



Stagione 2023-24

Progetto di
Qualificazione e
Selezione
femminile:
presentazione
dell'attività

Il progetto sul territorio

Stagione 2023-2024

1. L'attività in provincia di Como
2. Raccolta dei dati
3. Misurazioni antropometriche
4. Calendario e appuntamenti
5. Lo Staff della Selezione
6. Ospitare gli allenamenti
7. Iniziative per tecnici e società
8. Accesso per allenatori e altro

CONTATTI

Dario Keller (primo allenatore): 338 48 08 828

Paolo Frascarolo (secondo allenatore): 347 32 71 441

Donato Rutigliano (team manager): 342 85 222 42

Pierfrancesco Conti (dirigente responsabile): 340 5685366



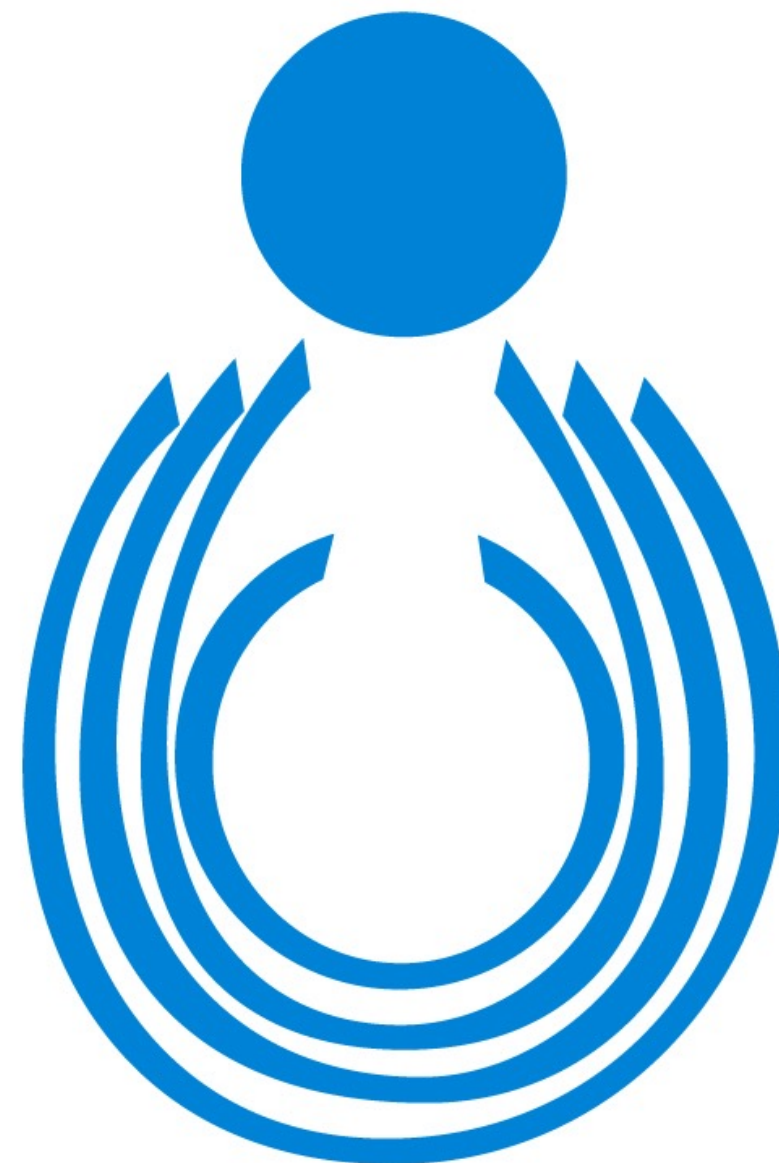
Introduzione

Il progetto di Qualificazione

Il comitato Fipav di Como presenta il percorso di **Qualificazione territoriale per il settore femminile** che, nella stagione agonistica 2023-2024, coinvolgerà **atlete nate negli anni 2010, 2011** e, in casi particolarmente significativi, anche nel **2012**.

L'attività di Qualificazione, condotta dallo Staff della Selezione territoriale, è finalizzata allo screening delle giocatrici sul territorio e alla raccolta di dati relativi alla loro attività. Oltre che alla ricerca del talento sportivo e alla valorizzazione e segnalazione di atlete di interesse per i percorsi di selezione della Federazione Italiana Pallavolo, fino alla composizione della rappresentativa provinciale di Como in vista dell'edizione del Trofeo dei Territori 2024.

Obiettivo del percorso di Qualificazione è anche il coinvolgimento, il confronto e la condivisione di metodologie e modelli di prestazione con i tecnici del territorio, al fine di sviluppare una proposta provinciale che possa avvicinarsi sempre più all'eccellenza ed essere percepita come competitiva anche nel confronto con altre realtà.



Attività 2023-2024

Il progetto di Qualificazione

Gli allenamenti si svolgeranno principalmente di sabato e domenica, nel secondo caso preferibilmente la mattina, in particolar modo per quanto riguarda le prime fasi dell'attività, ma potranno essere programmati in qualsiasi giorno della settimana.

Si invitano tutte le società, anche quelle non iscritte al campionato Under 14 ma partecipanti a differenti categorie con atlete nella fascia d'età di interesse del percorso di Qualificazione (Under 16, Under 13, "prestiti per un campionato" fuori dai confini provinciali, etc.), con i loro allenatori, a segnalare le giocatrici con caratteristiche antropometriche e/o capacità tecniche superiori alla media e rappresentative dei propri gruppi di appartenenza.

La convocazione degli atleti per i diversi appuntamenti in programma avverrà tramite comunicazione diretta alle società.

Si ricorda che nel rispetto dell'art. 10 dello Statuto Federale, gli atleti sono tenuti a rispondere alle convocazioni e a mettersi a disposizione della Federazione, nonché ad onorare il ruolo rappresentativo ad essi conferito, salvo motivate e documentabili eccezioni.



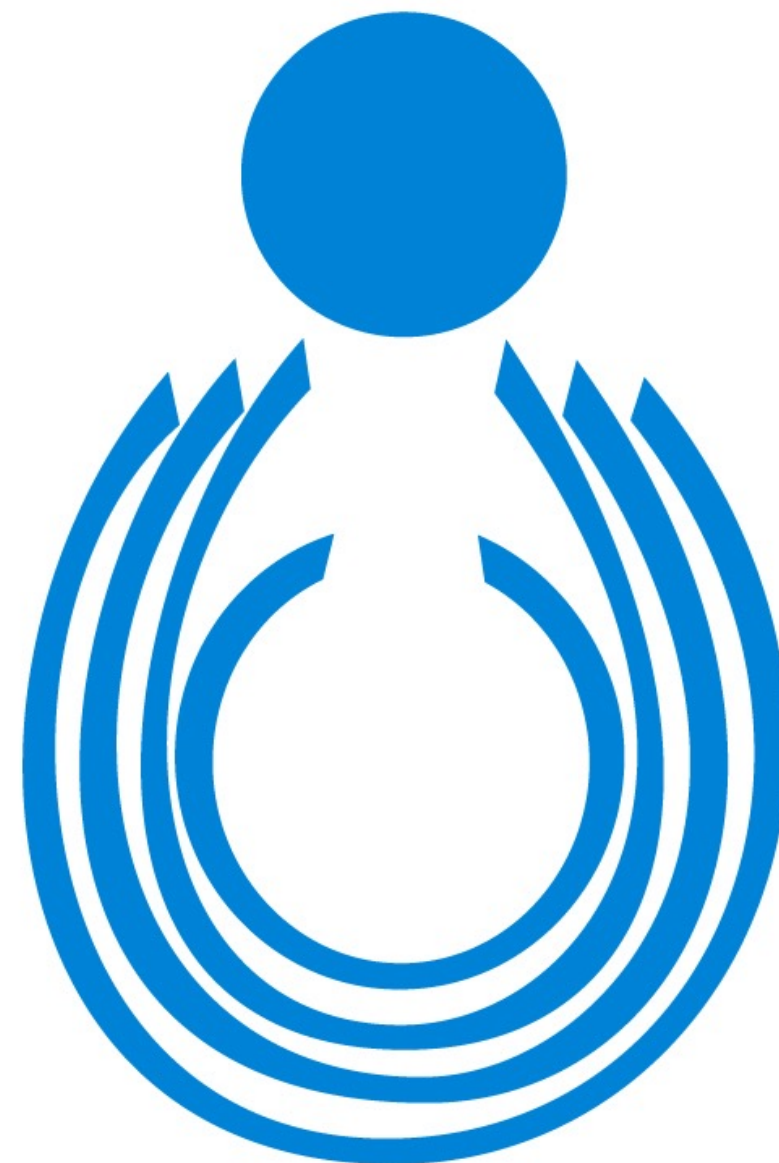
Il progetto sul territorio

Raccolta dei dati in provincia

Nel corso dell'attività saranno raccolti anche dati correlati all'attività regolarmente svolta dalle atlete coinvolte dal percorso di qualificazione, fin dalle sue prime fasi, al fine di "fotografare" sul campo la realtà del movimento comasco della pallavolo giovanile. Informazioni come, per esempio, la/le categoria/e di appartenenza e nelle quali gli atleti sono protagonisti e partecipanti.

Le prime necessità in merito, per le quali vi chiediamo un riscontro nel minor tempo possibile, **sono il contatto telefonico ed e-mail dell'allenatore/i e del dirigente responsabile coinvolti dall'attività Under 14 e il programma "standard" degli allenamenti della squadra** con l'orario e l'impianto di riferimento, per favorire un'eventuale visione diretta dell'attività da parte dello Staff della Selezione.

Se non già fatto, vi chiediamo la cortesia di trasmettere i riferimenti e il calendario degli allenamenti a allenatori.como@federvolley.it, oppure al numero telefonico del team manager della Selezione, Donato Rutigliano: 342 85 222 42.



Misure antropometriche

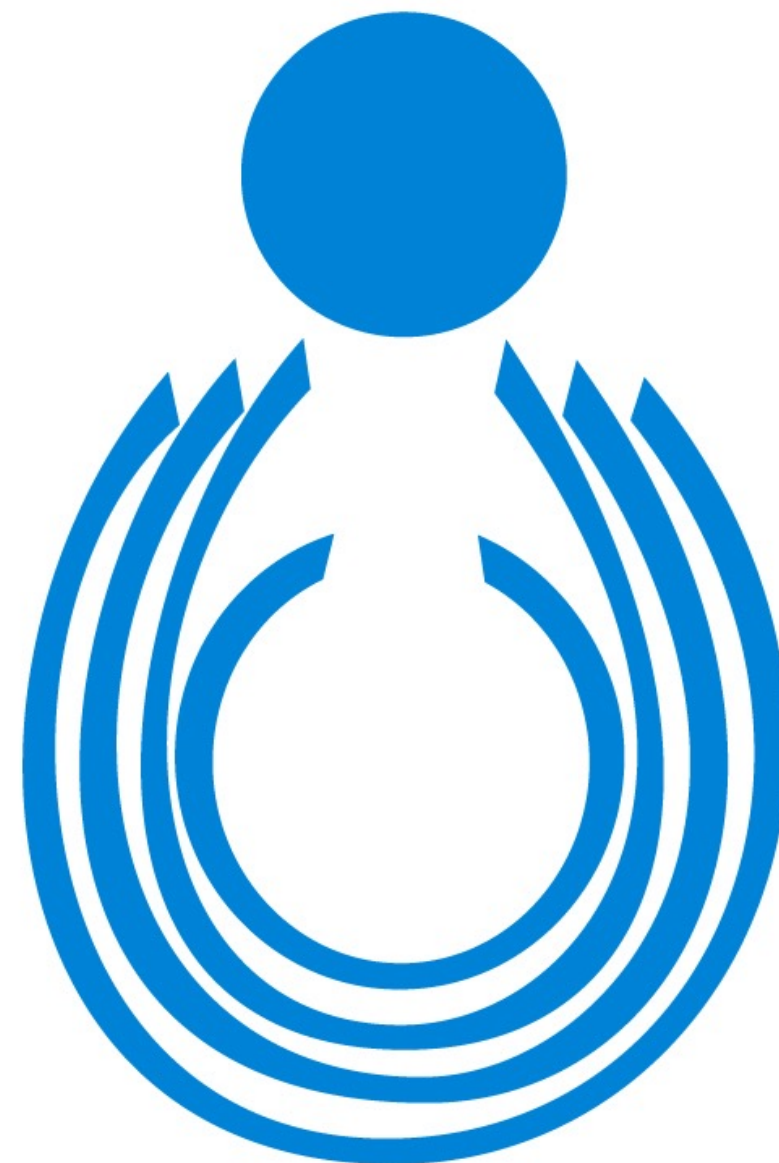
Linee guida per i test funzionali

A livello regionale e nazionale, il percorso selettivo della Federazione Italiana Pallavolo prevede già la raccolta di una serie di dati che, prima del Trofeo dei Territori, vengono richiesti e rilevati anche per le atlete convocate nelle diverse selezioni provinciali.

Può rappresentare un valore aggiunto anche per la provincia di Como e le sue società procedere nella maniera più ampia possibile a uno screening generale nelle fasce d'età di interesse: l'attività di raccolta di un database di valori dei propri atleti direttamente nelle singole realtà, oltre che essere una buona pratica di valutazione e gestione, può essere utile anche per l'attività tecnica degli stessi allenatori.

A questo proposito condividiamo delle **linee guida per alcune misurazioni funzionali alla valutazione del percorso di crescita dei giovani giocatori**, alcune delle quali, comunque, verranno rilevate anche nel corso dei primi allenamenti per le giocatrici coinvolte nel percorso di Qualificazione del settore femminile in provincia di Como.

Per la valutazione delle atlete o per finalità di comunicazione, potrebbero essere utilizzati sistemi fotografici e/o audiovisivi.



Misure antropometriche

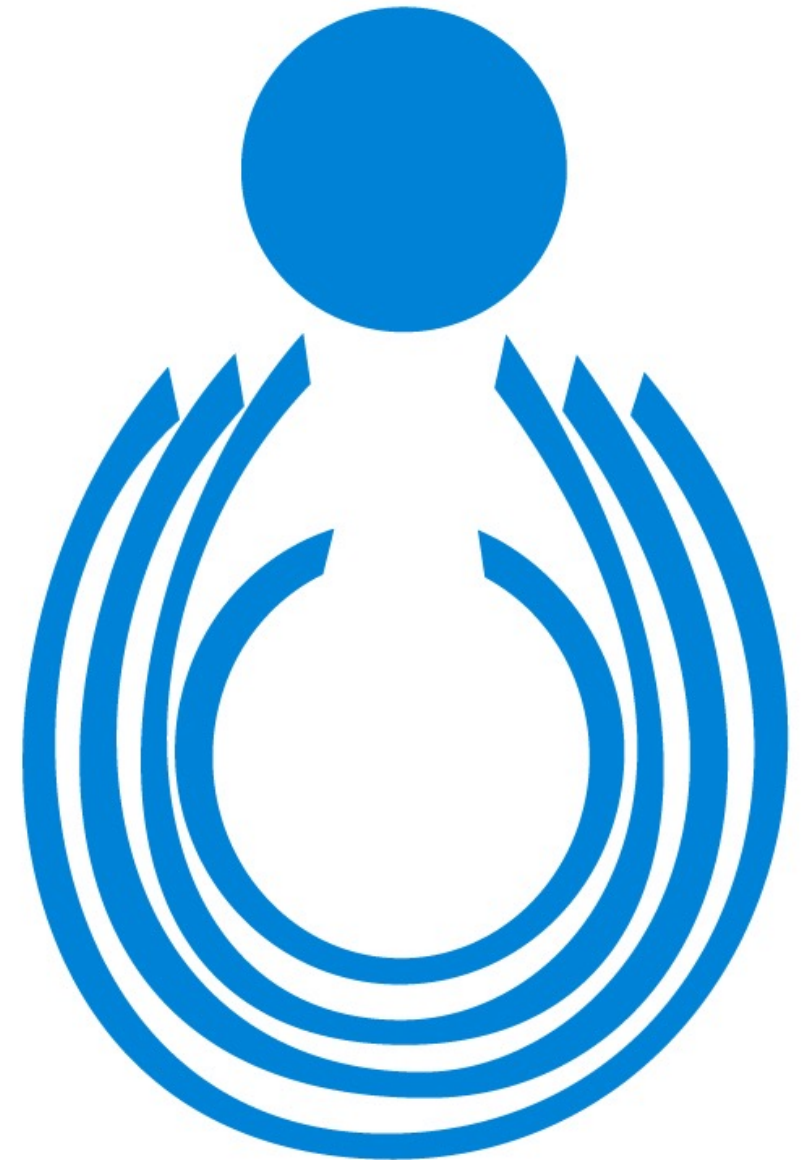
Linee guida per i test funzionali

STATURA. Il rilevamento della statura va eseguito ponendo l'atleta in piedi diritto con i piedi uniti: i talloni, il bacino e le spalle devono appoggiare al muro. La statura va rilevata senza scarpe.

PESO. Il peso va rilevato senza scarpe (si invita, data la particolare sensibilità del dato, a misurare il peso in forma individuale e assolutamente senza nessuna forma di commento o comparazione).

REACH 1 (REACH AD UNA MANO). Il rilevamento va effettuato con l'atleta che si pone in piedi diritto e a piedi uniti di fianco alla parete con un arto (quello d'attacco) proteso verso l'alto a toccare il punto più alto possibile. Controllare che l'atleta appoggi perfettamente tutto il piede a terra e il malleolo esterno, il bacino e le spalle siano a contatto con la parete. Il reach va rilevato con le scarpe.

REACH 2 (REACH A DUE MANI). L'atleta si pone in piedi diritto e a piedi uniti di fronte alla parete con tutti e due gli arti protesi in alto a toccare la massima altezza possibile. Controllare che l'atleta appoggi tutto il piede a terra senza sollevarsi sulle punte dei piedi, che le punte dei piedi, il petto e la fronte siano a contatto con la parete, e che le spalle siano alla stessa altezza. Va rilevato con le scarpe.



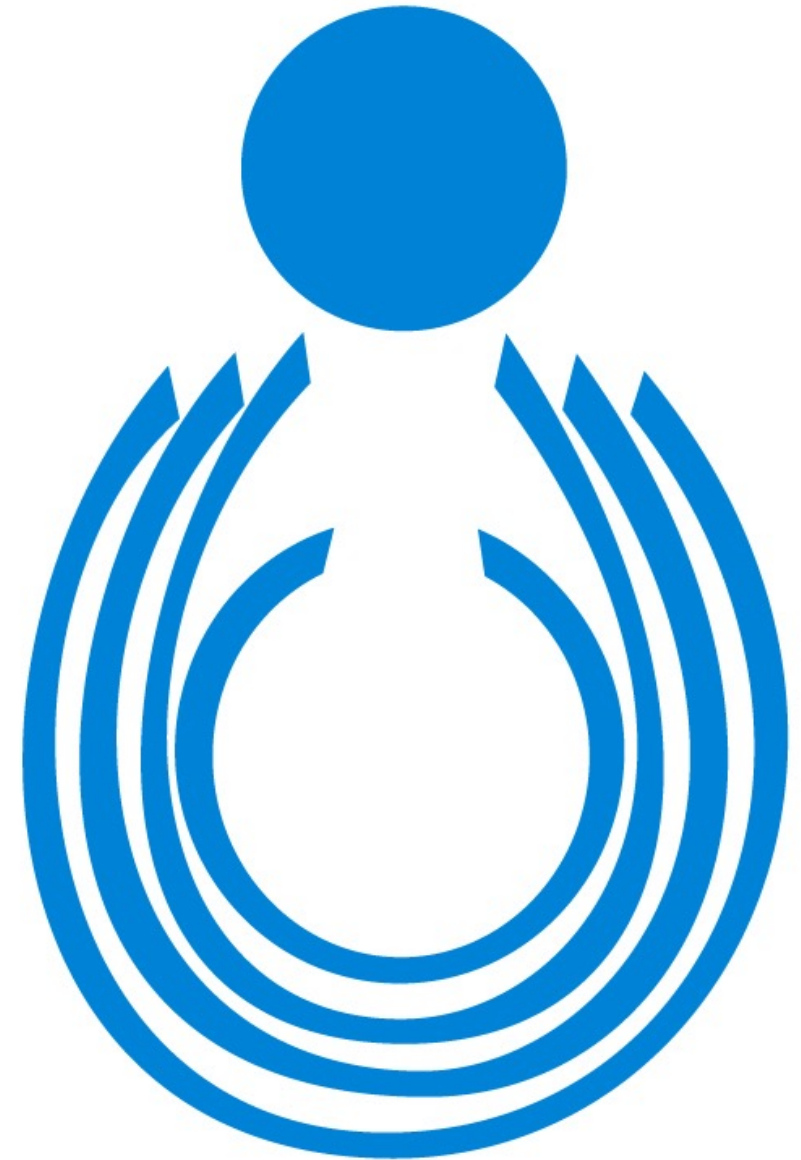
Misure antropometriche

Linee guida per i test funzionali

TEST DI SALTO CON RINCORSA D'ATTACCO. Il rilevamento va preferibilmente eseguito con l'utilizzo di un "vertec" o strumento analogo e adatto, quando possibile (in assenza di questo può bastare, però, in maniera più «artigianale e accessibile» anche un foglio di carta attaccato a un canestro, o un supporto e del gesso sulle dita).

Gli atleti saltano dopo aver effettuato una rincorsa d'attacco cercando con l'arto del colpo di toccare il punto più alto. Si eseguono 3 salti di prova e 3 salti di test. Si riporta la prestazione migliore.

TEST DI SALTO SENZA RINCORSA (MURO). Il rilevamento va preferibilmente eseguito con l'utilizzo di un "vertec" o strumento analogo e adatto, quando possibile (in assenza di questo può bastare, però, in maniera più «artigianale e accessibile» anche un foglio attaccato a un canestro, o un supporto e del gesso sulle dita). L'atleta deve eseguire un salto senza rincorsa con leggero caricamento (contromovimento) e coordinazione delle braccia con la stessa dinamica dell'azione del muro, toccando il punto più alto. Si eseguono 3 salti di prova e 3 salti di test. Va riportato il risultato migliore.



La programmazione

Prima fase del progetto

Nella prima fase di raccolta dei dati e osservazione saranno convocati una selezione di atleti appartenenti a tutte le società della provincia di Como partecipanti al campionato territoriale Under 14 femminile. I giocatori coinvolti saranno preventivamente visionati dallo Staff della Selezione in occasione di almeno una gara di campionato e/o di un allenamento e concordati direttamente con i tecnici di riferimento delle singole squadre. Questa prima fase del percorso di Qualificazione si svolgerà tra novembre e dicembre.

Di seguito il calendario degli appuntamenti per le singole squadre:

26 NOVEMBRE: Ardor Mariano Comense, Villa Guardia, Union Mariano Comense, San Fermo, Erba, Cadorago

3 DICEMBRE: Cagno, Turate con Lomazzo, Figino Blu, Senna/Capiago, Rovellasca, Lurate Caccivio

16 DICEMBRE: Lurago Marinone, Como, Appiano Gentile, Lipomo/Albese, Figino Bianca, Cabiato

17 DICEMBRE: Montesolaro, Uggiatese, Cermenate, Insubria Arosio, Portichetto, Bellagio



La programmazione

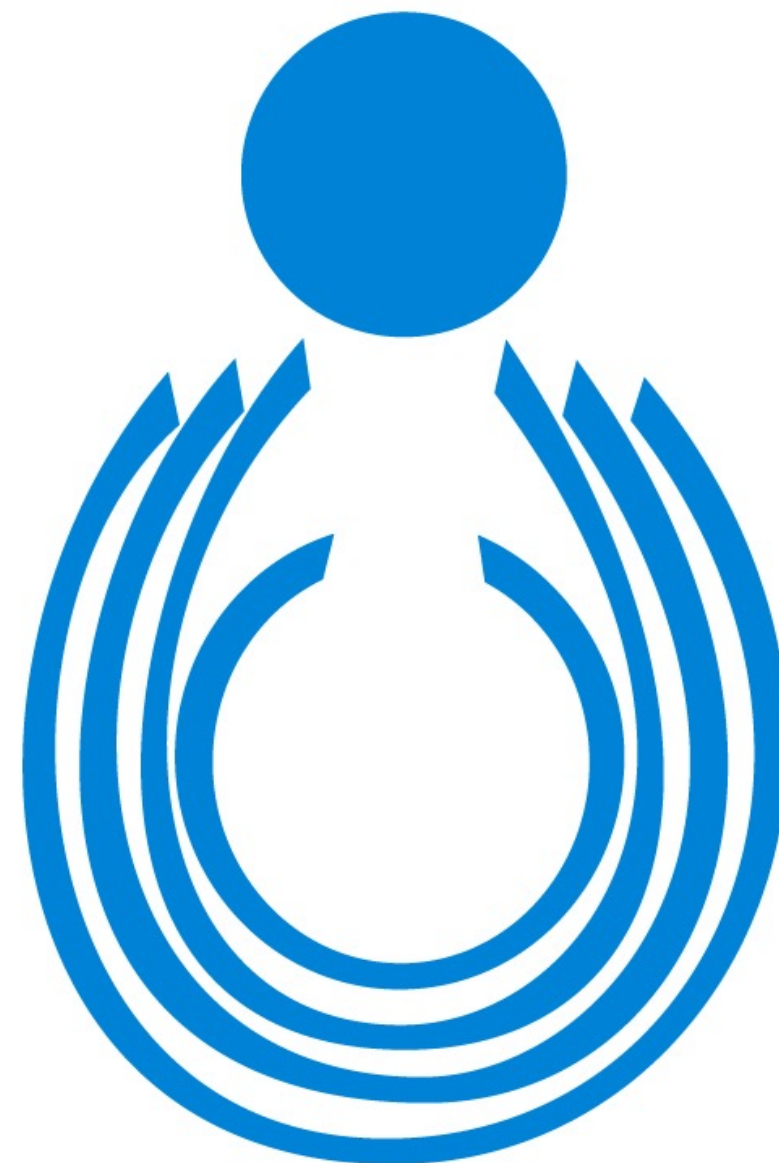
Le fasi successive

Dal mese di gennaio 2024, durante la seconda fase di lavoro (quella di valutazione e selezione) il gruppo verrà progressivamente ridotto nel numero delle atlete convocate e si allargherà la partecipazione a giocatori in età non presenti nel campionato provinciale Under 14.

Presumibilmente in questa fase si inserirà anche l'analisi specifica in prospettiva del **"Territorial Day"** dedicato alla provincia di Como, importante appuntamento organizzato dal Comitato Fipav della Lombardia per la ricerca, individuazione e valorizzazione del talento sportivo presso i comitati periferici della regione.

Si ricorda che questo specifico appuntamento, pur rientrando nella programmazione del percorso di Qualificazione territoriale, se ne discosta, in parte, per finalità, modalità di partecipazione e per parametri di valutazione sul territorio e convocazione.

Progressivamente l'attività proseguirà, poi, con la sua Terza fase (preparazione e competizione) per concludersi, infine, con la partecipazione al Trofeo dei Territori 2024.



Lo staff della Selezione

Tecnici, specialisti e contatti

Di seguito, vi presentiamo lo Staff della Selezione territoriale della provincia di Como per la stagione 2023-2024:

DARIO KELLER – Primo allenatore

PAOLO FRASCAROLO – Secondo allenatore

EMANUELE POZZOLI – Preparatore atletico

VALENTINA VERGA – Preparatore atletico e assistente tecnico

SOFIA BRANDO – Assistente tecnico

SARA MIOZZO – Assistente tecnico

DONATO RUTIGLIANO – Team manager e assistente tecnico

PIERFRANCESCO CONTI – Dirigente responsabile

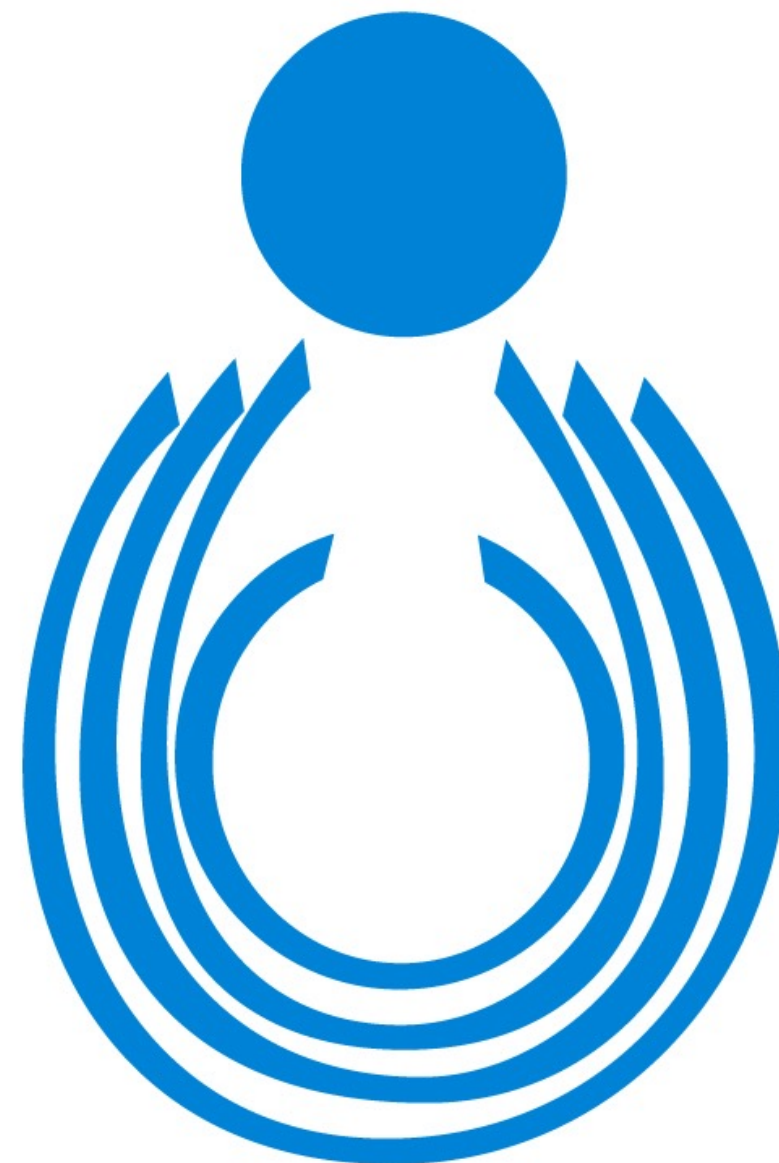
Contatti.

Dario Keller (primo allenatore): 338 48 08 828

Paolo Frascarolo (secondo allenatore): 347 32 71 441

Donato Rutigliano (team manager): 342 85 222 42

Pierfrancesco Conti (dirigente responsabile) 340 56 85 366



Ospitare gli allenamenti

[Mail: allenatori.como@federvolley.it](mailto:allenatori.como@federvolley.it)

Nell'ottica di coinvolgere e «attivare» il più possibile le risorse del movimento del volley sul territorio, tutte le società della provincia di

Como possono proporsi e candidarsi per ospitare presso i propri impianti gli appuntamenti del percorso di Qualificazione territoriale.

Per segnalare la propria disponibilità è sufficiente trasmettere una mail all'indirizzo: allenatori.como@federvolley.it.

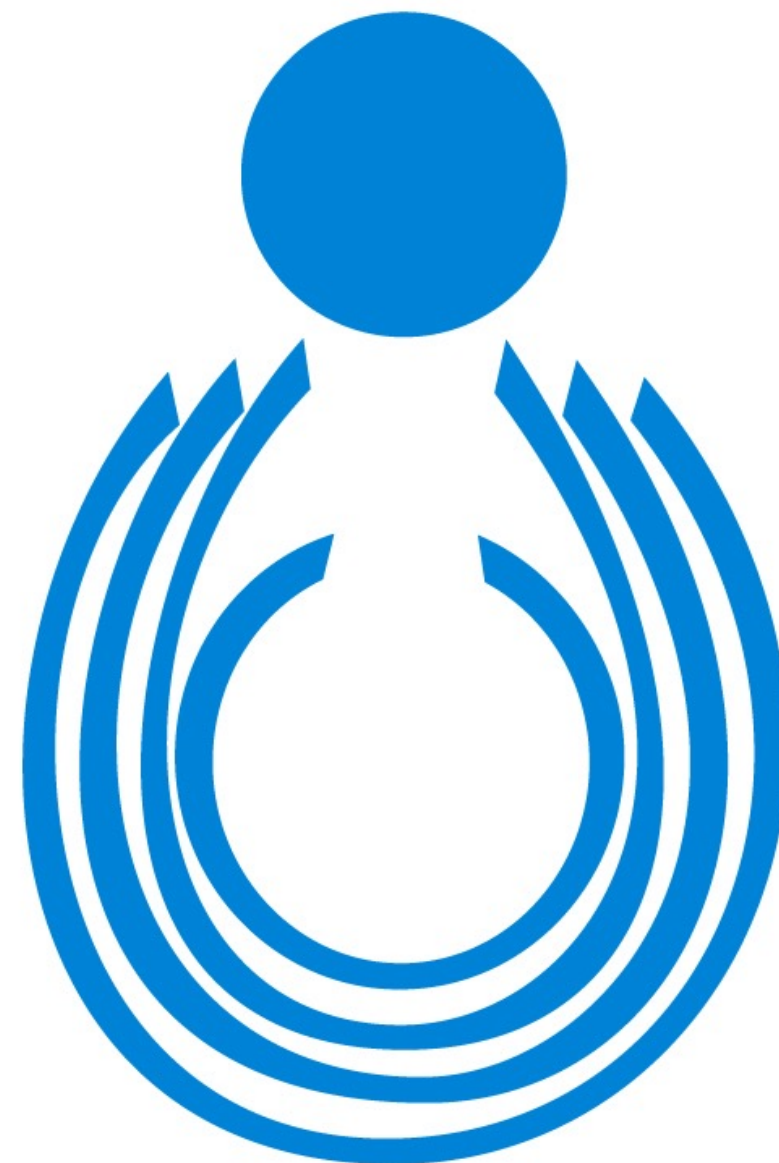
Si segnala che la scelta degli impianti di svolgimento degli allenamenti, in alcune occasioni, sarà subordinata a eventuali necessità specifiche e/o tecniche, quali, per esempio, la presenza nella palestra di un doppio campo (anche tracciato a terra) per l'attività da svolgere in contemporanea con gruppi di lavoro numerosi.

ATTEZZATURE (MINIME) NECESSARIE SUL CAMPO

Campo e rete regolamentari

40 palloni (o più) , 4 carrelli portapalloni (o più)

La necessità di altre eventuali attrezzature (plinti, canestri, etc.) verrà segnalata in anticipo rispetto allo svolgimento degli allenamenti.



Per i tecnici e le società

Workshop e incontri con preparatori

Per le società che ospiteranno gli allenamenti di Qualificazione, sarà prevista la possibilità di far svolgere sul campo un **Workshop dedicato ai propri allenatori**, in assistenza al lavoro programmato dallo Staff del comitato territoriale, seguito da un momento di confronto riservato: per partecipare a questa iniziativa, che sarà organizzata a discrezione dello Staff in base al numero dei partecipanti, è sufficiente scrivere una mail ad allenatori.como@federvolley.it (entro 7 giorni dall'allenamento in programma, segnalando il nominativo dei tecnici che parteciperanno, per programmare l'attività nel modo adeguato). All'interno degli allenamenti, inoltre, occasionalmente sarà possibile per tutti i tecnici presenti partecipare a delle **sessioni di incontro e confronto con gli specialisti nella preparazione atletica** della Selezione provinciale, che potranno presentare alcune proposte di sviluppo e progressione del lavoro dedicato alle atlete, come riportare un'analisi delle osservazioni e valutazioni svolte sul campo. Per segnalare il proprio interesse è sufficiente scrivere una mail al riguardo (sempre ad allenatori.como@federvolley.it entro 7 giorni dall'allenamento in programma) segnalando il nominativo dei tecnici.



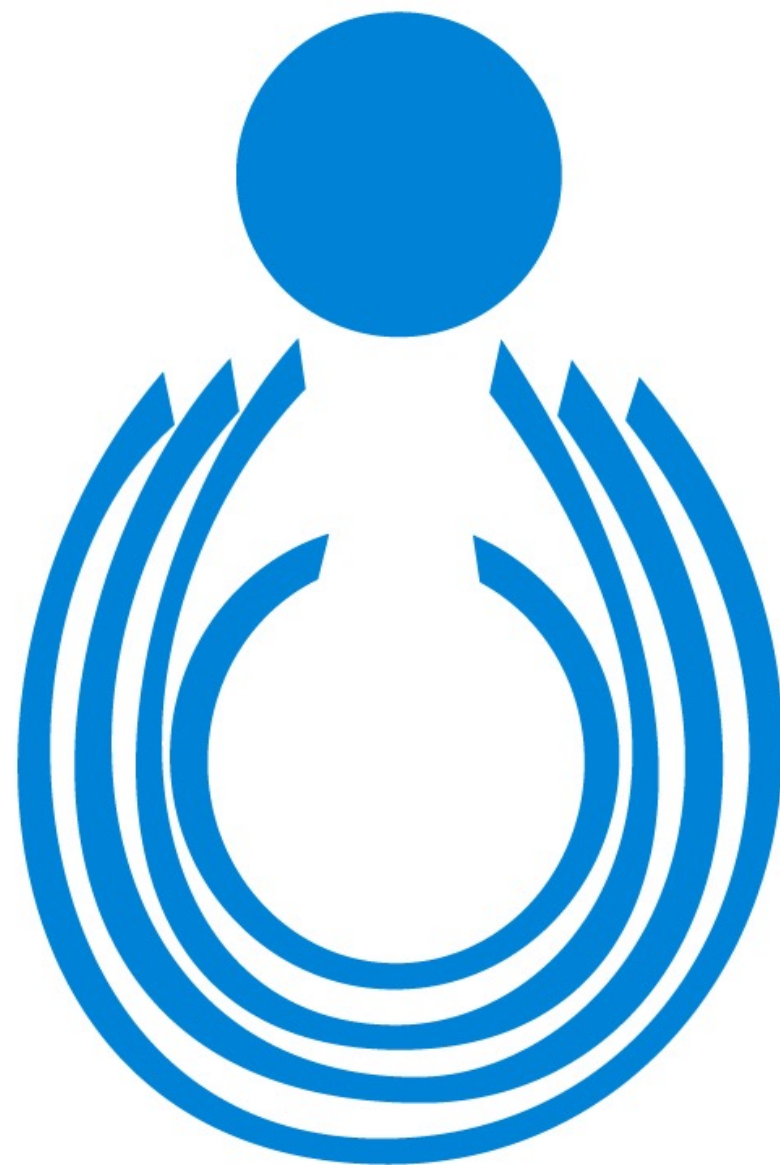
Accesso agli allenamenti

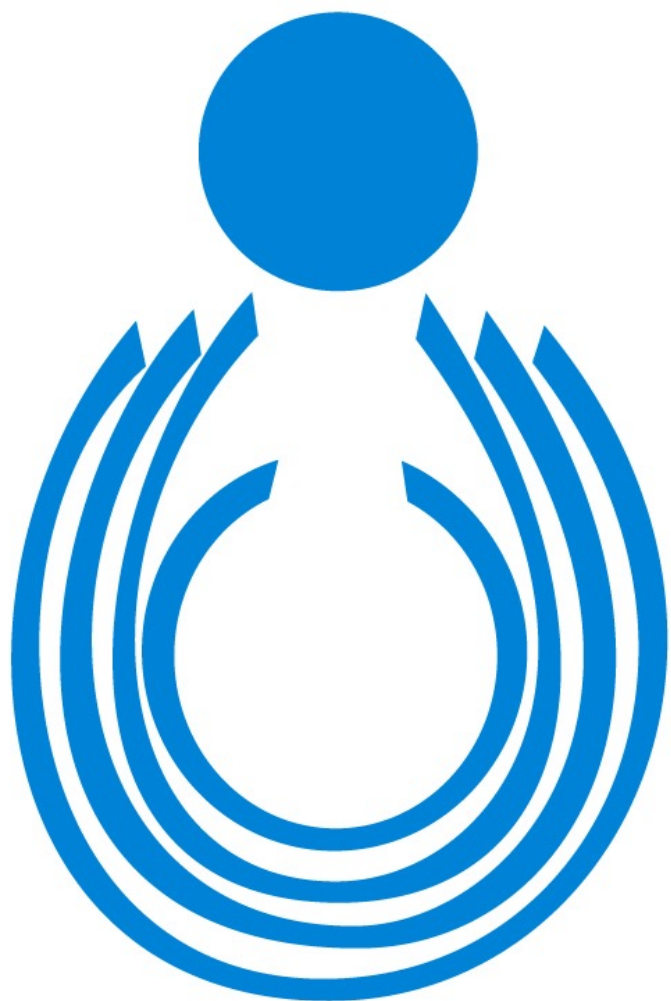
Norme e indicazioni utili

La visione degli allenamenti è aperta al pubblico, genitori e familiari, e ai tecnici del territorio ma con alcune limitazioni per il rispetto di tutte le parti coinvolte e una migliore organizzazione dell'attività:

- 1 - Sono invitati tutti gli allenatori delle ragazze convocate, che potranno assistere agli allenamenti in un'area riservata all'interno del terreno di gioco. In accordo con lo staff alcuni dei tecnici presenti potrebbero essere coinvolti in attività di assistenza sul campo.
- 2 - Sono invitati ad assistere agli allenamenti, previa segnalazione ad allenatori.como@federvolley.it, anche tutti i tecnici senza atlete convocate che allenano squadre, di qualsiasi categoria, nell'ambito del Comitato Territoriale Fipav di Como. Nel caso non sia stata preventivamente segnalata la presenza, i responsabili del Comitato si riservano la possibilità di non autorizzare l'accesso degli allenatori.
- 3 - Non potranno presenziare agli allenamenti, se non espressamente e preventivamente autorizzati, invece: **tecnici e dirigenti di società non appartenenti al comitato territoriale di Como.**

Per qualunque approfondimento e segnalazione è, comunque, possibile riferirsi all'indirizzo allenatori.como@federvolley.it.





FIPAV

Federazione

Italiana

Pallavolo