



Progetto di Qualificazione Tecnico Sportiva

Doppio Più

(++)

Carnate Usmate Velate Volley lancia il programma "**Doppio Più**".

Per progredire nello sport servono i mezzi per farlo e ad una società ben organizzata servono:

- una adeguata disponibilità di palestre e spazi per l'allenamento;
- un buon numero di atlete seriamente motivate e disposte al sacrificio per migliorarsi;
- dei buoni insegnanti/allenatori.

Come ottenere questi risultati? Come misurarli? Da diverso tempo il nostro Consiglio Direttivo si pone queste domande. Dopo aver analizzato alcune proposte ed aver valutato alcuni progetti, siamo arrivati a questa conclusione: per la **CRESCITA delle ATLETE** è indispensabile un ottimo "**STAFF di ALLENATORI**".

Il Consiglio Direttivo, nel tentativo di perseguire questi risultati, ha chiesto la collaborazione del **Prof. Marco Maranesi**, noto allenatore del panorama nazionale (**allenatore di A1 maschile**), nonché docente per la **FIPAV Lombardia** per la formazione degli allenatori. Grazie a questa preziosa collaborazione è stato possibile realizzare un programma di aggiornamento e formazione per il nostro staff tecnico.

Con il progetto "**Doppio Più**" vogliamo dare ulteriore corso alla crescita tecnica raggiunta creando le basi per lo sviluppo di tutti i fondamentali di gioco. Offrendo agli allenatori un'analisi sui metodi fino ad ora utilizzati e valutazioni su nuovi approcci metodologici per migliorare le tecniche di allenamento in ogni fase, otterremo l'obiettivo di una crescita sia individuale che collettiva delle atlete.

Con questo progetto vogliamo ampliare il bagaglio tecnico-tattico dei nostri allenatori, elaborando e analizzando le performance delle squadre e dei loro componenti, suggerendo dove necessario le opportune correzioni per trovare soluzioni veloci ("*quick wins*"), ma anche per programmare una diversa attività in palestra in grado di aumentare l'intensità ed il rendimento delle attività svolte ("*fast and steady*"). Con queste nuove metodologie di apprendimento, che prevedono sedute teoriche e pratiche, lo staff tecnico sarà in grado di dare risposte alle molte domande che in questo ultimo periodo come società ci siamo posti. **In generale, come migliorare le prestazioni tecnico-fisiche delle nostre atlete.**

La consapevolezza che solo la formazione dei nostri allenatori ci può restituire, come risultato, atlete e squadre di qualità non ci è nuova. Questo percorso di aggiornamento non è che il proseguo di un progetto iniziato circa 5 anni fa che ora riprendiamo e che troverà attuazione nei prossimi mesi.

Carnate, Aprile 2016

Il Consiglio Direttivo



Cosa significa nella Pallavolo il simbolo ++ (doppio più)

Il termine Doppio Più, utilizzato nella rilevazione statistica della pallavolo, indica la palla perfetta. E' la ricezione in testa al palleggio che consente di attaccare da tutte le opzioni, la battuta vincente (ace), l'alzata precisa che consente l'attacco agevole, l'attacco preciso e potente che chiude uno scambio, il muro impenetrabile e insormontabile, la difesa nel posto giusto che consente un contrattacco preciso.