHIL;
Coordinatore fisico (staff) SSNHIL Giovanili e/o senior;
Capo allenatore e Assistente;
Preparatore Fisico/atletico;
Fisioterapista e Medico sportivo;
Addetto stampa (sito internet)

FASE 6 parte A : VALUTAZIONE EFFICACIA

Ad esempio:

PROGETTO PILOTA ZONA 3, EMILIA ROMAGNA E MARCHE all'interno del Progetto GIOVANI PROMESSE promosso dal CRHIL e STHIL della zona

Costi sostenuti dal CR FISR Emilia Romagna tramite anche l'auto tassazione
delle società che hanno aderito al Progetto Giovani Promesse Zona 3. (vedi
Com. STHIL Zona & del _____)



ALCUNI NUMERI DEGLI STAGE REGIONALI:

416 presenze in sei sedute di stage

(cir. 70 atleti a seduta di allenamento divisi in 5 gruppi, in livelli A e B le u12 e u14

10 tecnici coinvolti nello staff regionale e 4 presenti durante le sedute

15 dirigenti coinvolti nella raccolta dati per il censimento e i dati relativi ai test in pista e a secco

Oltre 100 questionari sull'autovalutazione, sull'autoefficacia, sulla gestione della prestazione riempite dagli atleti under 16 e under 14

Gli atleti nati nel 2004 e 2005 hanno collaborato riempiendo i grafici di monitoraggio quotidiano per un periodo di due mesi. (riportando frequenza cardiaco, peso corporeo, le ore di sonno, il livello di fatica dopo gli allenamenti, ecc ecc.).

Sono stati effettuati test inerenti alla valutazione delle capacità condizionali e le abilità tecniche del pattinaggio

Team Tecnico

Responsabile progetto Marco Bellini (4°Liv Coni)

Coordinatore tecnico: S. Gaddoni (3°Liv hil)

Responsabile U12: Gabriele Sala (3°Liv hil)

Assistente U12: Davide Gatti (1°Liv.hil)

Responsabile U14: Alessio Bellotto (3°Liv hil)

Assistente U14: Martina Succi (2°Liv hil)

Responsabile U16: Luca Tiburtini (3°Liv hil)

Assistente U16: Stefano Tomassini (1°Liv hil)

Allenatore Portieri: Filippo Dal Ben (1° liv hil)

Organi Federali

Responsabile STHIL: Andrea Torre

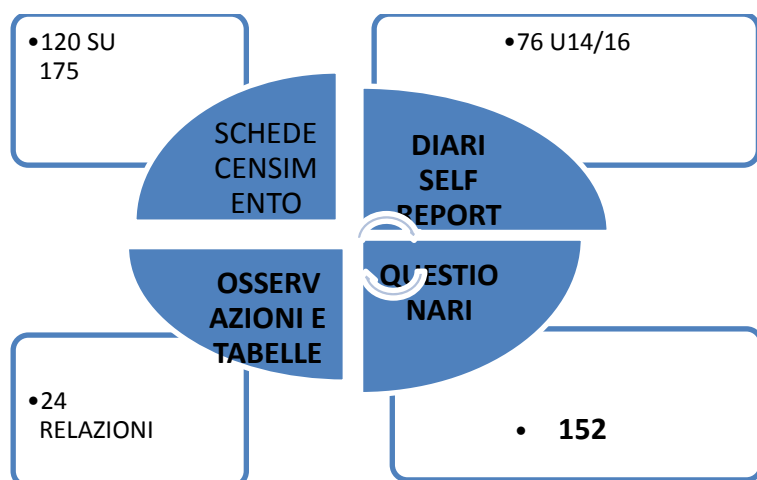
C.R.HIL : Samuele Gaddoni

Presidente Fisr ER: Nevio Fabbri

Dalla valutazione all'analisi dei dati raccolti:

- Confronto tra atleti di diverse società sulla base dell'età cronologica e dello stato di maturità dei soggetti.
- Creazione di dati normativi di riferimento (generali e specifici per età anagrafica)
- Monitoraggio dei progressi dei singoli atleti per valutare :
 1. Efficacia dei programmi di allenamento;
 2. Aderenza dell'atleta all' ambiente agonistico di alto livello;
 3. Efficacia della selezione.

I DATI



3. MATERIALI E METODI

Come riportato nel background introduttivo, il progetto per la sua completezza ha bisogno di una lavorazione abbastanza lunga iniziata nel mese di giugno e probabilmente terminerà nel mese di Aprile 2019.

Il progetto, come indicato precedentemente, ha bisogno di redigere tutti i protocolli che lo compongono solo così potrà essere considerata la sua stesura terminata.

Alla stesura di questa parte del testo vengono allegati alcuni estratti dei primi 6 protocolli elaborati.

Il protocollo N°1, riguarda proprio la valutazione, formazione e aggiornamento per i tecnici delle squadre nazionali.

Il protocollo N°2, riguarda l'elaborazione delle procedure per lo screening dell'atleta nazionale e regionale.

Il protocollo N°3 denominato "INGAGGIO D'INIZIO" il quale riguarda il programma didattico per la formazione del tecnico regionale e nazionale.

Il protocollo N°4 riguarda il programma "Dall'argento all'oro" ed affronta il problema dell'atleta e la squadra di alto livello inquadrando l'allenamento ad alta intensità

Il protocollo N°5 che riguarda il programma "Dai nove anni alle nazionali" ed affronta le problematiche e lo studio per l'elaborazione proposta di programmi annuali e valutazioni progressive dell'atleta

Il protocollo N°6 riguarda sempre il programma "dai nove anni alle nazionali" ma entra nello specifico e nella produzione dei testi sui programmi di allenamento e sulle relative specifiche per categorie (giovanili e senior) sia maschili che femminili (la grande parte di questo protocollo sarà elaborata dalla SIRI HIL.

Per quanto riguarda il punto 3, di questo documento proprio, si evidenzia il metodo iniziale adoperato cioè la raccolta e compilazione di schede opportunamente verificate in ricerca scientifica. Per i protocolli successivi si renderà necessario l'utilizzo anche di materiale tecnologico e per la BANCA DATI verranno utilizzati vari programmi di fogli di calcolo, di scrittura e di grafica.

4. RISULTATI

Ovviamente, con tutta la documentazione raccolta e le analisi specifiche, oltre al coinvolgimento di molti che operano nell'hockey in line, e di conseguenza la loro formazione, si arriverà, alla fine, alla costituzione di un complesso organigramma che darà vita alla Scuola di Hockey Italiana denominato, in questo momento " Club Italia Hockey in line FISR".

La scheda riportata qui di seguito raffigura il rapporto e la correlazione tra le attività regionali e nazionali.

Questo potrebbe far pensare all'aumento di costi di gestione di Club Italia, ma se riflettiamo bene vengono ridotti notevolmente i raduni effettuati ogni anno per la selezione degli atleti, in quanto essi sono già monitorati sapientemente ed addirittura ancor più allenati a fare ciò che gli staff nazionali chiedono.

Resta, agli allenatori delle nazionali, procedere allo sviluppo di raduni basati sulla qualità anziché sulla quantità in quanto, relazionandosi con chi ha lavorato con le loro linee guida tutto l'anno, ipoteticamente, con un solo raduno di selezione potranno scegliere il gruppo che faranno proseguire nel cammino di preparazione all'evento internazionale.

L'organigramma
settore

Squadre Nazionali

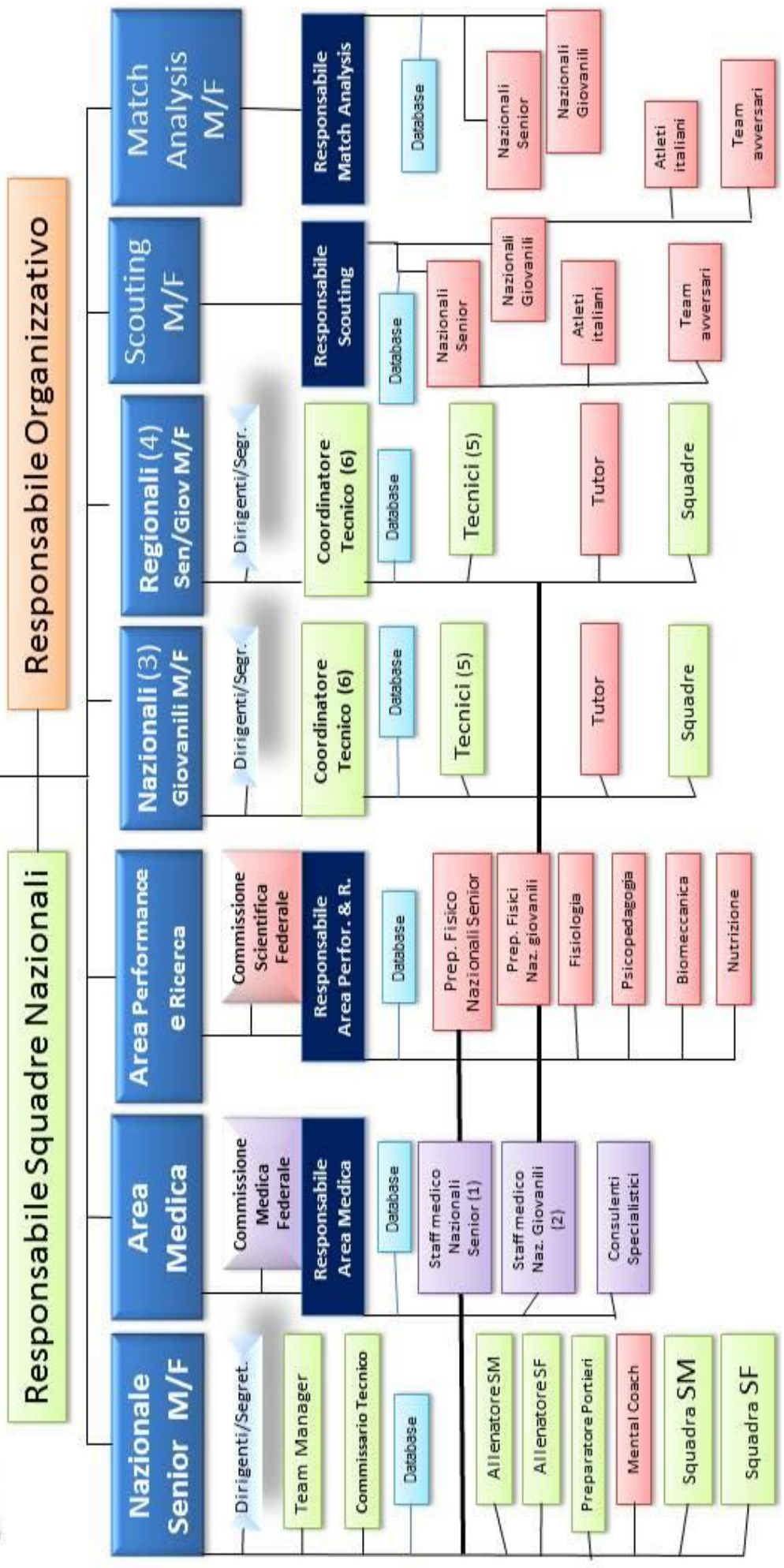
"College Club Italia"

Hockey in Line

- 1: Medico, Fisioterapista, Massaggiatore
- 2: Medico, Fisioterapista, Massaggiatore
- 3: Junior, Under 18, Under 16
- 4: senior, Junior, under 18, Under 16, under 14, under 12
- 5: Allenatore, Vice Allenatore, Preparatore dei Portieri
- 6: Commissario Tecnico Nazionali Senior

Settore
HOCKEY IN LINE - ITALIA

Responsabile Settore Tecnico



5. DISCUSSIONE

Le discussioni a questo punto della relazione e stesura di questo documento, non sono molte in quanto le poche risposte avute dagli staff tecnici nazionali non permettono di produrre , per ora , una documentazione da redigere in forma completa.

Come si è già scritto nel Background introduttivo il lavoro è lungo e pieno di insidie a causa della poca competenza ma anche della poca voglia di confrontarsi oltre alla diffidenza, chiamiamola così, di alcuni personaggi.

Tutto questo fa sembrare che il progetto stesso ostacoli il lavoro delle nazionali, cosa assai non vera, ma credo che sia solo il fatto che non abbiano ancora capito, non solo i tecnici delle nazionali, che i numeri parlano chiari. Siamo diventati vecchi ma allo stesso tempo facenti parte di uno sport molto giovane. L'età anagrafica dei tecnici è molto alta, qualche giovane a iniziato il percorso ma mai terminato della scuola allenatori, d'altra parte non hanno sbocco, ecc ecc . Per il resto la discussione sarà più ampia appena terminati i 5 incontri territoriali (Milano, Vicenza, Bologna, Roma e Bari/Reggio Calabria). Questi incontri ci diranno della vera situazione italiana dell'hil e tutte le sue problematiche.

6. CONCLUSIONI

A dopo i seguenti incontri:

Milano (Sabato 6 Ottobre 2018) per le regioni di Piemonte, Lombardia e Valle d'Aosta

Padova o Vicenza (Domenica 7 Ottobre 2018) per le regioni di Veneto, Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige

Bologna (Domenica 14 Ottobre 2018) per le regioni di Toscana, Liguria ed Emilia Romagna

Roma (Domenica 21 Ottobre 2018) per le regioni di Marche, Abruzzo, Molise, Umbria, Lazio, Campania e Sardegna

Reggio Calabria o Bari (Domenica 28 Ottobre 2018) per le regioni di Puglia, Calabria, Basilicata e Sicilia

Durante questi incontri verrà sviluppata anche la Fase 2 (Individuazione e Formazione degli Staff Regionali), ossia verrà chiesta la disponibilità ai dirigenti e tecnici presenti di far parte degli Staff Regionali da formare.

7. RICADUTE APPLICATIVE & PROSPETTIVE FUTURE

Il PROGETTO costituirà l'opportunità di sviluppare progetti innovativi e di ricaduta immediata sulle attività lavorative degli allenatori sia di Club che delle Squadre Regionali e Nazionali per la disciplina dell' Hockey in line.

Il supporto metodologico nell'impostazione e realizzazione del progetto assicurerà uno sviluppo nella cultura professionale degli allenatori e di conseguenza darà modo alla scuola allenatori (Siri-Fisr) della Federazione di sviluppare progetti di studio e formazione in modo da rimanere " al passo con i tempi".

A tal proposito riporto una famosa citazione del prof. J. Mezirow, sociologo statunitense della Columbia University, studioso dei processi di apprendimento in età adulta, considerato il padre della teoria dell'apprendimento trasformativo cioè della costruzione del significato attraverso la riflessione (Andragogia – l'apprendimento negli adulti) :

“ Apprendere significa utilizzare un significato che abbiamo già costruito per orientare il nostro modo di pensare , agire o sentire nei riguardi di ciò che stiamo vivendo nel presente.

***Trovare un significato vuol dire dare senso e coerenza alle nostre esperienze:
il significato è una forma di interpretazione “***

(tratto dal PRJW di Marco Bellini 17° Corso Nazionale Coni per tecnici di IV Livello Europeo, "Quanta Fatica! SARA' VERO?")

Oltre modo potrebbe essere l'inizio di un progetto molto più ampio ed elaborato che possa includere al suo interno tutte le discipline rotellistiche della Federazione Italiana Sport Rotellistici.

BIBLIOGRAFIA

1. Acthen,j., jeukendrup, A.E.. *Heart ate monitoring: application and limitation*. Sport Med 33:517-538, 2003.
2. Banister EW, Morton RH, Fitz-Clarke J. *Dose/response effects of exercise modeled from training: physical and biochemical measures..* Ann Physiol Anthropol, 1992 May; 11(3) : 345-56.
3. Borg G. Hassen P. Lagerstrom M. *Perceived rate exertion related to heart rate and blond lactate during arm and leg exercise*. Eur J Appl Physiol Occup Pysiol. 1987; 56(6): 679-685
4. Colli, R.Buglione,A... *L'allenamento intermittente tra scienza e prassi*. SDS n° 72: 45-53, 2007.
5. Coutts, A., Reaburn, P., t.J., Murthy, a.. *Chages in selected diochemical, muscolar strenght, power, and endurance measures during deliberate overreaching and tapering in rugby legue players*. Int. J. Sport Med. 28(2): 116-124, 2007
6. Manzi,V, D'Ottavio, S, Impellisseri, FM, Chaouachi, A, Chamari, K, and Castagna, C. *Profile of weekly training load in elite male professional basketball players*. J Strength Cond res 24(5): 1399-1406, 2010.
7. Viru, A., Viru, M., *Biochemical Monitoring of Sport Training*. Human Kinetics, 2001.
8. Vittori,C,. *La partica dell'allenamento*. Atletica Studi, supplemento trimestrale, 2003.
9. Bosco C., *Nuove metodologie per la valutazione e la programmazione dell'allenamento*. SDS , Rivista di cultura sportiva,X, 1991.
- 10.Castagna, C., D'Ottavio,S. *Frequenza cardiaca e carico del calcio a 5 scolastico*. Didattica del movimento (Roma) Nov/Dic 1994.
- 11.Marella M., Risaliti, M. Il libro dei Test. *Le prove di valutazione fisica per tutti gli sport*. Edizione Correre 1999
- 12.Roi, G.S., Perondi, F., Venturati, G., Nanni, G., FamediD., Mandarino, F., Ermes, M.R., *Frequenza cardiaca ed allenamento nel gioco del calcio*. SdS Rivista di cultura sportiva (Rome) Jul/Sept 2000
- 13.AA.VV. *"l'allenamento fisico nel calcio, concetti e principi metodologici"*, edizione corriere, 2010
- 14.Bangsbo J. *"la preparazione fisico atletica del calciatore: allenamento aerobico ed anaerobico nel calcio"*, edizione calzetti e mariucci, 2006

15. Rampinini E., Impellizzeri FM., Castagna C., Coutts AJ et Wisloff U., *Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level*. J Sci Med Sport 12: 227-233, 2009.
16. Chaouachi A., Dal manzi V., Wong Del P., Chaalali, Laurencelle L., Chamari K. Et Castagna C. *Intermittent endurance and repeated sprint ability in soccer players*. Journal of Strength and Conditioning research 24(10): 2663-2669, 2010.
17. Impellizzeri FM., Rampinini E., Coutts AJ., Sassi A. et Marcora S. *Use of RPE-Based Training Load in soccer*. Med Sci. Sport Exerc., 36(6): 1042-1047, 2004
18. Banister E.W. (1991) *Modeling athletic performance*. In: Physiological testing of the elite athletes. Green H., MacDougall J.D., Wenger H.A. (Eds.) Champaign (IL): Human Kinetics Books; pp.: 403-25;
19. Borg G. (1978) *Subjective effort in relation to physical performance and working capacity*. In: Psychology: from research to practice. H.L. Pick et al. (Eds.) New York: Plenum Publishing Corp.; pp.: 33-361.
20. Day M-L-, McGuigan M.R., Brice G., Foster C. (2004) *Monitoring exercise intensity during resistance training using the session RPE scale*. Journal of Strength and Conditioning Research; 18(2): 353-359.
21. Egan A.D., Winchester J.B., Foster C., McGuigan M.R. (2006) *Using session RPE to monitor different methods of resistance exercise*. Journal of Sports Science and Medicine; 5: 289-295.
22. Faulkner J., Parfitt G., Eston R. (2008) *The rating of perceived exertion during elite running scales with time*. Psychophysiology, 45: 977-985
23. Foster C., Hector L.L., Welsh R., Schrage M., Green M.A., Snyder A.C. (1995) *Effects of specific versus cross-training on performance*. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology; 70: 367-372.
24. Herman L., Foster C., Maher M.A., Mikat R.P., Porcari J.P. (2006) *Validity and reliability of the session RPE method for monitoring exercise training intensity*. South African Journal of Sports Medicine; 18(1): 14-17.
25. La Torre A. Power point di una lezione universitaria intitolata: *“La percezione dello sforzo nell’allenamento d’alto livello”*. Università degli studi di Milano.
26. Bertollo M. Power point di una lezione universitaria : *“La valutazione degli aspetti percettivi e mentali: Percezione dello sforzo e bilanciamento stress recupero”*. Università degli studi di Chieti – Pescara. (2013).
27. Piacentini M.F. Power point di una lezione universitaria: *“ La percezione dello sforzo nell’attività fisica e nell’allenamento”*. Università degli studi di Roma “Foro Italico”. (2015).

28. Tornaghi M. Power point di una lezione universitaria: “*la valutazione dello sforzo in ambito scolastico*”. Università degli studi di Bologna. (2015).
29. AA.VV.. Power point di una lezione universitaria: “*I principi generali dell’allenamento*” (modificato da Grosser et al. 1986, in Martin,1993,1997). Università degli studi di Roma “Tor Vergata” (2014-2015).
30. Osti M. Power point di una lezione di aggiornamento per tecnici della FIGC. “*La prevenzione degli infortuni nel calcio. Infortuni e carico: la prevenzione attraverso il controllo dell’RPE*”. Bologna - 7 novembre 2011 - Isokinetic.
31. Articolo tratto da JACC Journal (Journal of the American College of Cardiology) Volume 37, Issue1, January 2001. *Age-predicted maximal heart rate revisited*. Hirofumi Tanaka, PhD; Kevin D Monohan, MS; Douglas R Seals, Phd.
32. *Fisiologia dell’esercizio fisico e dello sport*. Jack H. Wilmore and David L. Costill. Calzetti & Mariucci editore 2005
33. Castagna C., Impellizzeri FM., Chaouachi A., Manzi V. *Preseason variationn aerobic fitness and performance in elite-standard soccer players: a team study* Journal Strength Condition Reserch. 2013 Nov; 27(11): 2959-65
34. McGuigan M.R., Foster C. (2004) *A new approach to monitoring resistance training*. *Strength Conditioning Journal*; 26(6): 42-47.
35. Rodriguez-Marrayo J.A, Villa G.; Garcia-Lopez J., Foster c. (2012) *Comparison of heart rate and session rating of perceived exertion methods of defining exercise load in load in cyclists*. *Journal of Strengh of Conditioning Reserch*; 26(8): 2249-57.
36. Stolen T., Chamari K., Castagna C., et al. *Physiology of soccer: An Update*. *Sports Med* 2005; 35(6): 501-536.
37. Helgerud J., Engen LC., Wisloff U., et al. *Aerobic enduarncce training improves soccer performance*. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33(11):1925-1931.
38. Mader A and Heck H. *A theory of the metabolic origin of “anaerobic threshold”*. *Int J Sports Med* 1986; 7 Suppl 1 45-65.
39. Bangsbo j. *Fitness Training in Football – a Scientific Approach*. Bagsvaerd. HO+Storm. 1994.
40. Billat, V., P.M. Lepretre, Am. Heugas, M.H. Laurence, D.Salim, and J.P. Koralszein. *Training and bionergetic characteristics in elite male and female Kenyan runner*. *Med Sci Sports Exerc*. 35(2): 297-304. 2003
41. Castagna, C., S. D’Ottavio, V. Manzi, G. Annino R. Colli, R. Belardinelli, and F. Laclaprice. *HR and VO2 responses during basketball drills, in Book of Abstract of the 10th Annual*

- Congress of European College of Sport Science*. N. Dikic, et al ., eds: belgrade, serbia, 2005. Pp.160.
42. Coutts, A.J., E.Rampinini, S-M. Marcora, C.Castagna, and F.M. Impellizzeri. *Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games*. *J Sci Med sport*. : [Epu Ahead of print]. 2007.
43. Edwards, s. *High performance training and racing, in the Heart rate monitor Book*. S.Edwards, ed. Feet Fleet Press: Sacramento CA, 1993. Pp. 113-123.
44. Hoffman, J.R., S. eEpstein, M. Einbinder, and Y. Weinstein. *The influence of aerobic capacity on anaerobic performance and recovery indices in basketball players*. *J. Stremgth Cond. Res.* 13(4). 407-411. 1999.
45. Rodrigues-Alonso, M., B. Fernandez-Garzia, J. Perez-Landaluce, and N. Terrados. *Blood lactate and heart rate during national and international women's basketball*. *J. Sports Med Pys Fitness.* 43(4): 432-436. 2003.
46. Stapff, A. *Protocols for the Physiological Assessment of Basketball Players, In Physiological Test for Elite Athletes*. G.J. Gore, ed Human Kinetics Publishers: Champaign. IL, 000. Pp. 1-27.
47. Tudor O. Bompa. "*Total Training : allenamento integrale per gli sport di squadra*". Edizione Calzetti & Mariucci. 2012
48. Canadian Hockey Association. (1995). *Fun and games*. Ottawa, ON:CHA
49. Klavora, P., Gaskovski, P., Leung, M., Forsyth, R., Constable, D., & Batista, T. (1995). *The effects of Dynavision training on hockey goaltender performance*. In Proceedings, Part 1 Il IX European Congress on Sport Psychology, Brussels, Belgium, . 1186-1192.
50. Bompa, T.O., & Chambers, D. (2003). *Total hockey contidioning: From pee-wee to pro*. Toronto, ON: Key Porter Books.
51. Bompa, T.O., (2005). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, ILHuman Kinetics.
52. Colli, Buglione *L'allenamento intermittente tra scienza e prassi* SDS °72 del 2007.
53. Crepaz Colli e Savoia . *Validazione del Gps 10Hz della SpinItalia e confronto delle potenze espresso su navetta a diverse velocità e l'equazione proposta da Colli sulla determinazione indiretta del VO2...* Tesi Master università di pisa e Verona 2011.
54. G. Brunetti. *Allenare l'atleta: Manuale di metodologia dell'allenamento sportivo*. Edizioni SDS (2010).
55. J. Weineck. *L'Allenamento Ottimale*. Seconda edizione italiana a cura di P. Bellotti. Edizione Calzetti & Mariucci (2009).

56. C. Ferrante, D. Mattiaccia. *“L’Allenamento strutturato nel gioco del calcio e negli sport di squadra”*. Edizione Universitas Studiorum. (2015).
57. V. Prunelli. *Psicologia per lo sport in 400 domande e risposte*. Edizione Calzetti & Mariucci (1998).
58. A. Tibaudi. *Allenamento ad Alta intensità principi fisiologici , metodologia analisi della prestazione e test*. Edizione Calzetti & Mariucci (2009).
59. G. Brunetti, F. Merni and I. Niccolini. *“Preparare allo sport: manuale per la preparazione fisica di base”*. Edizione SDS (2015).
60. Bompia T.O.. *“Periodizzazione dell’allenamento sportivo. Programmi per lo sviluppo della forza massima in 35 sports”*. Edizione Calzetti & Mariucci (2001).
61. Gudrun Frohner. *“principi dell’allenamento giovanile: la capacità di carico nell’età infantile e giovanile”*. Ediz. Calzetti & Mariucci (2003).
62. A. La Torre. *“Allenare per vincere: Metodologia dell’allenamento sportivo”*. Edizione SDS (2016).
63. S. Benedetti, S. Landi and G. Merola. *“Lo psicologo dello sport nella scuola calcio”*. Ediz. Luigi Pozzi. (2006).
64. Bosco C., *Aspetti fisiologici della preparazione fisica del calciatore* . Società stampa sportiva, Roma, 1990
65. Bosco C., *L’evoluzione dell’allenamento* Sport Invernali Org. Uff. della FISL, 1992
66. Capanna R., *Il recupero. L’altra faccia della medaglia*. Nuova Primos, 1996.
67. Roi, G.S., Perondi, F., Venturati, G., Nanni, G., Palaia, G., Famedi, D., Mandarino, F., Ermes, M.R., *Frequenza cardiaca ed allenamento nel gioco del calcio*. SdS Rivista di cultura sportiva (Roma) Jul/Sept 2000.
68. FISL (Federazione Italiana Sport Rotellistici) – CIRHIL (Comité Internationale de In line Hockey – FIRS (Federation internationale de Roller Sports). *Hockey in line: Regolamento tecnico, 2016*.
69. M. Bellini, *Quanta fatica!? Sarà vero?.* SDS CONI Roma, Project work 2017 4° livello europeo Coni . www.fisl.it
70. Duigon W. *Modello prestativo per l’hockey pista*. www.fisl.it – Siri, 2016
71. Massari
72. Anotvani C. (a cura di..). *Insegnare per allenare. Metodologia dell’allenamento*. Edizione Sds, Roma , 2016

Estratto dal protocollo N°1, riguarda proprio la valutazione, formazione e aggiornamento per i tecnici delle squadre nazionali.

Cognome e nome						Titolo di tecnico / dal..							
Data nascita				Professione						Email			
Luogo				Titolo di studio								Telefono	

Tecnico squadra nazionale									Anno inizio					
Anno inizio attività di tecnico							Squadre		SM	SF	JM	JF	U18	U16
							ANNI							

Stagioni TECNICO di club		A	A1	A2	B	C	F	U23	U20E	U20	U18E	U18	U16	U14	U12

Risultati da tecnico nazionale	Mondiali						Europei						Tornei internazionali
---------------------------------------	----------	--	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	-----------------------

Tecnico regionale	Under 20						Under 18						Under 16
--------------------------	----------	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	----------

Tecnico club in line	Senior (A_B_C) femminili under 23						Under 20 under 18						Under 16 under 14
-----------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	----------------------

Atleti formati "in line" negli anni e che sono/hanno fatto parte della nazionale maggiore M e F

Mondiali	Europei	World Games Olympic	Tornei internazionali

Parte 1

Classificazione delle varie tattiche individuali e collettive nel gioco dell'hockey in line
barrare le caselle che interessano la tipologia il gioco a cui si fa riferimento

A T T A C C O	GIOCATORE SINGOLO	<i>in possesso di disco</i>	-Protezione del disco -passaggi -finte -dribbling -tiri	
		<i>Non in possesso di disco</i>	-infilarsi/addentrarsi nelle difese avversarie -vincere contrasti per conquistare il disco -Conquistare spazi	
	REPARTI DI SQUADRA	<i>Collaborazione tra due giocatori</i>	-dai e vai -bloccare e superare l'avversario -schemare -sovrapposizione -superiorità numerica (3c1, 3c2, 4c3, ecc)	
		<i>Collaborazione tra tre o più giocatori</i>	-passaggio a tre -triangolazioni -pattinate incrociate -ingaggi -superiorità numerica (3c1, 3c2, 4c3, ecc)	
	INTERA SQUADRA	<i>Attacco veloce e contrattacco</i>	-dai e vai -con 1 o 2 attaccanti -Attacco strategico/piazzato -gioco di transizione	
		<i>Formazione di attacco</i>	-senza un attaccante forte -con 1 - 2 difensori -attacco strategico -secondo la struttura della squadra (linea in campo)	
	D I F E S A	GIOCATORE SINGOLO	<i>Contro l'attaccante non in possesso di disco</i>	-marcatura -pressing -intercezione -blocco
			<i>Contro l'attaccante in possesso del disco</i>	-marcatura stretta -ostacolare il dribbling -ostacolare i passaggi -ostacolare i tiri -Sottrarre il disco -inferiorità numerica (1c2, 2c3, 3c4, ecc)
		REPARTI DI SQUADRA	<i>Collaborazione tra due giocatori</i>	-chiudere sugli attacchi centrali -chiudere sugli attacchi laterali -scambio di posizione difensiva -trappola difensiva -inferiorità numerica (1c2, ecc)
<i>Collaborazione tra tre o più giocatori</i>			-contro combinazioni offensive di due o più attaccanti -ingaggi -inferiorità numerica (3c4, ecc)	
INTERA SQUADRA		<i>Difesa a zona</i>	-uno contro uno -zona aggressiva -zona mista	
		<i>Difesa aggressiva ed a uomo</i>	-pressing su tutto /metà/ quarto di campo -zona aggressiva (pressing) -varianti	

Parte 2

Cognome e nome	Tecnico nazionale	data
----------------	-------------------	------

dato per scontato che nel vs bagaglio di competenze personali di tecnico vi siano presenti i significati dei concetti di:

TATTICA INDIVIDUALE	AZIONE DI UN SINGOLO GIOCATORE CHE MEDIANTE ABILITA' TECNICHE INDIVIDUALI TENTA DI CREARE UN'OPPORTUNITA' O DI ANNULLARE IL VANTAGGIO DI UN AVVERSARIO.
----------------------------	---

TATTICA DI SQUADRA	AZIONI COLLETTIVE DI DUE O PIU' GIOCATORI CHE, BASANDOSI SU ABILITA' TECNICHE E TATTICHE INDIVIDUALI, TENDONO A CREARE INSIEME UN VANTAGGIO RISPETTO AD UN AVVERSARIO O AD ANNULLARLO
---------------------------	--

SISTEMI DI GIOCO	SON O MODELLI COORDINATI SU SCHEMI DI GIOCO EFFETTUATI DA TUTTI I GIOCATORI TENDENTI A CONSEGUIRE OBIETTIVI DI ATTACCO O DI DIFESA
-------------------------	--

STRATEGIA	E' IL TIPO DI GIOCO E LA TATTICA CHE L'ALLENATORE SVILUPPA IN BASE AI PUNTI DI FORZA DELLA PROPRIA SQUADRA IN MODO DA SFRUTTARE A PROPRIO VANTAGGIO I PUNTI DEBOLI DEGLI AVVERSARI, RIDUCENDONE COSI' L'EFFICENZA
------------------	---

.....Di seguito si riporta il quadro delle tattiche individuali nell'ambito dei sistemi di gioco :

FONDAMENTALI TATTICI DI BASE

TATTICA INDIVIDUALE "ATTACCO"	TATTICA INDIVIDUALE "DIFESA"
UNO CONTRO UNO	UNO CONTRO UNO
<ul style="list-style-type: none"> finte nel pattinaggio finte di corpo finte tiro e passaggio penetrazione verso la porta ripiegamenti (durante la transizione) 	<ul style="list-style-type: none"> posizione controllo della distanza contatto con il corpo
LIBERARSI DI UN DIFENSORE UNO CONTRO UNO	AFFRONTARE UN AVVERSARIO NELL'ANGOLO
<ul style="list-style-type: none"> accelerazione ritardo frenata improvvisa 	<ul style="list-style-type: none"> posizione contatto con il corpo
VELO SENZA DISCO	DIFESA LUNGO LE BALAUSTRE
<ul style="list-style-type: none"> In movimento da fermo 	<ul style="list-style-type: none"> immobilizzazione, posizione
	BACKCHECKING
	<ul style="list-style-type: none"> posizione movimenti con la testa tenere la zona

ESTRETTO DAL protocollo N°2, riguarda l'elaborazione screening dell'atleta nazionale e regionale.

Federazione Italiana Sport Rotellistici – Hockey in Line
RADUNI
SQUADRE NAZIONALI – COMMISSIONE RICERCA E SVILUPPO

SCHEDA 1 ATLETA STAGIONE 2017/2018 (da compilare da parte del dirigente)

Cognome e nome				Ruolo		dx	sx
Società hockey in line				Allenatore			
sesto	M	F	statura	Anno inizio attività			
Data di nascita		Peso		Numero allenamenti settimanali			
Da quanto pratici l'hockey							
Altri sport praticati contemporaneamente							
Sport praticati precedentemente							
Infortuni recenti				RESIDENZA (provincia)			
Titolo di studio (studente)				Conosce regolamento HIL?			
Gare annue				Conosci casistica arbitrale?			
Squalifiche doping				Hai frequentato corso allenatore			
SECONDA PARTE :		DA COMPILARE DA PARTE DELLA COMMISSIONE R&S HIL					
a. Dati antropometrici							
Rivelazione data →							
Statura							
peso							
Circonfer. Collo							
Circonfer. Addome							
Circonfer. Torace							
Circonfer. fianchi							
b. Protocollo raduni nazionale							
Protocollo e data	Raduno 1		Raduno 2		raduno 3		Raduno 4
Num 1 10-30/6 *							
FC riposo							
Percezione fatica RPE(1)							
Qualità' del sonno (2)							
Dolori fisici (3)							
Protocollo e data	Raduno 1		Raduno 2		Raduno 3		Raduno 4
Num 2 1/7- 30/7*							
FC riposo							

Percezione fatica RPE(1)																	
Qualita' del sonno (2)																	
Dolori fisici (3)																	

*indicare la data allenamento

(1) indicare la vs percezione di fatica: 0 bassa; 1 molto leggera; 2 leggera; 3 moderata; 4 impegnativa; 5 abbastanza dura; 6 dura; 7 molto dura; 8 pesante; 9 molto pesante; 10 massimale.

(2) indicare la vs percezione di stanchezza: 1 molto riposato; 2 normale; 3 stanco; 4 molto stanco.

(3) indicare la vs percezione del dolore: 1 nessuno; 2 leggero; 3 moderato; 4 forte.

L' atleta ha partecipato al Raduno Nazionale all'interno del Progetto "Talento 2025" svoltosi a :

LUOGO:

DATA: CATEGORIA:

Il Responsabile Tecnico, dopo essersi confrontato con gli allenatori e Tecnici incaricati, il preparatore dei portieri ed il preparatore fisico che partecipano al raduno ha rilasciato una valutazione che servirà alla Commissione per elaborare programmi atti a migliorare i cicli di allenamento per la tecnica e tattica individuale dell' atleta.

Data di nascita	Peso corporeo	altezza	ruolo	Impugnatura bastone
	Kg.	cm.		

Consumo calorico allenamento	Frequenza cardiaca media	Preparazione atletica

Presenze stagione 2017/18 in					N.RETI IN SQUADRA					Special Team Fisso (F) Riserva (R)				
A	B	C/F	U20	U18	A	B	C/F	U20	U18	A	B	C/F	U20	U18

<u>Valutazione PARTE 1</u>	Ottimo	Buono	Discreto	Sufficiente	Migliorare
PATTINAGGIO					
Note:					
CONTROLLO DEL DISCO					
Note:					
TIRO di DRITTO					

TIRO di ROVESCIO					
Note:					
POSIZIONE DI BASE - POSTURA					
Note:					
MOBILITA' ARTICOLARE					
Note:					
PASSAGGIO E RICEZIONE					
Note:					

VALUTAZIONE PARTE 2

portiere					Esterno difensivo					Esterno offensivo				
O	B	D	S	M	O	B	D	S	M	O	B	D	4	5
Tecnica di base uso guanti/gambali					1-1 gap control					Visione di gioco				
Coordinazione del movimento					Lettura di gioco					Creatività				
Senso della posizione					Capacità uscita di zona					Gioco senza disco				
Capacità reattiva					Gioco fisico					Gioco fisico				
Lettura del gioco					Forza precisione tiro					Forza precisione tiro				
Gioco di stecca					Marcatura uomo/uomo					Contropiede				
Capacità di fare parate fondamentali					Marcatura a zona					Posizione in fase d'ingaggio				
Performance sotto pressione					Gioco inferiorità numerica					Attacco diretto alla porta				
Velocità e posizione					Finte e dribbling					Finte e dribbling				

scudo														
Velocità e posizione presa					Lotta per il recupero del disco					Gioco in superiorità numerica				
Preparato fisicamente					Disimpegno in zona difensiva					Due contro portiere 2/0				

VALUTAZIONE GLOBALE:

COMMISSIONE RICERCA E SVILUPPO – M.BELLINI (da compilare da parte dell'atleta)

Scheda n 18 rs/17

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

ATLETA _____ SQUADRA NAZIONALE _____

LA SCHEDA ALLEGATA VUOLE ESSERE UN PICCOLO STRUMENTO DI AUTOCONOSCENZA (NON E' CERTO UN TEST DIAGNOSTICO) PER RIFLETTERE SULLA CONDIZIONE CHE STIAMO VIVENDO.

LEGGETE LE DOMANDE E PROVATE PER CIASCUNA A DARE UN PUNTEGGIO CONSIDERANDO LA SEGUENTE

LEGENDA:

1- MAI; 2- RARAMENTE; 3 QUALCHE VOLTA; 4 – SPESSO; 5 – PRATICAMENTE SEMPRE.

1	Ti senti svuotato di energia fisica e/o mentale?	1	2	3	4	5
2	Ti concentri sugli aspetti negativi del tuo sport?	1	2	3	4	5
3	Ti ritrovi facilmente irritato da piccoli problemi che possono succedere durante il normale svolgimento del tuo sport?	1	2	3	4	5
4	Ti iriti facilmente con i tuoi compagni di squadra?	1	2	3	4	5
5	Ti senti incompreso e poco apprezzato da compagni/allenatore?	1	2	3	4	5
6	Ti senti di non aver nessuno con cui parlare dei tuoi problemi di sport?	1	2	3	4	5
7	Ti sembra di ottenere meno di quanto ti aspetteresti?	1	2	3	4	5
8	Stai provando frustrazione nei confronti del tuo sport?	1	2	3	4	5
9	Senti che per raggiungere i risultati che ti sei prefisso hai un carico di pressione eccessiva?	1	2	3	4	5
10	Senti che il tuo sport non è giusto per te?	1	2	3	4	5
11	Ritieni che il posto in cui ti trovi a praticare sport non ti consenta di esprimere al meglio le tue capacità?	1	2	3	4	5
12	Senti che non hai le capacità sufficienti per fare un buon risultato nel tuo sport?	1	2	3	4	5
13	Senti che ti manca il tempo per poterti dedicare bene al tuo sport?	1	2	3	4	5
14	Senti che stai sacrificando troppo della tua vita per il tuo sport?	1	2	3	4	5
15	Ti viene in mente di smettere il tuo sport e andare a fare altro?	1	2	3	4	5

**Estratto dal protocollo num. 3 “INGAGGIO D’INIZIO” programma
didattico per la formazione del tecnico squadre regionali e Nazionali, riferito al capitolo 3
:**

“L’OSSERVAZIONE DEL COMPORTAMENTO DELL’ALLENATORE”

Un modo per comprendere il rapporto tra allenatore e allievi e quello proposto da Smith, Smoll e colleghi (Smith, Smoll, e Hunt, 1976; Smith e Smoll, 1996). Il modello ideato da questi autori, basandosi sull’osservazione del comportamento dell’allenatore, ha come finalità l’identificazione di linee guida capaci di aiutare i tecnici a trasmettere le proprie competenze in modo efficace e di renderli consapevoli dei propri comportamenti sul campo. Tali autori sono partiti dalla convinzione che la maggior parte dei tecnici concentri gli sforzi e attenzione nella ricerca di sempre nuove metodologie di allenamento, sottovalutando l’importanza delle modalità relazionali messe in atto con i propri allievi.

Il tecnico, portatore di una propria concezione circa l’attività sportiva e il proprio ruolo, compie valutazione e realizza interventi sulla base degli obiettivi cui mira, della stima della probabilità di ottenere un determinato risultato e considerando quanto esso sia importante per lui.

Anche le inferenze che l’allenatore compie riguardo alla motivazione degli allievi e le aspettative che nutre verso ognuno di essi influenzano costantemente le sue valutazioni e i suoi comportamenti e, di conseguenza, modificano le percezioni degli allievi.

Tra le variabili individuali dell’allievo, che influenzano le sue percezioni del comportamento dell’allenatore e le sue reazioni ad esso, devono essere considerati: il rapporto con i genitori, le concezioni che ha circa le norme di allenamento, l’orientamento motivazionale, le modalità con cui gestisce le emozioni, il senso di auto-efficacia, il livello globale di autostima e, ovviamente, l’età cronologica e la maturità fisico e psicologica.

Uno degli strumenti più efficaci ideati per valutare il comportamento dell’allenatore sul campo è sicuramente il CBAS (Coaching Behavior Assessment System) di Smith, Smoll e Hunt (1976,1996). Riconosciuta la centralità dei comportamenti adottati dall’allenatore nell’influencare la qualità dell’esperienza sportiva degli allievi, gli autori hanno formulato un sistema per classificare i comportamenti che i tecnici manifestano, sia in allenamento che in partita. L’obiettivo è quello di comprendere quali sono i comportamenti più frequenti e valutarne l’impatto sugli allievi.

Nel CBAS vengono presi in esame essenzialmente due classi di comportamenti, quelli reattivi, ovvero quelli in risposta ad un’azione dell’allievo o del gruppo, e quelli spontanei. I primi sono ulteriormente suddivisi in tre categorie:

- 1) Reazioni a prestazioni corrette e positive degli allievi;
- 2) Reazioni a errori;
- 3) Reazioni a comportamenti di distrazione o indisciplinazione.

I secondi in due categorie:

- 1) Correlati al gioco;
- 2) Non correlati al gioco.

I box successivi 1 e 2 illustrano l'intera gamma di comportamenti presa in esame dal CBAS e il relativo codice di utilizzo nella griglia di osservazione (tavola 1).

1) **COMPORAMENTI REATTIVI**

a) **A seguito di azioni positive:**

gratiificazione/Ricompensa (R)

Esempio:

- L'allenatore dice "Bravo, Luca! Bene così!" dopo un'azione corretta dell'atleta (comportamento verbale);
- L'allenatore applaude l'azione meritevole o dà una pacca sulla spalla all'allievo per congratularsi con lui (comportamento non-verbale);

● **Assenza di Rinforzo (NR)**

Esempio:

- L'allievo o la squadra forniscono una buona prestazione, ma l'allenatore non dà alcun feedback.

b) **A seguito di azioni negative:**

● **Incoraggiamento dopo un errore (IE)**

Esempio:

- Luca ha commesso un errore. L'allenatore esclama "Va ben, Luca. Non preoccuparti, farai meglio la prossima volta";
- Luca non riesce ad eseguire un compito, l'allenatore gli dà una pacca sulla spalla sorridendo.

● **Istruzione tecnica dopo un errore (ITE)**

Esempio:

- L'allenatore mostra all'atleta come eseguire correttamente un gesto tecnico che non è stato in grado di compiere;
- L'allievo commette un errore nell'eseguire un'azione e l'allenatore gli spiega come avrebbe dovuto agire.

● **Punizione (P)**

Esempio:

- L'allenatore fa un commento sarcastico a seguito di un errore commesso dall'allievo;
- L'allievo commette un errore nell'eseguire un'azione e l'allenatore mostra disapprovazione.

● **Istruzione tecnica con punizione (ITE+P)**

Esempio:

- L'allenatore, a seguito di errore, esclama con disapprovazione o grida : "Luca, quante volte ti devo dire di passare prima il disco?!"

● **Indifferenza all'errore (IND)**

Esempio:

- L'atleta o la squadra commettono un errore evidente, ma l'allenatore non dà alcun feedback.

c) **A seguito di indisciplinazione:**

● **Mantenimento della disciplina (MD)**

Esempio:

- Gli atleti si distraggono durante l'allenamento o fanno confusione e l'allenatore richiama la loro attenzione.

Box 1: schema comportamenti reattivi CBAS

2) COMPORTAMENTI SPONTANEI

a) Legati al gioco:

- **Istruzione tecnica generale (ITG)**

Esempio:

- L'allenatore mostra o spiega al gruppo come eseguire correttamente un gesto tecnico o dà informazioni tecnico-tattiche: "Ragazzi, fate girare il disco!".

- **Incoraggiamento generale (IG)**

Esempio:

- L'allenatore esclama "Forza ragazzi, mettetece la tutta. Dai!".

- **Organizzazione (O)**

Esempio:

- L'allenatore durante la partita, annuncia una sostituzione all'interno di una linea o riorganizza gli atleti in campo:
- L'allenatore comunica agli allievi: "Ragazzi, dividetevi in tre gruppi e fate delle partitelle tre contro tre!".

B) Non legati al gioco:

- **Comunicazione generale (CG)**

Esempio:

- L'allenatore, fuori dal campo, comunica agli atleti il calendario delle partite o il programma dell'attività.

Box 2: Schema comportamenti spontanei CBAS

La griglia di osservazione ottenuta dalle categorie del CBAS deve essere compilata sempre secondo le stesse modalità e ogni comportamento deve essere valutato indipendentemente da quelli mostrati in precedenza dall'allenatore, impegnandosi quanto più possibile nel non lasciarsi influenzare dalle informazioni che possediamo su di lui.

Può essere, tuttavia, utile annotare a margine altre informazioni non riferibili direttamente alle categorie CBAS, come le modalità relazionali mostrate dagli allenatori nei confronti dei familiari degli allievi o degli altri colleghi o in risposta a eventi specifici.

Affinché la nostra presenza non influenzi il comportamento dell'allenatore, è opportuno collocarsi in una posizione non intrusiva ed evitare di mettere al corrente gli interessati dell'oggetto dell'osservazione.

Sarebbe inoltre importante realizzare una prima fase di adattamento durante la quale la priorità non sarà quella di registrare i comportamenti dell'allenatore, bensì quella di rendere abituale la nostra presenza nel gruppo.

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE DEL COMPORTAMENTO DELL'ALLENATORE

Nome allenatore:		Nome osservatore:	
DATA:	Nome Squadra:	Orario fine attività:	Tipo attività:
Orario inizio attività:	Nome Squadra:	Orario fine attività:	Tipo attività:

note: ↓	REATTIVI A SEGUITO DI	SPONTANEI
	Azioni + Azioni -	Legati al gioco non legati al gioco
	<i>indisciplina</i>	

R	NR	IE	ITE	P	ITE+P	IND	MD	ITG	IG	O	CG

R = Gratificazione/Ricompensa	P = Punizione	ITG = Istruzione tecnica generale
NR = Assenza di rinforzo	ITE+P = Istruzione tecnica dopo un errore + Punizione	IG = Incoraggiamento Generale
IE = incoraggiamento dopo un errore	IND = indifferenza all'Errore	O = Organizzazione
ITE = Istruzione tecnica dopo un errore	MD = mantenimento della Disciplina	CG = Comunicazione Generale



In seguito, concluso il periodo di osservazione, si deve calcolare la frequenza con cui ogni categoria di comportamenti è stata messa in atto e ottenere le relative percentuali. Tali valori verranno quindi riportati in tabelle di contingenza e in istogrammi. Soprattutto questa seconda modalità rappresentativa si rivela particolarmente vantaggiosa, per l'immediatezza della sua interpretazione, nel momento in cui i dati vengono illustrati allo staff tecnico. Sarà così presentata una vera e propria "fotografia" delle modalità relazionali messe in atto dagli allenatori allo scopo di generare nuovi spunti di riflessione e incrementare la loro consapevolezza dei comportamenti adottati sul campo.

In tale occasione potranno essere confrontati, ad esempio, i dati relativi a:

- 1) Tecnici che allenano gruppi-squadra di età diversa;
- 2) Comportamenti degli allenatori in allenamento e in partita.

In entrambi i casi, infatti, è possibile evidenziare una distinzione negli obiettivi perseguiti dai tecnici (Horn, 1985) e potrebbero risultare interessanti differenze nei pattern comportamentali adottati in funzione dell'età degli allievi e della specifica situazione sportiva. Lo scopo è rendere gli allenatori più consapevoli dell'importanza del proprio ruolo, invitandoli a riflettere sull'impatto che il loro comportamento può avere sugli allievi e soprattutto sui giovanissimi allievi. Smith e Smoll (1995, 1996, 2006) suggeriscono di focalizzare l'attenzione dei tecnici su due aspetti di particolare importanza, soprattutto per i programmi di allenamento junior: il primo fa riferimento all'idea di "successo" inteso come massimo impegno possibile per il singolo allievo, il secondo ad un approccio positivo ai rapporti sociali. Solo privilegiando incoraggiamenti e rinforzi positivi rispetto a punizioni e critiche sarà possibile motivare i piccoli giocatori a continuare a praticare l'attività sportiva in modo sano.

Il nostro obiettivo sarà di generare una prima occasione di confronto tra gli allenatori della Scuola Hockey Nazionale, stimolandoli ad impegnarsi nel monitorare sistematicamente il proprio comportamento sul campo, a scambiarsi opinioni sui rispettivi modi di agire, a valorizzare le proprie risorse. Per guidare gli allenatori in questa attività vengono e verranno proposte diversi questionari (vedi anche scheda n 24/18 r&s hil). Tornando all'utilizzo della scheda osservazione con il metodo CBAS, qualora si volesse approfondire l'elaborazione dei dati raccolti mediante l'osservazione, nel box 7 di seguito riportiamo alcuni indici ricavabili dalle categorie comportamentali proposte dal CBAS.

INDICI OTTENUTI dalle CATEGORIE del CBAS

A) **ATTIVITA'** (activity level). Si ottiene dividendo il numero totale di comportamenti (esclusi NR e IND) per il tempo complessivo di osservazioni (in minuti).

B) **COERENZA DEL RINFORZO** (reinforcement consistency). Si ottiene dividendo il numero totale di R per la somma di R e NR.

C) **REAZIONE ALL'ERRORE** (Reaction to mistakes). Si ottiene calcolando le percentuali di reazioni agli errori che ricadono nelle categorie IE, ITE, P, ITE+P e IND. La percentuale di ogni categoria è calcolata rispetto alla somma delle frequenze dei comportamenti di reazione all'errore.

L'indice di Attività (A) dà informazioni relative alla frequenza con cui l'allenatore fornisce *feedback* agli allievi. Si ottiene calcolando il rapporto tra il numero totale di comportamenti emessi per il tempo complessivo di osservazione espresso in minuti. Calcolando tale indice in relazione a più sedute di osservazione, si potranno confrontare, ad esempio, i valori medi così ottenuti relativi a tecnici che allenano gruppi squadra di età diversa o a sedute di allenamento e partita.

L'indice di Coerenza del Rinforzo (B) mette in relazione la frequenza con cui vengono emessi due comportamenti di natura reattiva relativi ad azioni positive degli allievi: Ricompensa e Assenza di Rinforzo. Si ottiene dividendo il numero totale di R per la somma di R e NR.

Gli autori di questo modello hanno evidenziato che atleti con bassi livelli di autostima rispondono in maniera maggiormente positiva ad una relazione allenatore-allievo basata sul sostegno psicologico e che fornisce *feedback* e istruzioni tecniche, ovvero una relazione capace di soddisfare il bisogno di competenza di tali allievi. L'indice di Coerenza del Rinforzo fornisce informazioni relative proprio a questa dimensione del comportamento dell'allenatore e può costruire il punto di partenza per confrontare i risultati delle osservazioni relative a situazioni di gioco diverse (allenamenti e partite).in questo specifico caso, rendere consapevoli i tecnici della Scuola Hockey Nazionale dei comportamenti da loro emessi e della frequenza con cui si presentano può rivelarsi di grande utilità.

L'indice di Reazione all'errore (C) raccoglie le percentuali relative a comportamenti di natura reattiva in risposta ad errori degli atleti:

- incoraggiamento dopo un errore,
- istruzione tecnica dopo un errore,
- punizione,
- istruzione tecnica dopo un errore + punizione
- e indifferenza all'errore.

Tale indice, calcolato rispetto alla somma delle frequenze dei comportamenti di reazione all'errore, permette di confrontare i contributi di ogni categoria e fornisce una fotografia delle modalità con cui i tecnici della Scuola Hockey Nazionale rispondono più frequentemente agli errori degli atleti.

Estratto dal protocollo N°4 riguarda il programma “Dall’argento all’oro” ed affronta il problema dell’atleta e la squadra di alto livello inquadrando l’allenamento ad alta intensità

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA'

PER L'HOCKEY IN LINE

Principi fisiologici, metodologia, analisi della prestazione e test

INTRODUZIONE

Gli sport di squadra, in particolare il gioco dell'hockey in line, richiedono l'esecuzione di movimenti eseguiti a velocità massimale o quasi massimale, che devono essere realizzati per l'intera durata della partita e spesso sono separati da brevi intervalli di recupero. Molte volte è proprio questo tipo di azioni che determina il risultato finale, quindi gli allenatori rivolgono loro una particolare attenzione durante l'allenamento. I tecnici e i commentatori sovente parlano di “intensità” del gioco in termini positivi, descrivendola come una caratteristica importante delle squadre di livello. Attraverso alcuni lavori scientifici di ricerca è stato osservato che la squadra di elite, in particolare quelle di rango internazionale, riescono a sostenere periodi di gioco di intensità superiore rispetto a compagini di qualità inferiore. Per descrivere questa capacità viene utilizzata la definizione anglosassone di “repeated sprint ability” (RSA) la quale, più precisamente, fa riferimento a sprint di breve durata (generalmente < 6 secondi) con periodi di recupero altrettanto corti (10-40 secondi). D'altra parte le fasi di gioco ad alta intensità possono condizionare i meccanismi legati alla fatica, sia durante la partita che nelle sue fasi finali. L'intensità è anche un parametro estremamente importante che caratterizza il carico e, di conseguenza, contribuisce a determinare gli adattamenti biologici che rappresentano l'obiettivo ultimo dell'intero processo di allenamento.

Vista l'importanza che la RSA e, in un'ottica più ampia, l'attività svolta ad elevata intensità rivestono, è fondamentale approfondire i meccanismi fisiologici che le determinano, sapere quali sono i mezzi di allenamento più indicati per il loro sviluppo ottimale con quali metodi è possibile valutarne l'andamento nel tempo. A tale proposito il primo capitolo di questo lavoro è dedicato alla descrizione della fisiologia della repeated sprint ability, il secondo alla metodologia di allenamento e il terzo all'illustrazione dei test di valutazione attualmente applicati per la verifica sul campo. Nell'ultima parte verrà illustrata la tecnologia (video match analysis) basata sull'utilizzo di videocamere e software specifici che consente di misurare tutti gli spostamenti dei giocatori in gara e le relative velocità. La conoscenza di questi aspetti può essere utile per il miglioramento della gestione delle fasi di allenamento ad intensità alta e altissima, qualificando re più il lavoro dell'intero staff tecnico.

CAPITOLO 1

FISIOLOGIA DELL'ESERCIZIO INTERMITTENTE AD ALTA INTENSITA'

- 1.1. ATP e metabolismo degli adenilati
- 1.2. Meccanismo aerobico e sintesi della fosfocreatina
- 1.3. La produzione di energia dalla glicolisi anaerobica
- 1.4. La "buffer capacity"
- 1.5. L'importanza degli scambi ionici

CAPITOLO 2

ALLENAMENTO DELLA REPEATED SPRINT ABILITY

- 2.1. Esercitazione di resistenza speciale alla forza
- 2.2. Sprint Training . Esercitazioni per le frenate
- 2.3. Accelerazioni in salita
- 2.4. Allenamento con i sovraccarichi
- 2.5. Esercitazioni con il disco ad alta velocità
- 2.6 Allenamento lesso per la resistenza specifica

CAPITOLO 3

VALUTAZIONE DELLA REPEATED SPRINT ABILITY

- 3.1. Caratteristiche del test di valutazione
- 3.2. test a navetta
- 3.3. high intensity test

CAPITOLO 4

NUOVE METODOLOGIE DI VALUTAZIONE DELL'ATTIVITA' SVOLTA AD INTENSITA' ELEVATA

Oltre ai dati ricavati dai test di valutazione fisica, abbiamo la possibilità di ottenere informazioni dettagliate su un altro piano di osservazione. Attualmente, nei sistemi di controllo dell'allenamento e della prestazione in molte discipline sportive viene sempre maggiormente utilizzata la *video match analysis*. Con questa definizione intendiamo descrivere l'applicazione di una tecnologia relativamente nuova all'analisi della performance della squadra e dei singoli atleti. Attraverso un insieme di videocamere posizionate in punti strategici all'interno del palazzetto o della pista di allenamento è possibile identificare e quantificare le azioni motorie, in particolare le traiettorie degli spostamenti, realizzate dagli atleti. Il grande vantaggio della tecnologia di ultima generazione è rappresentato dal fatto che i dati vengono elaborati in automatico in modo da fornire in tempi estremamente rapidi (ultimamente in tempo reale) i feedback più utili per lo staff. Al fine di ottenere dati corretti, dal punto di vista metodologico, è necessario rispettare alcuni criteri precisi. Gli elementi fondamentali sono rappresentati da:to be continued

Autore Marco Bellini (CRSHIL)

Il protocollo N°5 che riguarda il programma “Dai nove anni alle nazionali” ed affronta le problematiche e lo studio per l’elaborazione proposta di programmi annuali e valutazioni progressive dell’atleta

A tutti i dirigenti delle società di hockey ed i loro staff tecnici.

PROPOSTA DI UN PROGRAMMA ANNUALE

Di seguito troverete una proposta per un programma annuale per le diverse categorie di età dei giocatori di hockey in line in Italia.

Si tratta di un numero minimo di ore di allenamento annuale che dovranno essere raggiunte da ogni società sportiva.

Le condizioni di allenamento variano notevolmente da una società all’altra ed è possibile che alcune società siano in grado di offrire un numero più grande di inquadramento.

Per ciascuna degli elementi del programma di attività bisogna elaborare un contenuto specifico.

La S.I.R.I. HIL, a nome del STNHIL della F.I.S.R. vi sarà di aiuto in questa occasione.

Per quanto riguarda gli aspetti tecnici e tattici potrete riferirVi al capo allenatore della Vostra Società per elaborare il contenuto del programma (anche qui la stessa S.I.R.I. HIL può intervenire).

E’ importante pianificare il programma su una base annuale così da avere un’attività a secco che tanto manca al giocatore di hockey in line in Italia.

Di seguito vengono riportati i programmi generali per le categorie u10 – u14 – u16.

PIANIFICAZIONE ANNUALE ATTIVITA': UNDER 10 – UNDER 12

RIFERIMENTO "A" – PROGRAMMA MODELLO DI SVILUPPO DEI GIOCATORI – UNDER 10 & UNDER 12

ELEMENTO	MESE	IX	X XII	XII I	II III IV V	VI VII VIII
	PERIODO	APPROCCIO	PREPARAZIONE	APPRENDIMENTO	GARA-MINI HOCKEY	TRANSIZIONE
	GENERALE		TECNICO (PISTA)		PROGRAMMA U10&U12	
	TOTALE	4 settimane	9 settimane	9 settimane	18 settimane	12 settimane
	(ore)					
TEORIA	4	1*	1*	1*	1*	
CONDIZIONAMENTO FISICO (secco)	18		1	1		
GIOCO SPORTIVO (secco)	12	3				
ALLENAMENTO IN PISTA	117	2X60 MIN	2X60 MIN	3X60 MIN	3X60 MIN	10 ore (N.B.)
PARTITA (almeno 20 partite)	40			2 partite/periodo	1**	
VALUTAZIONE DEI GIOCATORI	3		1*	1*	1*	
ATTIVITA' EXTRA CAMPIONATO	24					2
ALTRA ATTIVITA' (non sportiva)	6					6*
TOTALE PER L'ANNO	224					
	N.B. Scuola estiva hockey					
	1* = ore durante il periodo					
	1** = partita per settimana (circa 2 ore)					
	PROGRAMMA DI MASSIMA					

PIANIFICAZIONE ANNUALE ATTIVITA': UNDER 14

RIFERIMENTO "A" – PROGRAMMA MODELLO DI SVILUPPO DEI GIOCATORI – UNDER 14							
ELEMENTO							
MESE	IX X	XI	XII	I II III IV	V	VI VII VIII	
PERIODO	PREPARAZIONE	PREPARAZIONE	PRE	CAMPIONATO	PLAY-OF	TRANSIZIONE	
	GENERALE	SPECIFICA	STAGIONE		FINALI		
TOTALE	8 settimane	5 settimane	5 settimane	16 settimane	5 settimane	13 settimane	
TEORIA	(ore)						
	5	1*	1*	1*	1*	1*	
CONDIZIONAMENTO FISICO (secco)							
	26	2	1	1			
GIOCO SPORTIVO (secco)							
	16	2 (floorball)					
ALLENAMENTO IN PISTA							
	102	2X60 MIN	2X60 MIN	2X60 MIN	3X60 MIN	2X60MIN	10 ore (N.B.)
PARTITA (almeno 30 partite)							
	60			4 partite	1**	2**	
VALUTAZIONE DEI GIOCATORI							
	5	1*	1*	1*	1*	1*	
ATTIVITA' EXTRA CAMPIONATO							
	26						2
ALTRA ATTIVITA' (non sportiva)							
	5						5*
TOTALE PER L'ANNO							
	245						
N.B. Scuola estiva hockey							
1* = ore durante il periodo							
1** = partita per settimana (circa 2 ore)							
PROGRAMMA DI MASSIMA							

Programma valutazione e monitoraggio atleti prima parte :

“Le abilità tecniche nei fondamentali di base”

SQUADRA REGIONALE

REGIONE

TECNICO

ALLENATORE

ATLETA

STAGIONE

ANNO NASCITA

SOCIETA'

Per stabilire quando i principianti siano pronti per avanzare, bisogna valutare la loro abilità. Per far questo gli istruttori possono avvalersi degli esercizi elaborati a tal proposito che si trovano nei testi realizzati dalla scuola SIRI HIL in collaborazione con la Commissione RICERCA e SVILUPPO HIL.

Hai suddetti esercizi va abbinato il sistema di punteggio suggerito dagli stessi enti (1-5).

Di seguito vengono riportati i moduli base di valutazione per i principianti suddivisi in 4 moduli (A, B, C e D). Ogni modulo si riferisce alle abilità acquisite in relazione alla programmazione dei raduni di selezione in base, sia in base alle ore di allenamento eseguite.

Questi moduli base sono l'anteprima delle vere e proprie schede che Siri HIL e I Commissione Ricerca e Sviluppo HIL hanno elaborato .

Adoperando i moduli campione, il tecnico acquisirà sempre più confidenza con i modelli di valutazione arrivando a delineare obiettivamente le abilità vere e proprie dei suoi atleti.

➤ MODULO A: “IL PRINCIPIANTE livello 1 e L’ INTERMEDIO livello 2”

Fini specifici della valutazione

l'equilibrio e l'agilità

come alzarsi

la posizione corretta

la spinta a T

scorrere su due pattini/equilibrio

scorrere su un pattino/equilibrio

il monopattino

la curva “scivolata”

l'arresto orario

il movimento laterale

il passo di pattinaggio

la posizione di pattinaggio all'indietro

pattinare all'indietro

“scorrere all'indietro su due pattini

la spinta a C per la partenza all'indietro

l'arresto a V per fermarsi all'indietro

la posizione di controllo del disco da fermo

pattinare con il disco

il trasporto libero del disco

la partenza con il disco

lo slalom con il disco

il passaggio di dritto

ricevere il passaggio

il passaggio di rovescio

ricevere il passaggio sul rovescio

passare pattinando

il tiro di dritto

il tiro di rovescio

pattinare e tirare contro la balaustra

ELENCO DI VALUTAZIONE DELLE TECNICHE ACQUISITE CON IL MODULO A		PUNTEGGIO TOTALE
1. POSIZIONE		
- Pattini paralleli, a larghezza di spalle		
- Punte orientate in avanti e ginocchia piegate		
- Testa alzata e corpo leggermente piegato in avanti		
- Bastone vicino al suolo/pista, tenuto con due mani		
2. SPINTA A "T"		
- Pattini nella posizione a "T" per la partenza		
- Dare una forte spinta finché la gamba non sia completamente distesa e trasferire il peso sul piede di scivolamento		
- Eseguire con entrambe le gambe		
3. CURVE SCIVOLATE		
- Iniziare con testa e spalle		
- Condurre con il pattino interno ed il peso leggermente arretrato sul calcagno		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
4. ARRESTO ALL'UNA E ALLE UNDICI		
- Scivolare in posizione base		
- Calcagno girato verso l'esterno e peso appoggiato sulla sfera del piede		
- Ginocchia piegate e schiena eretta		
- Eseguire entrambi gli arresti		
5. POSIZIONE ALL'INDIETRO		
- Testa alzata, petto in fuori e spalle indietro		
- Ginocchi piegate, schiena stretta e piedi divaricati alla larghezza delle spalle		
- Peso uniformemente distribuito sul carrello di entrambe i pattini		
6. POSIZIONE DI CONTROLLO DEL DISCO		
- Bastone di misura e di appoggio corretti		
- Posizione base con il bastone sul suolo/pista e uso della visione periferica per vedere il disco		
- Bastone impugnato in modo corretto		

7. CONTROLLO DEL DISCO DA FERMO		
- Ruotare i polsi e ripiegare il bastone sul disco per spostarlo da un lato all'altro		
- Controllo del disco con la parte mediana della spatola		
- Testa alzata		
8. TRASPORTO LIBERO		
- Piegarla la spatola in modo che le spinte alternate del bastone avvengano con lo spigolo inferiore della spatola rivolto a sinistra e poi a destra		
- Tenere la testa alzata e guardare l'obiettivo		
- Trasferire il peso dalla gamba posteriore a quella anteriore		
9. PASSAGGIO SPAZZATO DI DIRITTO (da fermo)		
- Stando nella posizione di controllo del disco, mandare il disco con ragionevole precisione verso un obiettivo		
- Tenere la testa alzata e guardare l'obiettivo		
- Trasferire il peso dalla gamba posteriore a quella anteriore		
10. RICEVERE DI DIRITTO (da fermo)		
- Abbassare il bastone per offrire un obiettivo		
- Spatola a 90° rispetto alla direzione del disco		
- "ammortizzare" il passaggio all'impatto		
11. PASSAGGIO SPAZZATO DI ROVESCIO (da fermo)		
- Avviare il disco nella giusta posizione, con la spatola ripiegata sul disco		
- Testa alzata e guardare l'obiettivo		
- Mani ben staccate dal corpo		
- Trasferire il peso della gamba posteriore a quella anteriore		
- Mandare il disco con ragionevole precisione verso un obiettivo		

➤ MODULO B: “L’AVANZATO livello 3”

Fini specifici della valutazione.

il monopattino sui cerchi

spinta e scivolata

la partenza a V

il controllo degli spigoli

l’arresto a due piedi

il “pompaggio” a passo incrociato

l’inversione di direzione (arresto a due piedi) e spinta

scivolare all’indietro su un pattino

l’arresto a un piede all’indietro e spinta a T

spinta e scivolata all’indietro

la rotazione su un piede (pivot): da in avanti all’indietro

le curve strette

il controllo del disco col piede

il controllo combinato del disco

l’arresto col disco

il lancio verso un obiettivo in movimento

il passaggio di sponda al compagno

l’uso dei polsi nel tiro

ELENCO DI VALUTAZIONE		PUNTEGGIO TOTALE
DELLE TECNICHE ACQUISITE CON IL MODULO B		
12. MOVIMENTO LATERALE		
- Incrociare completamente il piede anteriore davanti a quello posteriore		
- Peso sulla metà anteriore del pattino		
- Spalle ad angolo retto		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
13. PARTENZA IN AVANTI (accelerazione)		
- Per iniziare la partenza, girare i pattini a formare una "V" e piegarsi in avanti		
- Telaio dei pattini ruotate a 70-80 gradi nei passi iniziali		
- Distensione parziale di gamba (azione di corsa) nei primi 5-6 passi		
- Pieno movimento dopo sei passi		
14. ARRESTO A DUE PIEDI		
- Usare entrambe i carrelli (spigolo interno del pattino anteriore e spigolo esterno del pattino posteriore)		
- Corpo ruotato di 90 gradi rispetto alla direzione di movimento		
15. POMPAGGIO A PASSO INCROCIATO		
- Incrociare completamente il pattino esterno davanti a quello interno		
- Completa distensione di entrambe le gambe		
16. ARRESTO A "V" ALL'INDIETRO		
- Pattini divaricati alla larghezza delle spalle		
- Iniziare l'arresto ruotando le punte dei pattini all'infuori ed i talloni all'indietro, e piegando le ginocchia		
- Inclinare il corpo in avanti piantando gli spigoli interni		
- Posizione base al termine dell'arresto		
17. ROTAZIONE DAL DAVANTI ALL'INTERNO		
- Rotazione di 180° verso sinistra e rotazione di 180° verso destra		
18. ROTAZIONE DAL DIETRO IN AVANTI		
- Rotazione di 180° verso sinistra e rotazione di 180° verso destra		

19. CURVA STRETTA		
- Inclinare decisamente il corpo in curva		
- Esercitare una pressione sullo spigolo interno del piede che segue e sullo spigolo esterno del piede che conduce		
- Appoggiarsi sulla coda dei pattini, provocando una pressione sufficiente a superare attrito delle ruote.		
20. CONTROLLO DEL DISCO CON I PATTINI		
- Controllare il disco con gli spigoli interni (con la punta del carrello e ruote anteriori) attraversando la pista in lunghezza		
21. LANCIO VERSO UN OBIETTIVO IN MOVIMENTO		
- Da fermi, indirizzare correttamente (due volte su tre) un lancio di 4 metri verso un compagno in movimento		
22. TIRO SPAZZATO DI DIRITTO E DI ROVESCIO		
- Bastone impugnato correttamente		
- Portare il bastone oltre il piano del corpo		
- Trasferire il peso		
- Usare correttamente i polsi all'atto del rilancio		

➤ MODULO C: “L’ESPERTO livello 4”

Fini specifici della valutazione.

l'arresto a un piede: piede anteriore

la partenza in avanti a passo incrociato

la partenza a passo incrociato all'indietro

il passaggio alzato

il tiro alzato

le finte

ELENCO DI VALUTAZIONE		PUNTEGGIO TOTALE
DELLE TECNICHE ACQUISITE CON IL MODULO C		
23. PARTENZA A PASSO INCROCIATO (in avanti)		
- Ottenere una spinta breve e potente da ciascun pattino		
- Conservare l'equilibrio dopo aver incrociato la gamba		
- Produrre una buona seconda spinta		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
24. CURVA STRETTA		
- Conservare un buon equilibrio per tutta la curva		
- Pattini vicini e usare entrambi gli spigoli		
- Eseguire la curva con un raggio piccolo		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
25. ARRESTO ALL'INDIETRO (un pattino)		
- Frenare con lo spigolo interno del pattino posteriore		
- Conservare l'equilibrio e assumere la posizione di spinta a T		
- Eseguire con entrambi i piedi		
26. ROTAZIONE (dal davanti all'indietro)		
- Condurre con testa e spalle		
- Mantenere l'equilibrio sul pattino che scivola		
- Pronti a compiere passi una volta completata la rotazione		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
27. ROTAZIONE (dal dietro in avanti)		
- Conservare l'equilibrio quando viene sollevato e ruotato il patino		
- Spingere in fuori la gamba che scivola quando si pianta il pattino		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
28. ARRESTO CON IL DISCO (pattinaggio in avanti)		
- Ripiegare la spatola sul disco quando inizia l'arresto		
- disco vicino al corpo		
- eseguire di diritto e di rovescio		

29. PASSAGGIO SPARATO DA FERMO		
- Eseguire di diritto sopra un ostacolo basso		
- Il disco ha un movimento rotatorio durante il tragitto		
- Eseguire l'accompagnamento verso l'obiettivo		
30. RICEVIMENTO E PASSAGGIO DI ROVESCIO (da fermo)		
- Ammortizzare il passaggio all'impatto		
- Mantenere l'equilibrio ed il controllo del disco		
- Eseguire il passaggio di rovescio senza preparazione		
31. CONTROLLO DEL DISCO		
- Controllare il disco di diritto e di rovescio		
- Portare il disco pattinando in diverse direzioni		
- Testa alzata		
32. TIRO SPAZZATO IN MOVIMENTO		
- Trasferire il peso del pattino posteriore all'anteriore		
- Conservare l'equilibrio dopo il tiro		
- Eseguire sia di diritto che di rovescio		
33. PASSAGGIO FRA COMPAGNI IN MOVIMENTO		
- Ricevere e passare di rovescio quando il disco arriva da quel lato		
- Lanciare il compagno col passaggio		

➤ MODULO D: "L'EVOLUTO livello 5"

Fini specifici della valutazione

lo smarcamento

l'arresto a un piede: spigolo esterno

il ricevimento del passaggio fra i pattini

l'arresto a due piedi con partenza a passo incrociato

l'inversione di rotazione

l'arresto all'indietro a due piedi paralleli

il passo incrociato laterale all'indietro

il tiro alzato di rovescio

ELENCO DI VALUTAZIONE		PUNTEGGIO TOTALE
DELLE TECNICHE ACQUISITE CON IL MODULO D		
34. PARTENZA A PASSO INCROCIATO IN AVANTI		
- Rivolgersi lateralmente verso la direzione scelta, pattini leggermente più vicini che nella posizione di base		
- Usare lo spigolo interno della gamba esterna		
- Usare lo spigolo esterno della gamba interna		
- Primi 3-4 passi corti e poi più lunghi		
- Testa e spalle girate nella direzione di movimento		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
35. ARRESTO COL PIEDE ANTERIORE		
- Peso del corpo sulla gamba anteriore		
- Usare lo spigolo interno del pattino anteriore		
- Gamba posteriore leggermente sollevata dal suolo (pista)		
36. MOVIMENTO LATERALE		
- Iniziare dalla posizione base		
- Il corpo si sposta ad angolo retto rispetto alla direzione di movimento		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
37. PARTENZA A PASSO INCROCIATO ALL'INDIETRO		
- Testa alzata per guardare un avversario immaginario		
- Distendere entrambe le gambe, usando sia lo spigolo interno che l'esterno		
38. FINTE		
- Finta con cambio di velocità		
- Finta di corpo		
39. TIRO SPARATO		
- Inclinare la spatola in modo che solo lo spigolo inferiore sia in contatto col disco		
- Accompagnamento alto con movimento secco dei polsi		
- Disco davanti al pattino anteriore		
40. RICEVIMENTO DEL PASSAGGIO CON I PATTINI		
- Pattino ad angolo retto rispetto alla direzione del disco		

41. INVERSIONE DI ROTAZIONE		
- Condurre con la rotazione delle spalle		
- Eseguire in entrambe le direzioni		
42. ARRESTO ALL'INDIETRO COI PATTINI PARALLELI		
- Iniziare ruotando testa e spalle		
- Spostare il peso sulla parte anteriore dei pattini		
- Ginocchia piegate		
43. TIRO SPARATO DI ROVESCIO		
- Inizio con disco davanti al corpo		
- Spatola inclinata in modo che solo lo spigolo inferiore sia a contatto del disco		
- Accompagnamento alto		

Estratto dal protocollo N°6 riguarda sempre il programma “dai nove anni alle nazionali” ma entra nello specifico e nella produzione dei testi sui programmi di allenamento e sulle relative specifiche per categorie (giovanili e senior) sia maschili che femminili (la grande parte di questo protocollo sarà elaborata dalla SIRI HIL.

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ROTELLISTICI
SETTORE TECNICO SPECIALITA' HOCKEY IN LINE**

PROGETTO TALENTO 2025: Protocollo per “dall’argento all’oro

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DELL’ALLENAMENTO

**PER
UNDER 14**

Elaborazione Marco Bellini



**RICERCA E SVILUPPO
HOCKEY IN LINE**

Pag 2	•indice
Pag 3	•Introduzione
	• PARTE TEORICA DI TIPO TECNICO-TATTICO
Pag 7	•«Capitani di vascello» – <i>l'importanza della programmazione del lavoro</i>
Pag 14	•Programmare il lavoro per la categoria under 14
Pag 17	•La programmazione – <i>i contenuti</i>
	• PARTE TEORICA DI TIPO MOTORIO
Pag 23	•Le capacità motorie e il gioco dell'hockey in line
Pag 26	•Le ragioni di un allenamento multifattoriale nel gioco dell'hockey in line
Pag 28	•«non mollare mai» <i>le capacità di forza nel gioco dell'hockey in line</i>
Pag 37	•«pronti, via! Prima di tutto esplosivi» <i>le capacità di forza nel gioco dell'hockey in line</i>
Pag 40	•La «regina velocità» <i>la capacità di rapidità e velocità nel gioco dell'hockey in line</i>
Pag 43	•«liberi di muoversi» <i>la capacità di flessibilità nel gioco dell'hockey in line</i>
Pag 45	•«Acrobati nel disequilibrio» <i>le ragioni del «balance training»</i> •(<i>l'importanza dell'equilibrio e delle capacità proprioeettive nel giocatore di hockey in line</i>

• **PARTE TEORICA DI TIPO PSICOLOGICO - PEDAGOGICO**

PAG 47

• *l' hockeysta tra dischi e campo le caratteristiche del giovane intorno ai 14 anni*

Pag 52

• *Singoli anelli della stessa catena Le dinamiche del gruppo squadra*

Pag 58

• Non solo giocatori

Pag 62

• Strumenti per indagare – *Test sociometrici*

• **ESERCITAZIONI TECNICO - TATTICHE**

Pag 68

• PRIMA FASE schede da 1 a 40

Pag 148

• SECONDA FASE schede da 41 a 80

Pag 228

• TERZA FASE schede da 81 a 90

• **SCHEDE INTEGRATIVE ALLENAMENTI**

Pag 249

• Schede di integrazione allenamenti addominali

Pag 250

• Schede di integrazione allenamenti Mobilità 1, 2, 3, 4

Pag 254

• Schede di integrazione allenamenti salto della corda

Pag 255

• Schede di integrazione allenamento Equilibrio e propriocezione 1 e 2

Pag 257

• Schede di integrazione allenamenti Periodo natalizio

INTRODUZIONE premessa

Molti libri sono stati scritti e molti altri verranno scritti.

Numerose proposte e stili di allenamento possono essere diffusi ed applicati da parte di chi si occupa di allenare nel **settore giovanile** del gioco **dell'hockey in line**, ma ad oggi per questa disciplina si trova ben poco.

Spesso accade che ciascuno si crei ed utilizzi uno **stile proprio di allenamento** sulla base delle **esperienze personali**, della propria **cultura generale e specifica**, delle «cose» viste applicare ed imparate da altri allenatori.

Certamente è necessario un **adattamento personale**, in primo luogo alla **situazione specifica**, senza il quale **ogni proposta di allenamento** rischia di diventare **rigida, inadeguata e sostanzialmente sbagliata**.

Tuttavia è bene ricordarsi che questo non giustifica in alcun modo un **relativismo metodologico**.

Esistono infatti **studi scientifici** ed esperienze pregresse codificate e sperimentate che devono necessariamente essere prese in considerazione per non correre il rischio di dover ricominciare ogni volta da capo. Perché, fondamentalmente, **tutta l'evoluzione del sapere si fonda sulla rielaborazione di ciò che già è avvenuto e che reciprocamente ritrasmettiamo diffondendo in questo modo le informazioni e la conoscenza**.

Il presente manuale vuole essere un contributo a questa rielaborazione e diffusione dell'esperienza. In tal senso, si è quindi cercato di produrre una sintesi fra quelle che, a nostro avviso, possono essere considerate e «sfere principali» di conoscenza, utili nello svolgere la funzione di allenatore:

➤ **LA SFERA TECNICO – TATTICA,**

➤ **LA SFERA FISICO – MOTORIA,**

➤ **LA SFERA PSICOLOGICO –
PEDAGOGICA.**

Nella **parte teorica** si è cercato di sintetizzare tutti quei presupposti metodologici e tutte le conoscenze che la ricerca scientifica nei suoi vari ambiti (fisiologico, pedagogico, psicologico, ecc...) ci mette a disposizione.

To be continued.....

Parte teorica di tipo tecnico-tattico 01 **L'IMPORTANZA DELLA PROGRAMMAZIONE**

«Capitani di Vascello»

L'importanza della programmazione del lavoro

La programmazione dell'allenamento nel settore giovanile deve essere formulata tenendo presente che sarà necessario conoscere molte strade per avere una pianificazione completa, organica ed ottimale.

Tecnica,

tattica,

metodologie dell'allenamento,

teorie di comunicazione e apprendimento, ecc.

dovranno essere studiate, capite ed organizzate disegnando una mappa mentale nella quale ogni allenatore dovrà sapersi orientare. In assenza di questo percorso, sarà difficile, se non addirittura impossibile, tracciare la rotta che si sta percorrendo. L'allenatore e la squadra diventeranno come «naufraghi» in un mare che non conoscono e non comprendono.

La speranza di raggiungere le meta sarà quindi legata esclusivamente al fato ed alla fortuna.

Compito dell'allenatore sarà quello di portare alla meta il proprio vascello ed il proprio equipaggio.

Fare riferimento a questo capitolo per quanto riguarda la durata delle fasi e cicli;

La nota nell'intestazione di ciascuna seduta serve a facilitare la gestione e la preparazione atletico/fisica;

La prima seduta della settimana è dedicata a un lavoro specifico di resistenza generale da svolgere per mezzo di esercizi tecnici;

La 2ª seduta della settimana è dedicata a un lavoro atletico specifico di potenza aerobica da svolgere per mezzo di esercizi tecnico-tattici;

la 3ª seduta della settimana è basata sul lavoro di vivacità

Nella 1ª seduta della settimana troverete sempre un lavoro specifico di velocità, alternato, ogni quattro settimane, con un lavoro specifico di forza;

qualche che sia il numero di sedute settimanali, rispettate le fasi e i cicli di lavoro adattando gli esercizi scelti in base al giorno della settimana e alle capacità fisiologiche ricercate;

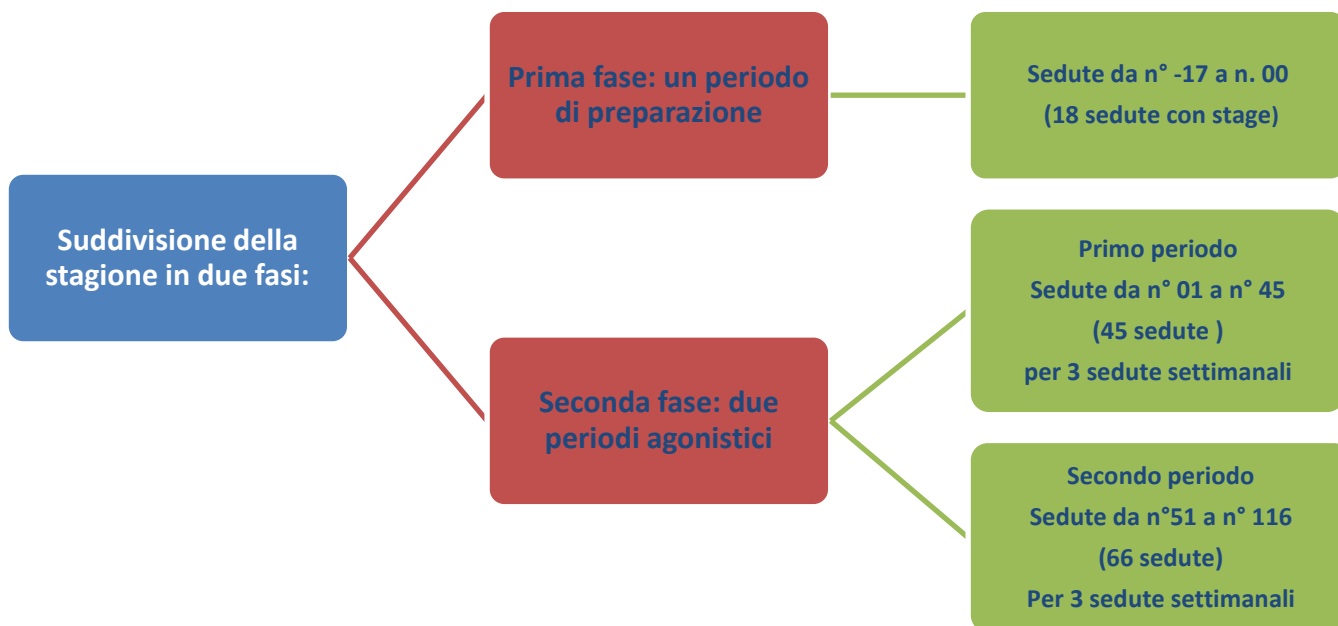
il lavoro previsto per la seduta che si svolge alla vigilia della partita deve essere a densità ridotta o basata sulla velocità;

Se alcuni giocatori si presentano durante o alla fine della fase preparatoria, svolgere con loro un lavoro individuale specifico di «*recupero*» prima di inserirli nel gruppo.

Obiettivi	Contenuti	Durata	Materiale
<p>Riscaldamento : Organizzazione del gruppo</p>	<p>Gioco/esercizio: Gioco a tema su superficie ridotta, percorso tecnico, gioco pre-sportivo, torello o riscaldamento libero</p>		<p>Per tutta la seduta prevedere:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fratini -Cinesini -Coni -Dischi a sufficienza (più di uno per giocatore) -Ostacoli ritti -Bottiglie per l'acqua
<p>Recupero : flessibilità</p>	<p>Stretching / discussione: Stretching + approfittare del momento di calma per spiegare gli obiettivi della sessione + reidratazione</p>		
<p>Lavoro tecnico: Specifico al ruolo</p>	<p>Esercizio: Velocità esplosiva (meno di 10mt) o specifica (da 10 a 20 mt) o massima (più di 20mt) con cambiamento di direzione e di appoggio, con o senza disco. Il lavoro di velocità viene svolto specificatamente, per tema, ogni 4 settimane. Forza con lavoro di potenziamento della muscolatura che viene effettuato specificatamente ogni 4 settimane, alternando esercizi pliometrici ed esercizi isometrici</p>		
<p>Lavoro tecnico: collegamenti</p>	<p>Esercizio seguendo ciclo A: Affinamento dei gesti tecnici specifici al ruolo. 1/3 del tempo di lavoro a dedicato al piede/pattino meno abile, salvo nei cicli dedicati al gioco di intersezione.</p> <p>Esercizio seguendo ciclo B: Lavoro di collegamento e animazione offensiva, senza avversari tra i giocatori in funzione delle zone.</p>		
<p>Recupero: flessibilità</p>	<p>Stretching / discussione: Stretching + approfittare del momento di calma per ritornare sugli esercizi svolti + reidratazione</p>		
<p>Lavoro tattico collettivo: gioco</p>	<p>Partita seguendo il ciclo E: A tema o libera, con o senza arbitraggio; posizionare i giocatori sul campo e poi lasciare che giochino liberamente.</p>		

Obiettivo della programmazione:

pianificazione annuale per obiettivi



Programmazione dell'allenamento per la fase di preparazione

Obiettivi della programmazione nella prima fase:

preparazione su 4 settimane

Sedute da n° -17 a n° 00 (18 sedute) con stage

Programmazione della fase agonistica

Obiettivi della programmazione nella seconda fase:

preparazione su 37 settimane

Sedute da n° 01 a n° 45 e da n°51 a n° 116 (111 sedute) per 3 sedute settimanali

Elaborazione

Marco Bellini

Ricerca & Sviluppo HIL

Federazione Italiana Sport Rotellistici