

Modulo di valutazione Cultura dello sport di prestazione

In questo testo si usa solo la forma maschile per semplicità. Tuttavia, si applica sia alle persone di sesso maschile che a quelle di sesso femminile.

Data: 11.01.2021
Versione: 2020.1
Autori: Johannes Nowotny, Marco Fölmli e Michael Meyenberg
Convalidato da:

1 Applicazione

Questo documento fornisce una valutazione dello stato attuale della cultura sportiva del giocatore, a condizione che la valutazione sia condotta in modo onesto e imparziale. Serve a stabilire un dialogo tra il responsabile della formazione e il giocatore e a definire gli argomenti di discussione.

La valutazione richiede che il giocatore e il suo allenatore rispondano per prima cosa alle 10 domande sulla cultura dello sport di prestazione separatamente. Il giocatore e l'allenatore confrontano quindi la loro valutazione soggettiva e analizzano insieme i diversi punti di vista. Questo processo deve avvenire più volte a stagione e può anche essere limitato a determinate aree. Valutazione

1.1 Valutazione

La valutazione viene effettuata su una scala da 1 a 5 (5 gradi). Mostra in che misura le diverse affermazioni corrispondono al giocatore.

Punti	Generale	Giocatore	Responsabile della formazione
1	Not like me at all	Non mi si addice per niente / Non lo faccio mai	Io non lo vedo così. Non lo fa mai.
2	Not much like me	Non mi si addice molto / Lo faccio raramente	Io non lo vedo così. Non lo fa mai.
3	Somewhat like me	Mi si addice un po' / Può succedere anche a me	Sembra un po' da lui. Può succedere a lui
4	Mostly like me	Mi si addice abbastanza / Lo faccio regolarmente	La vedo spesso così. Gli succede spesso.
5	Very much like me	Mi si addice completamente! Lo faccio quasi sempre.	È il suo comportamento abituale. Si comporta quasi sempre così

I dieci punti relativi alla cultura dello sport di prestazione di Swiss Volley sono spiegati con cinque esempi. Possono essere valutati direttamente o utilizzando il valore medio delle valutazioni dei diversi esempi. Quando si presenta il modulo di valutazione, un valore tra 1 e 5 viene assegnato ad ogni punto.

2 Cultura dello sport di prestazione di Swiss Volley

Swiss Volley ha definito 10 punti relativi alla cultura dello sport di prestazione che riflettono lo stato d'animo ideale di un giocatore che pratica pallavolo o beach volley di prestazione.

2.1 "Adoro giocare a pallavolo!"

Punti ___

Descrizione: La pallavolo è la mia passione! La pallavolo è la mia vocazione!

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Mi dedico anima e corpo agli allenamenti e alle competizioni.</i>		<i>Si dedica anima e corpo agli allenamenti e alle competizioni. Sembra motivato e felice.</i>	
<i>Sono felice di andare agli allenamenti e alle competizioni.</i>		<i>Sembra felice di venire agli allenamenti e alle competizioni, arriva puntuale, anche un po' presto.</i>	
<i>Mi alleno e gioco anche nel tempo libero, da solo o con i miei amici.</i>		<i>In considerazione dei suoi progressi, si allena più degli altri.</i>	
<i>Vado a vedere partite di LNA o del Coop Beachtour e le guardo in diretta.</i>		<i>Mi parla delle partite che ha visto in diretta o l'ho visto guardare partite al livello nazionale.</i>	
<i>Guardo partite internazionali di pallavolo o di beach volley in TV o su Internet.</i>		<i>A volte parla di partite internazionali che ha visto in televisione.</i>	

2.2 "Voglio sempre vincere! Mi batto fino alla fine nelle partite e negli allenamenti" Punti___

Descrizione: Sono un combattente che vuole vincere! Considero la competizione come una sfida e mi piace misurarmi con gli altri. Anche se non vinco sempre, do il massimo e non mi arrendo mai.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Voglio sempre vincere! Che sia in allenamento, in competizioni o in altre partite!</i>		<i>È un combattente. Vuole sempre vincere, non importa cosa c'è in gioco.</i>	
<i>Combatto fino alla fine, rimango concentrato e credo nella vittoria!</i>		<i>Anche quando le chance di vincere sono scarse, rimane concentrato e motiva gli altri.</i>	
<i>Mi piace quando le partite sono vicine e posso influenzare il corso della partita!</i>		<i>Rimane positivo e fiducioso, anche nelle partite combattute. Rimane coraggioso, ma non eccessivamente eccitato.</i>	
<i>Festeggio le vittorie e rimpiango le sconfitte. Sono molto emotivo sotto questo aspetto.</i>		<i>Diventa emotivo nelle partite. Si rallegra delle vittorie e rimpiange le sconfitte.</i>	
<i>Gli avversari più forti mi incoraggiano a dare il meglio di me. Voglio vincere anche contro di loro!</i>		<i>Accetta le sfide. Rimane motivata e impegnata, anche di fronte agli avversari più forti.</i>	

2.3 "Investo un sacco di tempo negli allenamenti!" Punti___

Descrizione: Ci vuole molto tempo per arrivare tra i migliori (circa 1 ora per anno di età a settimana). Poiché sto perseguendo un sogno e degli obiettivi, è facile per me stabilire le mie priorità e dedicarvi del tempo.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>La pallavolo è il mio sport principale! Mi alleno e gioco a pallavolo tutti i giorni.</i>		<i>Gioca a pallavolo ogni giorno e/o integra il suo allenamento con altri sport, come la ginnastica o l'atletica.</i>	
<i>Non manco mai negli allenamenti e nelle partite! Questo è molto importante per me.</i>		<i>Non manca mai negli allenamenti o nelle competizioni.</i>	
<i>Quando ho esercizi da fare a casa*, mi alleno fino a quando li padroneggio.</i>		<i>Padroneggia gli esercizi da fare a casa* in poco tempo. Si vede che si sta impegnando molto.</i>	
<i>Accetto volentieri qualsiasi richiesta d'allenamento in più. Sono felice di potermi allenare di più.</i>		<i>È sempre disposto ad allenarsi di più, purché lo ritenga utile.</i>	
<i>All'allenamento sono il primo ad arrivare e l'ultimo ad andarmene. E nel mezzo, do sempre il massimo.</i>		<i>Arriva in tempo e gli piace rimanere un po' più a lungo. Si prende il suo tempo e si concentra al 100%.</i>	

* Esercizi da fare a casa... Esercizi relativi al controllo della palla da fare da soli (auto-bagger, giocoleria, ecc.).

2.4 "Inseguo con determinazione dei sogni e degli obiettivi nella pallavolo" Punti___

Descrizione: Ho dei sogni! Voglio diventare un campione olimpico o vincere la Champions League! Per questo mi sono posto degli obiettivi che perseguo con determinazione.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Sogno di essere un giocatore di pallavolo o beach volley professionista al livello internazionale.</i>		<i>Parla dei suoi sogni e fa di tutto per realizzarli (programma di promozione dei talenti).</i>	
<i>La mia famiglia e i miei amici conoscono i miei sogni e i miei obiettivi. Li assumo e li difendo.</i>		<i>Conosco i suoi obiettivi. Ne parla spesso.</i>	
<i>Ho sviluppato e firmato un piano di carriera che tengo ben visibile in un posto preciso.</i>		<i>Conosco il piano di carriera che ha firmato. Prende le sue decisioni in base a questo.</i>	
<i>Quando mi pongo un obiettivo, lo perseguo fino alla fine, anche se ci vuole molto tempo.</i>		<i>Persegue i suoi obiettivi e svolge i suoi esercizi con determinazione, anche per un periodo di tempo piuttosto lungo.</i>	
<i>Ho già rinunciato più di una volta ad eventi per allenarmi e inseguire i miei obiettivi.</i>		<i>Rinuncia ad eventi al di fuori dello sport (ad esempio le vacanze) per allenarsi/giocare.</i>	

2.5 "Scelgo lo sport di prestazione!"

Punti___

Descrizione: Questo è un impegno che prendo con me stesso. Poi, mi assicuro che tutte le mie decisioni e le mie azioni sostengano le mie prestazioni.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Ho scelto la pallavolo di prestazione. È la mia priorità numero uno.</i>		<i>Vuole diventare un giocatore di pallavolo professionista e organizza la sua vita di conseguenza.</i>	
<i>Considerando la mia priorità numero uno, scelgo un ambiente d'allenamento e una formazione ideali.</i>		<i>Ha scelto lo sport e ha organizzato il suo ambiente e la sua formazione di conseguenza.</i>	
<i>Quando esco, controllo sempre quello che mangio o bevo e non rimango fuori fino a tardi.</i>		<i>È sempre sicuro, in allenamento e in competizione. È sempre riposato e in buone condizioni fisiche.</i>	
<i>Faccio i miei esercizi anche quando sono solo o quando l'allenatore non mi osserva.</i>		<i>Posso contare su di lui per fare i suoi esercizi, non ho bisogno di controllare.</i>	
<i>Accetto volentieri le osservazioni. Anche se a volte mi destabilizzano nel momento, rimango concentrato.</i>		<i>Gestisce bene i feedback e le critiche. Cerca sempre di migliorare.</i>	

2.6 "Voglio dare il meglio di me!"

Punti___

Descrizione: Oggi sono qui; stasera voglio essere un passo avanti. Il mio stato d'animo è dinamico e voglio continuare a migliorare. Per questo accetto di essere allenato e colgo ogni opportunità per acquisire esperienze che mi aiutino ad andare avanti. Il mio sviluppo è individuale, come può esserlo anche il mio approccio.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Mi sto allenando per essere migliore. Voglio che il mio compagno di squadra mi stimoli.</i>		<i>Si allena in modo esemplare. È un leader in allenamento e richiede un alto livello di sollecitazione.</i>	
<i>Sono alla ricerca di nuovi impulsi. Non mi fa deviare dai miei obiettivi, so come gestirli.</i>		<i>È interessato alle opinioni degli altri. Accoglie con favore questa informazione o ne parla.</i>	
<i>Mi alleno al limite delle mie capacità, con e senza palla. So che entrambi sono importanti e metto alla prova i miei limiti.</i>		<i>Si allena in modo esemplare, con e senza palla. Per lui è importante essere il migliore sotto tutti i lati.</i>	
<i>Il successo degli altri giocatori mi motiva. Li imito e imparo da loro.</i>		<i>Si rallegra dei successi altrui. Lo dimostra e questo lo ispira a migliorare se stesso.</i>	
<i>Sto lavorando per tenere un giornale d'allenamento. Mi aiuta ad essere meglio preparato per gli allenamenti.</i>		<i>Tiene il suo libro degli esercizi in modo coscienzioso. L'aiuta a stabilire gli obiettivi per la prossima sessione d'allenamento.</i>	
<i>Conosco il programma di Swiss Olympic "<u>Donne e sport di prestazione</u>".</i>		<i>È aperto a temi specifici per le donne, come l'allenamento strutturato secondo il ciclo mestruale.</i>	

2.7 "Sono responsabile di me stesso e della mia carriera nella pallavolo!"

Punti___

Descrizione: Sono responsabile della maggior parte dei miei progressi. Mi assumo la responsabilità delle mie azioni e delle mie decisioni. In altre parole, prendo l'iniziativa di realizzare i miei sogni e i miei obiettivi.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Ho un piano di carriera realistico con tappe e obiettivi chiari.</i>		<i>Ha un piano di carriera scritto con tappe e obiettivi adattati ad ogni fase.</i>	
<i>Sto perseguendo una carriera a lungo termine e non mi discosto da essa per raggiungere obiettivi a breve termine.</i>		<i>Rispetta la sua pianificazione e non si lascia distrarre da obiettivi a breve termine (CS juniors*).</i>	
<i>Sono in un ambiente ideale per ottenere il miglior incoraggiamento possibile come talento**.</i>		<i>Opera in un ambiente molto favorevole alle prestazioni secondo l'analisi dell'ambiente** (in tutti i settori)</i>	
<i>Sollecito attivamente gli allenatori per analizzare in dettaglio alcuni punti (ad esempio la mia tecnica).</i>		<i>Chiede regolarmente consigli su soggetti di suo interesse.</i>	
<i>Sono felice di organizzare allenamenti supplementari se li considero utili.</i>		<i>A volte chiede di organizzare ulteriori unità di formazione per lavorare su punti specifici.</i>	

CS juniors... Campionato svizzero juniors /analisi dell'ambiente ... verifica questa dichiarazione con l'aiuto dell'analisi dell'ambiente.*

2.8 "Mi confronto e mi misuro con i migliori del mondo!"

Punti___

Descrizione: Più di 800 milioni di persone giocano a pallavolo in tutto il mondo! La mia concorrenza è per lo più all'estero. Ecco perché mi confronto con la concorrenza internazionale. Voglio essere uno dei migliori tra questi 800 milioni!

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Conosco la pallavolo o il beach volley internazionale di alto livello.</i>		<i>Gli piace provare nuove tecniche perché sa che questo è il modo di giocare a livello internazionale. Lo motiva.</i>	
<i>Conosco alcuni dei migliori giocatori internazionali che giocano nella mia stessa posizione.</i>		<i>Conosce bene la pallavolo internazionale e si confronta con i suoi modelli.</i>	
<i>Conosco diverse filosofie di gioco e da ognuna di esse traggio ispirazione.</i>		<i>Non è mai a corto di idee su come migliorare il suo gioco.</i>	
<i>Conosco i miei punti di forza e le mie debolezze in condizione fisica, tattica, tecnica e forza mentale, e ci sto lavorando.</i>		<i>Conosce i suoi punti di forza e le sue debolezze e ci sta lavorando.</i>	
<i>I test sono importanti per me. Mi permettono di misurare i miei progressi.</i>		<i>Vede i test come delle sfide ed è interessato ai suoi progressi.</i>	

2.9 "Voglio saltare più in alto, colpire più forte e correre più veloce!"

Punti___

Descrizione: Avere una condizione fisica molto buona è la base della pallavolo di alto livello. Per raggiungere questo obiettivo, bisogna lasciare la propria zona di comfort sia fisicamente che psicologicamente. Alla fine, è questa disposizione che distingue gli atleti professionisti da quelli amatoriali.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Conosco i requisiti di condizione fisica per poter giocare al livello internazionale.</i>		<i>Conosce l'importanza della condizione fisica e si sforza di essere tra i migliori da questo punto di vista.</i>	
<i>Nell'allenamento di condizione fisica, mi spingo al limite, se non oltre.</i>		<i>Applica molto bene le istruzioni d'allenamento e le complica secondo i propri sentimenti.</i>	
<i>Voglio spingere i miei limiti. Sono interessato a tutti i metodi d'allenamento che mi permettono di andare avanti.</i>		<i>È disposto a uscire fuori dagli schemi normali se pensa di poter fare carriera. Gli piace sperimentare.</i>	
<i>So che una condizione fisica molto buona è necessaria per praticare certe tecniche.</i>		<i>Mi parla di ciò che considera importante fisicamente per migliorare la sua tecnica.</i>	
<i>Sto seguendo un programma d'allenamento perché voglio vedere i miei progressi nell'allenamento con i pesi e imparare da esso.</i>		<i>Segue scrupolosamente il suo programma d'allenamento con i pesi. Questo gli permette di trarre conclusioni per il proseguimento del suo allenamento.</i>	

2.10 "Dimostro di avere resistenza e tengo duro!"

Punti___

Descrizione: La pallavolo è la mia professione e la mia vocazione! L'ho scelta e ci tengo. Sono consapevole che la vita non è un lungo fiume tranquillo e che possono esserci momenti più difficili. Ma non perdo di vista i miei obiettivi e sono pronto a superare gli ostacoli.

Giocatore	Pt.	Responsabile della formazione	Pt.
<i>Quando ho qualcosa in mente, mi ci attengo.</i>		<i>È una persona volitiva. Per raggiungere i suoi obiettivi, ha molta resistenza.</i>	
<i>Posso accettare la sconfitta, non mi disorienta. Non mi arrendo così facilmente.</i>		<i>Ha subito alcune pungenti sconfitte. Ma non si è mai lasciato scoraggiare.</i>	
<i>Sono paziente e mi sto gradualmente avvicinando al mio obiettivo.</i>		<i>Va sempre più avanti. Rimane concentrato, continua a pianificare, anche quando è difficile.</i>	
<i>Finisco quello che ho iniziato. Perseguo il mio obiettivo fino a raggiungerlo.</i>		<i>È persistente, anche per settimane. Quando ha qualcosa in mente, non si arrende.</i>	
<i>Mi entusiasmo facilmente, ma penso sempre prima di accettare una proposta. E quando dico di sì, mi ci attengo.</i>		<i>Una volta che dice di sì a qualcosa, non cambia idea e ci si attiene.</i>	

3 Sintesi - Cultura dello sport di prestazione Swiss Volley

Numero di licenza SV :

Nome :

Punto 1

"Adoro giocare a pallavolo! "

La pallavolo è la mia passione! La pallavolo è la mia vocazione!

Punti

Punto 2

"Voglio sempre vincere! Mi batto fino alla fine nelle partite e negli allenamenti"

Sono un combattente che vuole vincere! Considero la competizione come una sfida e mi piace misurarmi con gli altri. Anche se non vinco sempre, do il massimo e non mi arrendo mai.

Punti

Punto 3

"Investo un sacco di tempo negli allenamenti!"

Ci vuole molto tempo per arrivare tra i migliori (circa 1 ora per anno di età a settimana). Poiché sto perseguendo un sogno e degli obiettivi, è facile per me stabilire le mie priorità e dedicarvi del tempo.

Punti

Punto 4

"Inseguo con determinazione dei sogni e degli obiettivi nella pallavolo"

Ho dei sogni! Voglio diventare un campione olimpico o vincere la Champions League! Per questo mi sono posto degli obiettivi che perseguo con determinazione.

Punti

Punto 5

"Scelgo lo sport di prestazione!"

Questo è un impegno che prendo con me stesso. Poi, mi assicuro che tutte le mie decisioni e le mie azioni sostengano le mie prestazioni.

Punti

Punto 6

"Voglio dare il meglio di me!"

Oggi sono qui; stasera voglio essere un passo avanti. Il mio stato d'animo è dinamico e voglio continuare a migliorare. Per questo accetto di essere allenato e colgo ogni opportunità per acquisire esperienze che mi aiutino ad andare avanti. Il mio sviluppo è individuale, come può esserlo anche il mio approccio.

Punti

Punto 7

"Sono responsabile di me stesso e della mia carriera nella pallavolo!"

Sono responsabile della maggior parte dei miei progressi. Mi assumo la responsabilità delle mie azioni e delle mie decisioni. In altre parole, prendo l'iniziativa di realizzare i miei sogni e i miei obiettivi.

Punti

Punto 8

"Mi confronto e mi misuro con i migliori del mondo!"

Più di 800 milioni di persone giocano a pallavolo in tutto il mondo! La mia concorrenza è per lo più all'estero. Ecco perché mi confronto con la concorrenza internazionale. Voglio essere uno dei migliori tra questi 800 milioni!

Punti

Punto 9

"Voglio saltare più in alto, colpire più forte e correre più veloce!"

Avere una condizione fisica molto buona è la base della pallavolo di alto livello. Per raggiungere questo obiettivo, bisogna lasciare la propria zona di comfort sia fisicamente che psicologicamente. Alla fine, è questa disposizione che distingue gli atleti professionisti e quelli amatoriali.

Punti

Punto 10

"Dimostro di avere resistenza e tengo duro!"

La pallavolo è la mia professione e la mia vocazione! L'ho scelta e ci tengo. Sono consapevole che la vita non è un lungo fiume tranquillo e che possono esserci momenti più difficili. Ma non perdo di vista i miei obiettivi e sono pronto a superare gli ostacoli.

Punti

Firme

Data

Giocatori

responsabile dell'allenamento