

PROGETTO WATERBALL

L'uso della
WATERBALL per il
miglioramento della
PRESTAZIONE nel
giuoco del **CALCIO**



I PRINCIPI specifici del progetto WB

1. **Obiettivo principale: MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE NEL GIOCO DEL CALCIO**
2. **Miglioramento delle capacità coordinative e dei MOVIMENTI MULTIDIREZIONALI (cambi di direzione)**
3. **CONTINUITA'** (3 ANNI di indagini e sperimentazione)
4. **CICLICITA'** (almeno 2 volte al mese)
5. **PROGRAMMAZIONE** e pianificazione specifica
6. **PIANI DI INTERVENTO** periodici
7. **Valutazione/misurazione della QUALITA' DEL MOVIMENTO**
8. **Attuazione dei controlli e ADATTAMENTI "strada facendo"**
9. **COLLABORAZIONE** costante e continua **STAFF PROGETTO**
10. **INTEGRAZIONE** Progetto CEF – istruttori società
11. **Dare ad ogni bambino le stesse OPPORTUNITA'**



Lo **staff** della "squadra" PROGETTO WATERBALL

- **EMILIO CECCHINI**: *Coordinatore Dipartimento della Formazione e Ricerca FSGC*
- **LUIGI DI SPIRITO**: *Esperto coordinativo-motorio*
- **BAILETTI FRANCESCO**: *Specialista in Biomeccanica*
- **CRUCIANI ALBERTO**: *Ingegnere informatico K-sport*
- **MIRASOLE LEONARDO**: *Collaboratore informatico K-sport*

RICERCA, STUDIO, SPERIMENTAZIONE, APPLICAZIONE DEL PROGETTO WATERBALL

- **INIZIO RICERCA E STUDIO: FEBBRAIO 2016**
- Applicazione del progetto: **APRILE 2017**
- Primo percorso-test effettuato: **DOGANA, 15 MAGGIO 2017**
- Stesura del **PROTOCOLLO DI LAVORO**
- Prima modifica del percorso-test
- **PERCORSO - TEST DEFINITIVO: 18 SETTEMBRE 2017**

Progetto **WB**

Cosa abbiamo fatto **QUEST'ANNO**

IN CAMPO:

- ✓ **10 SOCIETA' COINVOLTE**
- ✓ ***Da una a PIU' SEDUTE DI ALLENAMENTO MENSILI PER SOCIETA'***
- ✓ **54 SEDUTE EFFETTUATE DI PROTOCOLLO DI LAVORO**
- ✓ **20 PERCORSO-TEST valutativo ESEGUITI IN TUTTE LE SOCIETA' coinvolte (una a Settembre e una a Maggio)**
- ✓ **Circa 150 GIOVANI COINVOLTI ED ANALIZZATI (annata 2006, 11-12 anni)**
- ✓ **Coinvolgimento ACADEMY BASE (2006)**
- ✓ **REPORT GRAFICO, ANALISI IMMAGINI E VIDEO PER OGNI BAMBINO**



FSGC FEDERAZIONE SAMMARINESE
GIUOCO CALCIO

SOCIETA' COINVOLTE

- **GRUPPO DI LAVORO**
- **GRUPPO DI CONTROLLO**
- **San Marino Academy**
- **ASD Villa San Martino**
- **Juvenes Dogana**
- **Accademia Rimini Calcio**
- **Folgore Falciano**
- **Morciano Junior Del Conca**
- **Serenissima**
- **Titano Academy**
- **Tre Fiori Fiorentino**
- **Azzurra GC**

Lo sviluppo teorico e l'applicazione tecnica del progetto qui presentato in ogni sua parte (pp. 23) è di proprietà del Dipartimento di Formazione e Ricerca della FSGC, del quale è responsabile il prof. Cecchini Emilio. Ogni suo utilizzo è consentito nei termini di legge, previo riconoscimento della fonte ©FSGC.

Analisi di alcuni dei principi specifici del progetto

- **3. CONTINUITA'** : percorso **TRIENNALE** del progetto di ricerca e sperimentazione
 - **1° ANNO**: periodo Settembre 2017- Giugno 2018
 - A **SAN MARINO**: giocatori **ANNATA 2006** (2° anno Under 12) età 11 anni, prima Media
 - In **ITALIA**: giocatori **ANNATA 2006** (1° anno Esordienti), prima Media
 - **2° ANNO**: annata **2006**, nello stesso periodo iniziano il progetto i giocatori annata **2007**.
 - **3° ANNO**: annata **2006**, annata **2007**, nello stesso periodo iniziano il progetto i giocatori annata **2008**
 - **4° ANNO**: termine progetto e relative **VALUTAZIONI** per giocatori **ANNATA 2006**.

- **4. CICLICITA':** numero di interventi (da Ottobre a Maggio) nelle società coinvolte con utilizzo del **"PROTOCOLLO DI LAVORO":**

GRUPPO DI LAVORO

- **FOLGORE FALCIANO (7)**
- **SERENISSIMA (7)**
- **TITANO ACADEMY (7)**
- **TRE FIORI FIORENTINO (7)**
- **SAN MARINO ACADEMY (7)**
- **JUVENES DOGANA (9)**
- **AZZURRA GC (10)**

GRUPPO DI CONTROLLO

- **ASD VILLA SAN MARTINO***
 - **ACCADEMIA RIMINI CALCIO***
 - **MORCIANO JUNIOR DEL CONCA ***
- * (nei gruppi di controllo eseguito come da protocollo solo PERCORSO-TEST)*

5. PROGRAMMAZIONE E PIANIFICAZIONE SPECIFICA:

IL PROTOCOLLO DI LAVORO

- ***Suddiviso in 4 LIVELLI IN COSTANTE ELABORAZIONE ED AGGIORNAMENTO***
- ***APPLICATO nel GRUPPO DI LAVORO, NON in quello di CONTROLLO***
- ***UTILIZZABILE con NUMERO di GIOCATORI VARIABILE, dal SINGOLO al GRUPPO***
- ***APPLICABILE sia PRIMA che DURANTE la SEDUTA DI ALLENAMENTO (per necessità logistiche noi lo abbiamo utilizzato nel pre-allenamento dei gruppi coinvolti).***

IL PROTOCOLLO DI LAVORO

- 1. ESERCIZI PROPRIOCETTIVI E DI EDUCAZIONE POSTURALE STATICA E DINAMICA: lavoro in gruppo SENZA WB**
- 2. ESERCIZI PROPRIOCETTIVI E DI EDUCAZIONE POSTURALE STATICA E DINAMICA (CON WB)**
- 3. LAVORO IN GRUPPI: A COPPIE, CON WB**
- 4. LAVORO INDIVIDUALE CON E SENZA WB**

6. PIANI DI INTERVENTO PERIODICI :

Esempio di INTERVENTI EFFETTUATI IN UN MESE, DAL 14 NOVEMBRE AL 18 DICEMBRE. Simile periodicità si è sviluppata mensilmente fino al mese di MAGGIO.

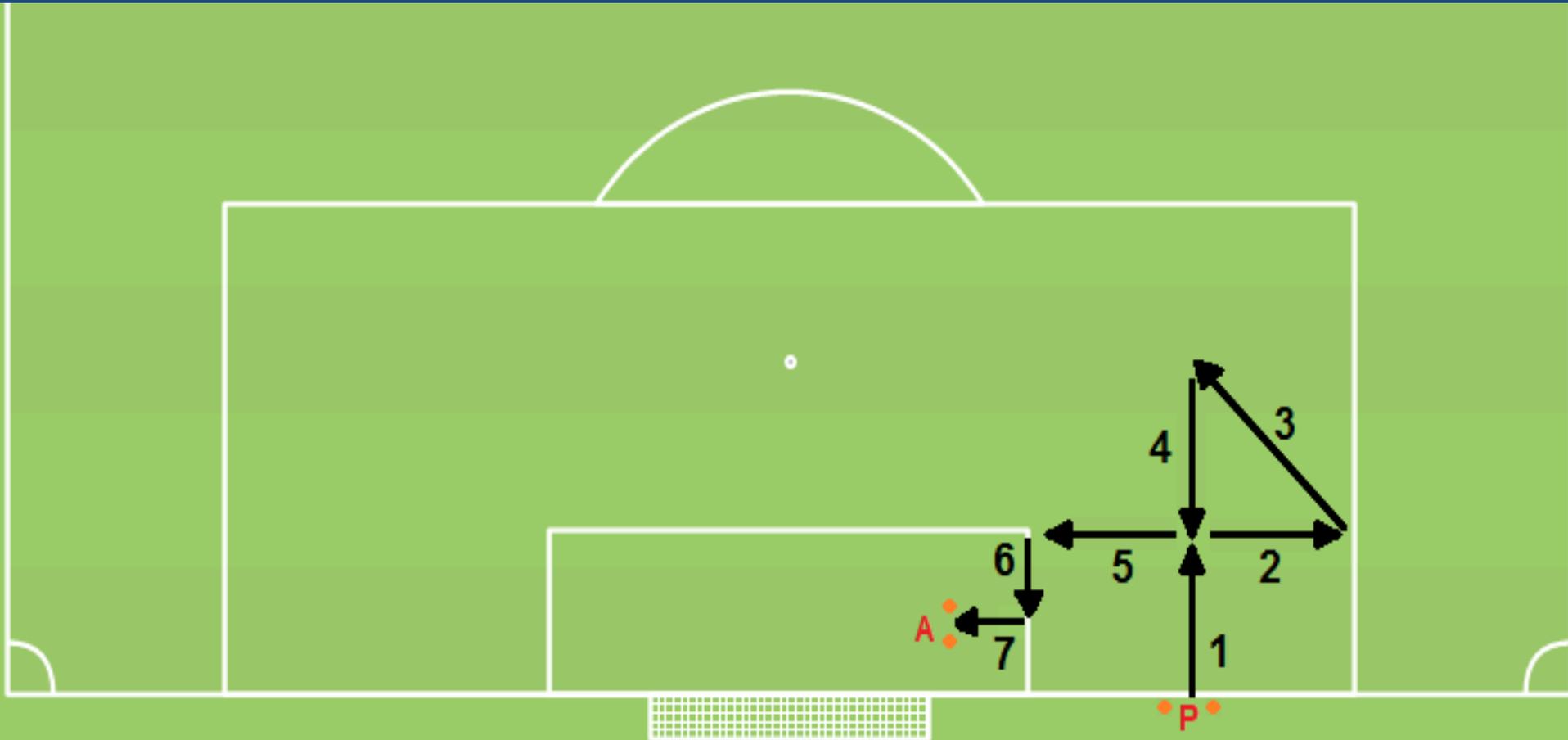
Si aggiungono inoltre il PRIMO PERCORSO-TEST eseguito in SETTEMBRE ED OTTOBRE in TUTTE LE SOCIETA' (10) ed il PERCORSO-TEST FINALE eseguito nel mese di MAGGIO.

Lo sviluppo teorico e l'applicazione tecnica del progetto qui presentato in ogni sua parte (pp. 23) è di proprietà del Dipartimento di Formazione e Ricerca della FSGC, del quale è responsabile il prof. Cecchini Emilio. Ogni suo utilizzo è consentito nei termini di legge, previo riconoscimento della fonte ©FSGC.

GIORNO	SOCIETA'	CAMPO
Martedì 14/11	San Marino Academy	Serravalle B
Giovedì 16/11	Juvenes Dogana	Dogana
Mercoledì 22/11	Azzurra Academy	Stadio Montecchio (PU)
Giovedì 23/11	Tre Fiori Fiorentino	Fiorentino
Venerdì 24/11	Serenissima	Domagnano
Martedì 28/11	San Marino Academy	Serravalle B
Mercoledì 29/11	Azzurra Academy	Stadio Montecchio (PU)
Giovedì 30/11	Titano Academy	Fonte dell'Ovo
Venerdì 1/12	Folgore Falciano	Falciano
Lunedì 4/12	Juvenes Dogana	Dogana
Mercoledì 6/12	Azzurra Academy	Stadio Montecchio (PU)
Giovedì 7/12	Titano Academy	Fonte dell'Ovo
Martedì 12/12	Serenissima	Domagnano
Giovedì 14/12	Juvenes Dogana	Dogana
Venerdì 15/12	Folgore Falciano	Falciano
lunedì 18/12	Azzurra Academy	Stadio Montecchio (PU)



- **7. VALUTAZIONE E MISURAZIONE DELLA QUALITA' DEL MOVIMENTO**
PERCORSO TEST



DESCRIZIONE DEL PERCORSO – TEST

- **PARTENZA:** dalla linea di fondo, precisamente a metà tra la linea laterale dell'area del portiere e quella laterale dell'area di rigore.
- **ARRIVO:** al punto di mt. 2.75 partendo dalla metà della linea laterale dell'area del portiere.

MISURA DEL PERCORSO (suddiviso in segmenti-frecce):

- 1) Dal punto sopra descritto (partenza) 5.50m.
 - 2) Cambio di direzione (CdD) 90° a dx fino al punto di incontro con la linea laterale dell'area di rigore 5.50m.
 - 3) CdD 45° sx fino corrispondenza dischetto del rigore e partenza 7.30m
 - 4) CdD 45° sx ritorno nel senso di partenza 5.50m
 - 5) CdD 90° dx corrispondenza vertice area portiere 5.50m
 - 6) CdD 90° sx su linea laterale area portiere 2.75m
 - 7) CdD 90° dx per terminare il percorso (arrivo) 2.75m
- Totale di 34.80 metri.**

DESCRIZIONE DEL PERCORSO - TEST

- FREQUENZA DELLE MISURAZIONI

- **INIZIO ATTIVITA'** (mese di SETTEMBRE)
- **FINE ATTIVITA'** (mese di MAGGIO)
- **NB: il Cambio di Direzione (CdD) deve essere segnato con un **paletto di plastica, zavorrato** (forma rotonda in plastica alla base riempita con acqua).**

7. VALUTAZIONE E MISURAZIONE DELLA QUALITA' DEL MOVIMENTO

- **ANALISI DEI PARAMETRI** di QUATTRO GIOCATORI SELEZIONATI CASUALMENTE ed "esaminati" attraverso il "Sistema K-Track", tecnologia K-SPORT.



- **COSA MISURA?**
- VELOCITA' MEDIA/TOTALE
- CAMBI DI DIREZIONE (CdD)
- TEMPO DI PERCORRENZA
- **IMBALANCE**



ESEMPIO DI CALCOLO

VALORE FINALE SUDDIVISO PER LIVELLI:

- **1: ALTO**
- **2: MEDIO/ALTO**
- **3: MEDIO/BASSO**
- **4: BASSO**

- **FATTORE A:
ACCELERAZIONE +
DECELERAZIONE.**

- **FATTORE B:
IMBALANCE**

SOCIETA'	GIOCATORE	Fattore A	Fattore B	Livello
JUVENES DOGANA	BIORDI	38,15	14,49	4
JUVENES DOGANA	BROCCOLI	46,63	23,31	3
JUVENES DOGANA	CAVALLI	39,51	23,36	4
JUVENES DOGANA	DESIDERI	45,34	10,89	1
JUVENES DOGANA	EVARISTI	38,20	9,58	2
JUVENES DOGANA	FILIPPINI	41,87	16,37	3
JUVENES DOGANA	FIORINI	45,52	9,68	1
JUVENES DOGANA	FRANCIOSI	40,50	14,05	1
JUVENES DOGANA	GENNARI	34,41	15,60	4
JUVENES DOGANA	GIANANI	40,34	8,40	1
JUVENES DOGANA	GIANCECCHI	43,89	10,64	1
JUVENES DOGANA	GRANA	36,35	26,83	4
JUVENES DOGANA	MARINELLI	43,04	6,13	1
JUVENES DOGANA	MICHELOTTI	35,33	6,62	2
JUVENES DOGANA	MULARONI	40,53	9,52	1
JUVENES DOGANA	PEDINI AMATI	40,42	7,05	1
JUVENES DOGANA	PERRONE	40,89	14,05	1
JUVENES DOGANA	YAZICI	40,72	14,04	1
JUVENES DOGANA	ZAFFERANI	49,75	8,13	1

COME SI CALCOLA?

- **LIVELLO 1:** FATTORE A  FATTORE B 
- **LIVELLO 2:** FATTORE A  FATTORE B 
- **LIVELLO 3:** FATTORE A  FATTORE B 
- **LIVELLO 4:** FATTORE A  FATTORE B 

Dove freccia in su  vuol dire che il valore numerico ottenuto di quel giocatore è alto, mentre freccia in giù  il valore numerico ottenuto di quel giocatore è basso. Scala di livelli che va da 1 a 4.

RISULTATI ELABORAZIONE DATI

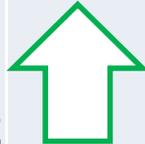
%	PEGGIORATI	INVARIATI	MIGLIORATI
SOCIETA' DI CONTROLLO	20,8	49,1	30,2
SOCIETA' TEST	 19,0	 26,2	 54,8

COSA SIGNIFICA?

1. Il N° di giocatori PEGGIORATI è pressochè INVARIATO: MOTIVO?

Nei casi ove i dati si assomigliano possono esserci alcune **VARIABILI** quali: **ETA' SENSIBILE, CAPACITA'/ABILITA'/INABILITA', STATUS FISICO/EMOTIVO/MOTIVAZIONALE** del ragazzo in quel determinato momento.

RISULTATI ELABORAZIONE DATI

%	PEGGIORATI	INVARIATI	MIGLIORATI
SOCIETA' DI CONTROLLO	20,8	49,1	30,2
SOCIETA' TEST	 19,0	 26,2	 54,8

RISULTATI

2. Il N° di giocatori INVARIATI è DIMINUITO quasi della META'

3. Il N° di giocatori MIGLIORATI è AUMENTATO di QUASI IL DOPPIO nelle SOCIETA' TEST che hanno utilizzato il Protocollo WB. Questo significa che PIU' DI UN BAMBINO SU DUE E' MIGLIORATO.

Ricordiamo inoltre che abbiamo effettuato il protocollo di lavoro in media 1 VOLTA AL MESE PER SOCIETA' (7 cicli).....

CONCLUSIONI RISULTATI

In seguito ai risultati ottenuti possiamo sostenere che:

- **II PROTOCOLLO WATERBALL NON PROVOCA PEGGIORAMENTI NELLA PRESTAZIONE DEL BAMBINO/RAGAZZO**
- **II PROTOCOLLO WATERBALL porta, nella maggior parte dei soggetti presi in esame al MIGLIORAMENTO DI: CONTROLLO MOTORIO (analisi video ed immagini) nei CAMBI DI DIREZIONE, DECELERAZIONE, ACCELERAZIONE ed IMBALANCE**
- **II PROTOCOLLO WATERBALL porta, nella maggior parte dei soggetti presi in esame, al miglioramento del controllo motorio e dell' economia del gesto sportivo, incrementando notevolmente l'abilità del giocatore a decelerare ed accelerare durante i cambi di direzione.**
- **Notevolmente migliorato anche il dato Imbalance.**
- **Consequenziale affermare che il protocollo waterball fornisce un MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE NEL GIOCO DEL CALCIO**
- **E se dovessimo inserirlo almeno una volta la settimana, quali potrebbero essere i risultati? Quanto possiamo incidere sulla prevenzione degli infortuni se ho il controllo " attivo" del mio corpo?.....**

PROGRAMMAZIONE PER LA PROSSIMA STAGIONE

- **ESERCITAZIONI PRATICHE CON WATERBALL:**
 - **CONSOLIDAMENTO**, per i **2006 ACADEMY**, del **PROTOCOLLO DI LAVORO** ed **INSERIMENTO DI ESERCITAZIONI TRASFERIBILI IN SITUAZIONI DI GIOCO** (1VS1, 2VS1, 2VS2 ecc.) **ANCHE CON IL PORTIERE**;
 - **Inserimento**, all'interno delle situazioni di gioco, della fase di **TRANSIZIONE**, con e senza portiere;
 - **Combinazione di esercitazioni/situazioni di gioco con TRASMISSIONE, RICEZIONE, CONTROLLI ORIENTATI, TIRO IN PORTA**;

Questi esempi di esercitazioni tendono ad ampliare e consolidare l'utilizzo della WATERBALL sia in maniera **SPECIFICA** che **SITUAZIONALE** al gioco del calcio, permettendo così un inserimento dell'attrezzo **SIA PRIMA CHE DURANTE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO**

- **9. COLLABORAZIONE COSTANTE E CONTINUA, INTEGRAZIONE STAFF PROGETTO-ISTRUTTORI SOCIETA'**
 - **Continuo SCAMBIO DI INFORMAZIONI con ALLENATORI e RESPONSABILI DEI POLI**
 - **POSITIVA RICHIESTA di NUMEROSI POLI e quindi CONDIVISIONE di parte del MATERIALE (protocollo di lavoro, spiegazione e disponibilità nel fornire immagini e video).**
- **10. DARE AD OGNI BAMBINO LE STESSE OPPORTUNITA'**
 - **Che giochi a calcio, in una società, in una academy, in un polo, "per la prima volta" o "da sempre"**
 - **Che sia tecnicamente, motoricamente, cognitivamente, fisicamente, più o meno abile rispetto ai compagni**

Grazie per l'attenzione



Giugno 2018

Prof. Cecchini Emilio
Di Spirito Luigi
Bailetti Francesco
Cruciani Alberto