



LE TEMATICHE ALLA BASE DEL LAVORO SETTIMANALE

TECNICA

Allenamenti analitici, sintetici e globali sulla tecnica di esecuzione dei vari fondamentali al fine di migliorare la consapevolezza di quelli che sono i propri difetti e i propri punti di forza. Il fine ultimo è quello di migliorare in contemporanea sia la tecnica di esecuzione del fondamentale stesso sia la consapevolezza della correzione da dover apportare in caso di errore nella lettura della situazione.

TEAM BUILDING

Il Team Building è letteralmente la costruzione del Gruppo, un potente strumento per aiutare le atlete a lavorare insieme nel modo giusto per massimizzare i risultati. Durante tutta la durata dell'Academy verranno proposte attività di Team Building in maniera esplicita o implicita con il fine ultimo di sviluppare un senso di appartenenza al Gruppo. "Tutti sono utili, nessuno è indispensabile".

FOCUSING

Focusing è il termine che indica la capacità di prestare attenzione alle sensazioni che non sono ancora state espresse in parole. Nel nostro caso l'Atleta 2.0 sarà in grado, alla fine del percorso in Academy, di ragionare su sé stessa e di accogliere nuove sensazioni al fine di amplificare il miglioramento ottenibile con il mero lavoro tecnico. Verranno affrontati 6 passi fondamentali:

- 1 - Creare uno spazio
 - 2 - La sensazione "sentita"
 - 3 - Simbolo della sensazione
 - 4 - Farla "risuonare"
 - 5 - Porsi domande
 - 6 - Accogliere il cambiamento
-

PROBLEM SOLVING

Il Problem Solving è una competenza che se non allenata la si ottiene solitamente con molta esperienza nel campo di applicazione ma soprattutto dovuta al ripetersi delle situazioni. Quello che la Virtus Academy si propone di

fare è di insegnare ai propri Atleti come reagire nel modo migliore a una situazione critica anche non necessariamente già accaduta, in sintesi di abbreviare i tempi di reazione e di mitigare la sensazione di “panico da situazione nuova” trasformandola in analisi oggettiva e reazione.

ACCETTAZIONE DELL'ERRORE

Imparare ad accettare l'errore, questo è un argomento molto caro allo staff di Virtus Academy, in quanto, sovente, nel giovanile si notano troppo spesso prestazioni condizionate dalla paura di sbagliare. Gli anni di giovanile devono essere interpretati come una vera e propria scuola di pallavolo, nessuna fretta, nessun problema. Sbagliare è lecito, anzi necessario per imparare meglio. L'obiettivo che Virtus Academy si pone è di far imparare all'Atleta 2.0 a “sbagliare da professionista”.

NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

L'obiettivo sarà acquisite le nozioni per capire come funziona il proprio corpo in relazione al cibo e di cosa ha bisogno per sentirsi sempre meglio. Virtus Academy darà i mezzi per comprendere al meglio l'importanza di una corretta alimentazione, dell'integrazione e del riposo nella vita dell'atleta e non solo. Per questo l'Atleta 2.0 svilupperà una conoscenza sui vari nutrienti, per poter anche capire cosa sta alla base di un corretto regime alimentare, smettendo di aver paura di sentire la parola dieta.

PROPRIOCEZIONE E PESI

In Virtus Academy lo sviluppo personale ha un ruolo importante nella crescita individuale. Per questo è importante comprendere come il corpo auto-analisi sé stesso costantemente tramite il sistema propriocettivo. Ciò permetterà all'Atleta 2.0 di aver sempre miglior consapevolezza e sicurezza di sé in ogni attività in cui si troverà coinvolto. La salute della struttura fisica di ogni persona passa anche attraverso la resistenza del proprio sistema muscolo-scheletrico. Per questo un corpo forte e allenato correttamente nel tempo sarà più performante e resistente ai traumi fisici a cui giornalmente può essere sottoposto. Comprenderò quindi come poter migliorare il proprio benessere, il Fitness generale, oltre che la propria performance, imparando la corretta metodologie di movimento di sovraccarichi, sfatando i veri miti legati a essi, permettendo un miglior approccio a ogni attività/sfida che si troverà davanti.