

TALENT SCHOOL TICINO

SELEZIONI SAR

Stagione 2016/17

Organigramma

Responsabile CT : Gianbattista Toma

Responsabile TS : Stefano Frascella

Segretariato SAR : Sandra Scharfenberger

2 Allenatori SAR Femminile

1 Allenatore SAR Maschile

Stagione 2016/17

Ordine del giorno:

- 1. Saluto**
- 2. Talent School Ticino e Moesa**
- 3. SAR Femminile**
- 4. SAR Maschile**
- 5. Vari - domande**

TALENT SCHOOL

Info a società:

Dopo un confronto con Swiss Volley è emerso :

- La parte Tecnica in Ticino è buona.
- Le ragazze però dovrebbero allenarsi maggiormente

QUINDI PROPONIAMO UNA TALENT SCHOOL CHE SI OCCUPA SOLO DI PREPARAZIONE ATLETICA

TALENT SCHOOL

Info a società:

- Target giovani 2000-01-02
- Esclusi quelli che militano Serie A-B (casi particolari da valutare)
- Possibilità di partecipare ad 1 / 2 sedute settimanali c/o fisioterapista o preparatore atletico riconosciuti (posti limitati)
- Luoghi: Bellinzona, Locarno e Lugano

TALENT SCHOOL

Info atlete:

- Un incontro di 2/3 ore prima dell'inizio dell'attività.
- Possibilità di pianificare gli allenamenti durante le pause della scuola
- Supervisione della Talent School Ticino e Moesa e di Swiss Volley.

TALENT SCHOOL

Info a società:

- Seguire tramite professionisti un programma personalizzato per lo sviluppo fisico (rafforzamento e stabilizzazione del corpo)
- Dati base test piste su sito Swiss Volley (risposta entro 15/09)
http://www.volleyball.ch/uploads/media/A_PISTE_f.pdf

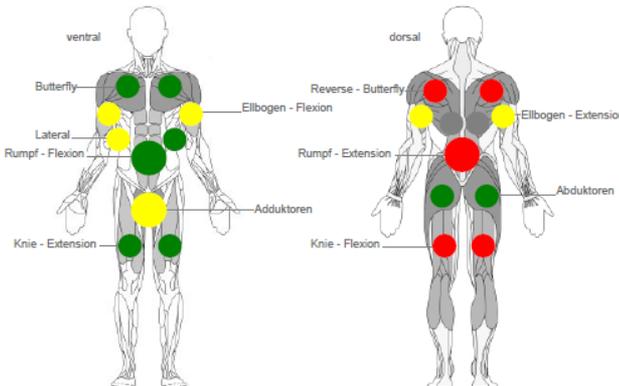
PRIMO ALLENAMENTO IL ????

TALENT SCHOOL

Info a società:

- Collaborazione diretta con allenatore squadra della ragazza/o.
- Tassa di partecipazione.

Esempio valutazione:



il CENTRO
PREVENZIONE - TERAPIA - RIABILITAZIONE

il CENTRO
Via Cancelliere Molo 18
6500 Bellinzona
Telefon : 091 835 47 00
Fax : 091 835 47 02
eMail: info@ilcentro.ch

Express - Analyse **Alves Rodrigues, Kelli**

● = Unter der Norm ● = Norm ● = Über der Norm

il CENTRO
PREVENZIONE - TERAPIA - RIABILITAZIONE

SpinalMouse®

Cognome _____ Data di nascita **27.06.1999**
Nome _____ Sesso **femmina**
Creato il **05.07.2016 16:07**

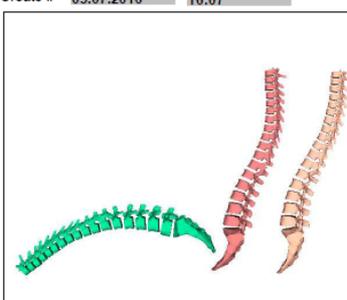
Datum	Messung	maximale Kraft	Normwert	Prozent vom Normwert	relative Kraft
05.07.2016	Knie - Flexion	18,16 Kg	24,59 Kg	73,86 %	0,30 Kg/Kg
05.07.2016	Knie - Extension	83,47 Kg	49,18 Kg	169,71 %	1,39 Kg/Kg
05.07.2016	Ellbogen - Flexion	31,82 Kg	33,81 Kg	94,12 %	0,53 Kg/Kg
05.07.2016	Ellbogen - Extension	23,39 Kg	21,52 Kg	108,18 %	0,39 Kg/Kg
05.07.2016	Rumpf - Flexion	38,02 Kg	24,59 Kg	154,63 %	0,63 Kg/Kg
05.07.2016	Rumpf - Extension	40,50 Kg	55,33 Kg	73,19 %	0,68 Kg/Kg
05.07.2016	Butterfly	33,39 Kg	18,44 Kg	181,03 %	0,56 Kg/Kg
05.07.2016	Reverse - Butterfly	15,66 Kg	24,59 Kg	63,70 %	0,26 Kg/Kg
05.07.2016	Adduktoren	64,62 Kg	52,97 Kg	103,30 %	0,91 Kg/Kg
05.07.2016	Abduktoren	72,34 Kg	49,18 Kg	147,09 %	1,21 Kg/Kg
05.07.2016	Laterale - Links	30,60 Kg	24,59 Kg	124,46 %	0,51 Kg/Kg
05.07.2016	Laterale - Rechts	26,28 Kg	24,59 Kg	106,86 %	0,44 Kg/Kg

il CENTRO
PREVENZIONE - TERAPIA - RIABILITAZIONE

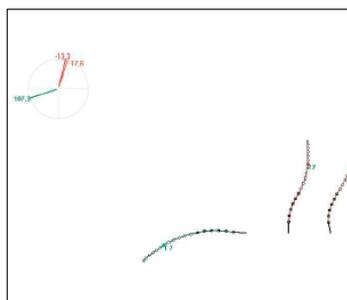
SpinalMouse®

Cognome _____ Data di nascita **27.06.1999**
Nome _____ Sesso **femmina**
Creato il **05.07.2016 16:07**

La vostra colonna vertebrale in 3D misurata sul piano sagittale.



La vostra postura e mobilità della colonna vertebrale, come pure le linee di movimento sul piano sagittale.



Colonna vertebrale - Score Totale (SpineScore®)

- - - normal + + +

↑ 28

Il MediMouse® Test calcola lo Spine-check Score®; questo valuta i criteri relativi alla postura, alla mobilità e alla competenza di stabilizzazione muscolare. Lo Spine-check Score® calcolato per lei mostra una **capacità di prestazione limitata e una funzione della colonna vertebrale leggermente insufficiente**.

Solo una colonna vertebrale prestante e sana può sopportare le sollecitazioni quotidiane senza subire lesioni a lungo termine. Una schiena sana aumenta notevolmente la qualità di vita.

Colonna vertebrale - Postura

- - - normal + + +

↑ 69

Il MediMouse® Test valuta la forma e la postura della colonna vertebrale in posizione eretta. I dati a lei misurati mostrano una **postura che è da considerare buona**.

Una corretta postura è il presupposto per il mantenimento di una colonna vertebrale sana e prestante. Solo una colonna vertebrale prestante e sana può sopportare le sollecitazioni quotidiane senza subire lesioni a lungo termine.

Consiglio: mantenga la postura attuale con esercizi muscolari mirati. Esercizi di forza per la muscolatura del tronco e allungamenti per i muscoli della coscia.

Colonna vertebrale - Mobilità

- - - normal + + +

↑ 20

Il MediMouse® Test valuta la mobilità della colonna vertebrale dalla posizione eretta alla posizione di flessione anteriore. I dati misurati denotano una **mobilità non armoniosa e una funzione leggermente insufficiente** della colonna vertebrale.

Una mobilità uniformemente ripartita (armoniosa) previene e protegge i segmenti vertebrali da sovraccarichi inappropriati. Una sana mobilità della colonna vertebrale è quindi il presupposto per evitare problemi e dolori di schiena a lungo termine.

Consiglio: è auspicabile una miglior mobilità vertebrale, raggiungibile con appropriati esercizi di forza isometrica per il tronco e esercizi di allungamento dei muscoli della coscia. Da

Colonna vertebrale - Competenza di stabilizzazione

- - - normal + + +

↑ 16

Il MediMouse® Test valuta la competenza di stabilizzazione muscolare della colonna vertebrale e del tronco mediante il test di carico analogo a quello di Matthiass. I dati a lei misurati mostrano una **competenza di stabilizzazione leggermente insufficiente**.

Una competenza di stabilizzazione ottimale è caratterizzata da una postura stabile anche sotto carico. Un buon lavoro dei muscoli del tronco permette alla colonna vertebrale di mantenere una postura sana e armoniosa evitando così di sovraccaricare i singoli segmenti vertebrali. Questo genere di misurazione è adatto per determinare eventuali progressi terapeutici e stabilire i piani di allenamento muscolari.

Esempio valutazione:

Nome		60 kg
Cognome		162 cm

TEST DI STABILITÀ POSTURALE

Al test di stabilità posturale (allegato 1) si evidenzia:

- in posizione neutra della colonna vertebrale con le spalle a 90° di flessione e con un carico di 2 kg per braccio, un aumento della postura in sway back caratterizzata da un appiattimento della lordosi fisiologica lombare e da un aumento della cifosi dorsale con associata una traslazione anteriore del bacino che tende ad aumentare con gli occhi chiusi

FORZA ED EQUILIBRIO MUSCOLARE

Al test di valutazione della forza massima e dell'equilibrio muscolare (allegato 2) si evidenzia:

- Un'ottima forza delle catene cinetiche anteriori a livello dei pettorali, arti superiori ed inferiori ed una forza sopra la norma a livello della muscolatura del retto addominale, gli addominali obliqui risultano in leggero disequilibrio
- Si evidenzia una debolezza della muscolatura delle catene cinetiche posteriori, soprattutto a livello dei muscoli scapolari, della muscolatura del rachide toraco-lombare e dei flessori di ginocchio

Le differenze di forza espresse e marcate soprattutto a livello della muscolatura pettorale e scapolare, del quadricipite nel confronto degli ischiocrurali, e degli addominali nei confronti della muscolatura toracolombare, espongono l'atleta ad un aumentato rischio di infortunio e problematica di possibile insorgenza di dolore sia a livello della colonna vertebrale che a livello di spalla ed arto inferiore.

TEST CAPACITÀ POLMONARE

Al test di valutazione della capacità polmonare eseguito tramite piccola spirometria si evidenzia:

- una capacità vitale forzata (FVC) di 3.50 lt

la capacità vitale forzata (FVC) è il volume di aria che può essere espirato con uno sforzo massimale, dopo che il paziente ha eseguito una piena inspirazione, misurata in litri. La FVC è una manovra fondamentale nei test di spirometria.

- Il FEV1 di 2.18 lt

Il FEV1 è il volume di aria che può essere espirato con uno sforzo massimale nel primo secondo, dopo che il paziente ha eseguito una piena inspirazione. I valori medi di FEV1 in persone sane dipendono principalmente dal sesso e dall'età.

- Rapporto FEV1/FVC: (indice di Tiffenau): $2.18/3.50 \cdot 100 = 62,28\%$

I valori registrati sono lievemente inferiori alla norma per l'età, il peso ed il sesso dell'atleta, anche l'indice di Tiffenau risulta essere sotto la media

SAR MASCHILE

Info a società:

1. Scheda di valutazione numerica (risposta entro 10/09)
2. Info a società per tesseramenti (aspettate a tesserare i ragazzi)

PRIMO ALLENAMENTO SAR IL 10/09/16

ALLENATORI SAR



SAR FEMMINILE
1° CINQUANTA SARA
2° MALPELI ROBERTO

SAR MASCHILE
1° LUIGI PEZZOLI



RESOCONTO SAR.2 2016

Periodo : Ottobre – Aprile

Numero allenamenti:

16 incontri complessivi della durata di 3 ore ciascuno, suddivisi in due fasi:

1° fase da ottobre 2015 a gennaio 2016

Si sono presentate 45 atlete al primo incontro in palestra. Ha fatto seguito una prima “scrematura” per individuare le atlete che avessero una base minima ma necessaria per il proseguimento degli allenamenti proposti. Alcune atlete sono state rinviate direttamente a gennaio 2016 in quanto è stato per loro riscontrato un livello di allenamento già superiore alla media. La prima fase è terminata con regolari allenamenti e selezioni fino ad arrivare a 22 atlete selezionate.

Ogni atleta è stata regolarmente informata per iscritto di ogni selezione o rinvio.

RESOCONTO SAR.2 2016

2° fase da gennaio 2016 ad aprile 2016. In questa seconda fase il gruppo si è ricongiunto. A partire da questi allenamenti l'accento è stato posto sulla combinazione di una selezione che potesse rappresentare il Ticino alle finali nazionali con l'obiettivo di competere per il podio. Una ulteriore selezione tra le ragazze ha portato il gruppo a 14 ragazze ed infine alla scelta definitiva delle 12 ragazze.

Le seguenti ragazze hanno partecipato alla finale nazionale aggiudicandosi il **1° rango alle Finali Nazionali SAR U15**

GLI OBIETTIVI DEL SAR

**PREPARARE
UNA
SELEZIONE**

**AUMENTARE
IL LIVELLO
TECNICO
MEDIO DELLE
RAGAZZE U 15**

**OBIETTIVO 2016/17:
AUMENTARE LE CAPACITÀ TECNICHE e
FORMARE GLI ALLENATORI**

**SUPPORTARE I CLUB
COINVOLGENDO GLI
ALLENATORI CHE OPERANO
NELLA U 15**

**VALUTARE/ALLENARE
IL MAGGIOR
NUMERO DI
RAGAZZE
2003/04**

OBIETTIVO 2015/16

Come raggiungerlo

- **Coinvolgendo tutte le società.**
 1. **Supporto e formazione dei propri allenatori, coinvolgendoli negli allenamenti.**
 2. **Possibilità concreta di vedere proprie atlete alle finali CH.**
- **Coinvolgendo tutte le ragazze (anche per quelle delle piccole società).**
 1. **Dandogli un obiettivo tangibile e fattibile: possibilità di fare una finale CH.**
 2. **Nella prima fase di allenamento la possibilità di allenarsi in un contesto tecnico al loro livello.**

PROGRAMMA SAR 16/17

Per tutte 1-2 giornate di selezione
e TEST PISTE

1° All. Sabato 17/09/2016

Ragazze con proposta tecnica
di buon livello:
Campionato di LR -3 all./sett.



**Allenamenti SAR da
Gennaio -Febbraio 2017**

Ragazze con proposta tecnica
di medio livello:
Campionato under -2 all./sett.



**Allenamenti SAR da
Ottobre 16 a Gen.-Feb. 17**



Finali CH SAR

DOMANDE





GRAZIE PER L'ATTENZIONE