

SAVIO LAB

“Increase your performance”

Il progetto che ha dato origine alla creazione di SAVIO LAB, prende la propria forza dalla esigenza, sempre più pressante, di sviluppare metodologie e tecniche di preparazione evolute all'interno della scuola calcio e non solo. Il settore giovanile (youth academy), infatti, rappresenta la fonte d'alimentazione dei valori fondanti la crescita prospettica del nostro calcio.

Sulla base di questi presupposti e in considerazione del volume delle risorse giovanili su cui agire, tramite piani di sviluppo e tecnologie innovative, è stato lanciato il progetto SAVIO LAB.

Savio Lab è il centro di ricerca e valutazione, ad elevato contenuto tecnologico, delle prestazioni degli atleti, mirando allo sviluppo ottimale delle loro varie fasi di crescita. Il Laboratorio (LAB) ha sede all'interno del Centro Sportivo “Raimondo Vianello”.

La Vision

Savio Lab realizza un programma innovativo, basato su una nuova tecnologia (Top Level) di valutazione per l'ottimizzazione della performance: **V.I.P - Valutation Increase Performance**.

L'iniziativa progettata, pianificata e realizzata, nell'ambito della scuola calcio del Savio, tramite l'utilizzo di un innovativo sistema di rilevamento ottico, permette la misurazione dei parametri fondamentali che caratterizzano il grado di preparazione e forma dell'atleta.



SAVIO LAB

Planning

Gli atleti iscritti alla scuola calcio vengono sottoposti ad un programma di valutazione e misurazione dei parametri fondamentali (tecnica di salto, reattività, biomeccanica della corsa, etc.), tramite tre sedute individuali dedicate, durante la stagione 2014-2015. La valutazione avverrà con frequenza trimestrale.

L'osservazione e la valutazione dei parametri rilevati, caratterizzanti il livello di preparazione, di forma, eventuali anomalie posturali e tecniche errate di esecuzione, permette ai preparatori ed agli allenatori di esaminare e monitorare costantemente i propri atleti.

In tal modo, è possibile, prevedere e pianificare lo sviluppo di un programma di training specifico e personalizzato per l'atleta, basato esclusivamente su dati **oggettivi ed esatti**.

Method

Il Savio Lab struttura il sistema valutativo V.I.P. attraverso l'analisi approfondita dell'atleta, basando il programma sui seguenti punti:

- Costruzione di un file personale contenente il profilo anagrafico e antropometrico dell'atleta
- Costruzione di un protocollo contenente le batterie di test specifici per il giovane calciatore
- Planning della somministrazione dei test
- Realizzazione esecutiva dei test individuali tramite "**OPTOJUMP next**"
- Elaborazione e valutazione di parametri e grafici espressi dal software di OPTJUMP next
- Discussione e condivisione dei risultati con lo staff (integrazione con il mister)
- Discussione e condivisione dei risultati con l'atleta (e/o famiglia)
- Progettazione e definizione del programma di allenamento per il miglioramento e/o recupero
- Follow up, monitoraggio e confronto del trend prestativo durante il periodo di valutazione

Il cuore del metodo V.I.P. è costituito dal circuito dei test che è oggetto di continue evoluzioni e modifiche in funzione dei parametri "oggettivi" rilevati per l'atleta, permettendo di valutare l'evoluzione ed il raggiungimento degli obiettivi, dallo stato iniziale a quello conclusivo.

Technology

Savio Lab utilizza, per le valutazioni, lo strumento OPTOJUMP next, sistema di rilevamento ottico, composto da una barra trasmittente (RX) e una barra ricevente (TX). Ciascuna barra contiene 100 led posizionati sulla barra trasmittente che comunicano, di continuo, con quelli sulla barra ricevente. Il sistema rileva le interruzioni e ne calcola la durata. Questo permette la misurazione dei tempi di volo e di contatto durante l'esecuzione di una serie di balzi, con una precisione di 1/1000 di secondo. Partendo da questi fondamentali dati di base, il software dedicato, consente di ottenere, con la massima precisione ed in tempo reale, una serie di parametri legati alla prestazione dell'atleta. Non essendo presenti parti meccaniche in movimento, il sistema assicura precisione ed affidabilità. È importante evidenziare che il test viene integralmente registrato attraverso una webcam, in sincronia con i movimenti dell'atleta, questo consente la verifica esatta di ciò che è avvenuto al momento dell'acquisizione di un certo dato (es. tempo di contatto).



Layout della strumentazione



Es. di visualizzazione del confronto di due test omologhi

V.I.P. tramite OPTOJUMP next rende possibile:

- Valutare la performance e le condizioni di un atleta
- Identificare rapidamente eventuali carenze muscolari e misurare la sopportazione di diversi carichi di lavoro
- Sviluppare un allenamento personalizzato e diversificato in base ai risultati dei test
- Verificare periodicamente i frutti della preparazione
- Creare un database di atleti per compararli fra loro o comparare i risultati di uno stesso atleta in diversi periodi di tempo per verificare, oggettivamente, i risultati della preparazione
- Esaminare le condizioni di un atleta in seguito ad un infortunio, sviluppare specifiche azioni di riabilitazione e verificarne l'andamento
- Motivare gli atleti, dando loro prova tangibile dei progressi compiuti, stimolando così una proficua competizione all'interno del gruppo
- Avvalersi di un giudizio oggettivo in fase di talent scouting o scelta di atleti



Professionalità ed Expertise

Il progetto ideato, pianificato e realizzato nelle sue fasi attuative, dal **Prof. Andrea Caldi**, fonda il proprio valore ed affidabilità sia sull'evoluzione tecnologica che sulla competenza maturata.

Le credenziali del Prof. Andrea Caldi sono:

- Laurea Magistrale in “Scienza e Tecnica dello Sport” (Master course) IUSM – Università Foro Italico Roma
- Corsi Base, Super, Top, per allenatori e preparatori presso la Juventus University.
- Diploma istruttore personal trainer Senior 2° livello FIPE
- HRD training group corso FLY di Roberto RE
- Esperienze all'estero presso F.C. Utrecht, Olanda (collaborazione con head coach Claudio Braga) e Associacao Academica de Coimbra, Portogallo (collaborazione con head coach Vitor Severino).



“La combinazione tra la competenza e la tecnologia, rivoluziona la metodologia di allenamento e la preparazione atletica.”