



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

VIDEO LEZIONE 21-04-2020
CORSO SPORT DI SQUADRA
MODULO PALLAVOLO

IL MODELLO DI PERFORMANCE

Studiare i nostri atleti



- Requisiti anatomici
- Componenti fisiologiche
- Componenti ambientali
- Parametri personali (Famigliari, nutrizionali, psicologici)

IL MODELLO DI PERFORMANCE

Monitorare



- Complesso (NON COMPLICATO)
- Disegnato sulla disciplina
- Parametri oggettivi e condivisi
- Ripetibile, standardizzato, normalizzato, pertinente

IL MODELLO DI PERFORMANCE

Verificare



- Adeguata ai tempi fisiologici
- Post gara
- Prevenzione (overtraining/ infortunio)
- Preparare l'atleta a vincere

IL MODELLO DI PERFORMANCE

Pianificare



- Rilevare
- Interpolare
- Selezionare le priorità
- Programmare