FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

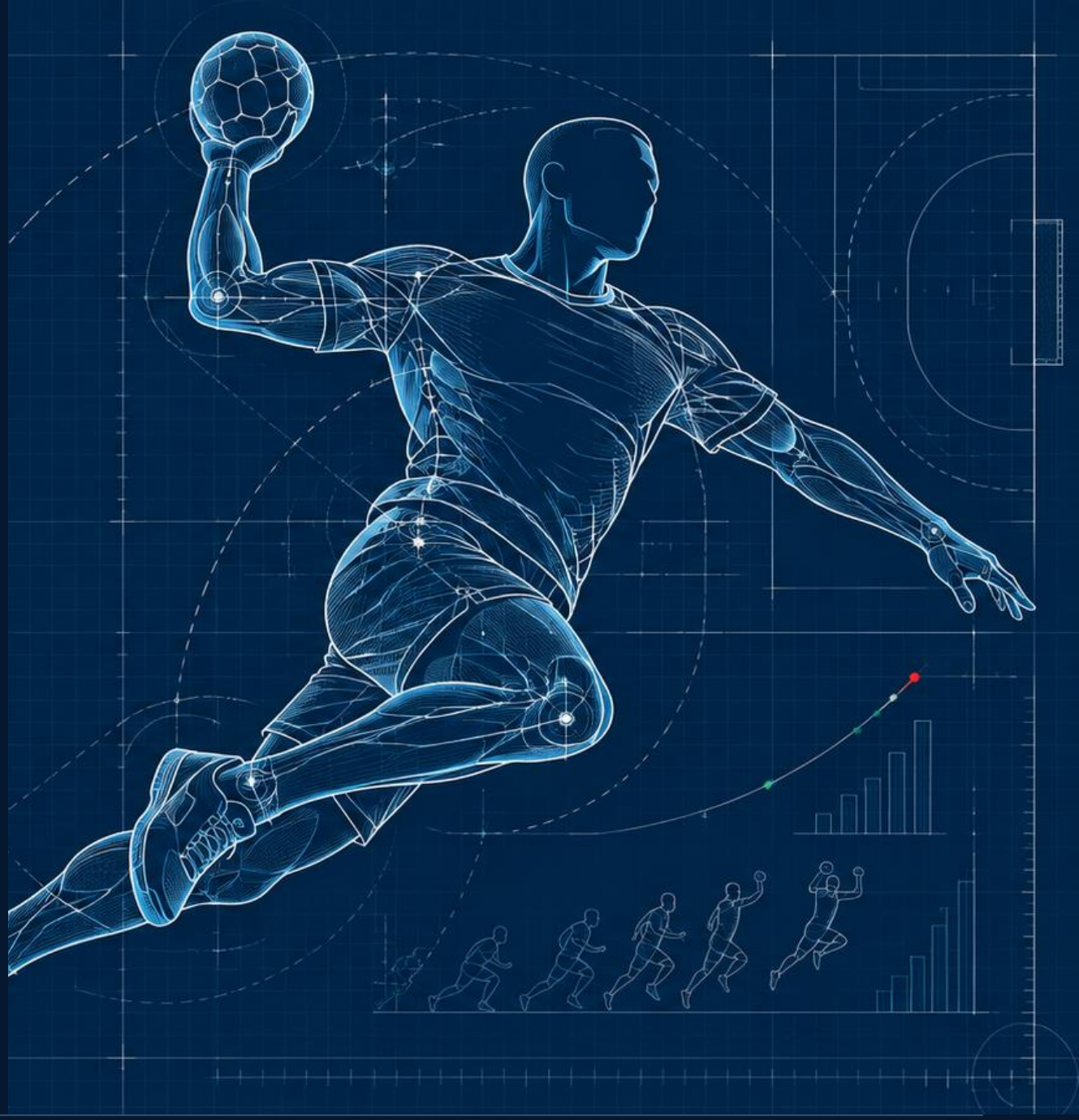
Il sistema federale di profilazione fisico-prestativa

Dal talento alla performance

Corso di aggiornamento congiunto per tecnici e formatori d'Area

Chieti 20 settembre 2026

Patrizio Pacifico
Responsabile preparazione fisica FIGH



Un sistema federale comune

Società e Aree raccolgono dati confrontabili con lo stesso protocollo.

Il profilo segue l’atleta nel tempo e orienta il lavoro.

Un linguaggio comune

Misure standardizzate
Responsabilità definite
Rivalutazioni programmate

Introduzione alla forza e frequenza settimanale

2 x

momenti di
allenamento della forza
ogni settimana

La FIGH considera il lavoro atletico e la forza fondamentali nella formazione del giovane atleta.

Le prime sedute insegnano posizioni di base, controllo del corpo e corretta esecuzione.

Si parte da esercizi adeguati all'esperienza e si aumenta il carico quando la tecnica è stabile.

Il lavoro può essere integrato nelle sedute di pallamano.

Due appuntamenti programmati e svolti con continuità

La forza nei camp e negli stage federali

L’allenamento della forza sarà una presenza costante nella programmazione FIGH.

Contenuti adeguati all’atleta

Nei primi raduni si insegnano e si consolidano i movimenti. Lo staff sceglie esercizi e carichi in base all’esperienza.

Continuità con la società

Il lavoro federale rientra nel totale settimanale. Società e staff condividono quanto svolto e coordinano il recupero.

La società dà continuità al lavoro anche tra un’attività federale e la successiva.

I tre momenti della profilazione

01

Società

Prima della candidatura

Misure corporee, stima della maturazione, cinque test e scheda completa

02

Area

Dopo i primi due allenamenti

Osservazione di velocità, agilità e potenza di tiro

03

Federazione

Durante il percorso

Priorità di lavoro, rivalutazioni e profilazione della performance

Un unico profilo, responsabilità diverse

Responsabilità chiare

Società	**Misura e registra**	Compila integralmente la scheda e garantisce continuità al lavoro fisico
Tecnico d'Area	**Controlla e osserva**	Verifica i dati dubbi e completa velocità, agilità e potenza di tiro
Struttura federale	**Interpreta e programma**	Assegna priorità, coordina i carichi e pianifica le rivalutazioni

Ogni dato deve avere un responsabile della rilevazione e un seguito nel lavoro.

La scheda accompagna la candidatura

COMPLETA

prima dell’invio all’Area

Un dato mancante non diventa zero.
La società completa la rilevazione prima della candidatura.

SCHEDA ATLETA

- ☑ Dati anagrafici e società
- ☑ Misure e maturazione
- ☑ Cinque prove societarie
- ☑ Contesto e infortuni
- ☑ Rilevatore e validazione

Il tecnico d’Area compila la propria sezione al termine dei primi due allenamenti.

Che cosa contiene la scheda

01 Dati anagrafici

Nome e cognome, data di nascita, sesso, società, ruolo e anni di attività

02 Antropometria

Altezza in piedi e da seduto, peso, maturity offset ed età stimata al PHV

03 Test

Tentativi, migliore prova e motivo di arresto. Yo-Yo: versione, livello e navetta.

04 Forza

Esposizioni settimanali, modalità e continuità del lavoro

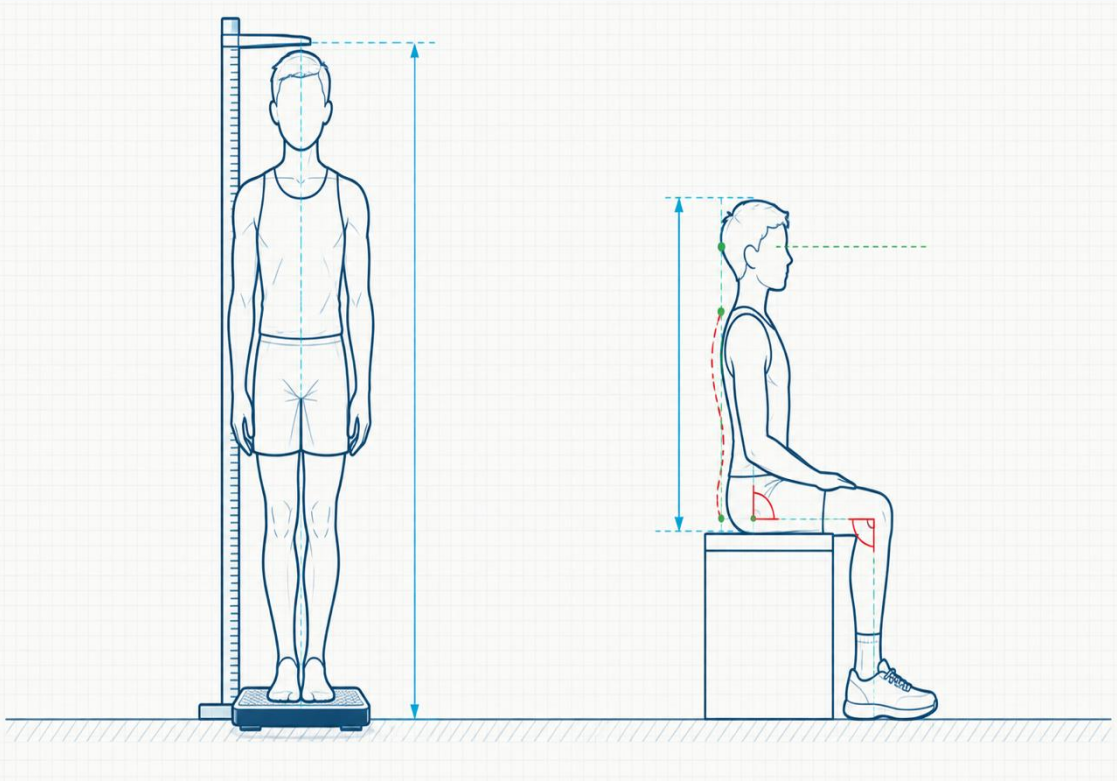
05 Infortuni

Descrizione degli infortuni degli ultimi tre anni e situazione attuale

06 Validazione

Data e luogo della rilevazione, nome e firma del rilevatore, validazione societaria

Misure corporee: altezza in piedi e peso



Altezza in piedi

Senza scarpe, piedi uniti e talloni appoggiati.

Corpo eretto e sguardo orizzontale.

La testiera tocca il punto più alto del capo.

Peso (massa corporea)

Bilancia su superficie piana, azzerata.
L'atleta indossa abbigliamento leggero, sale al centro e rimane fermo.

Altezze in cm e peso in kg, con una cifra decimale. Annotare data e rilevatore.

Altezza da seduto e lunghezza degli arti inferiori

01 Box rigido e stabile. Bacino appoggiato, tronco eretto e sguardo orizzontale. Anche e ginocchia circa a 90°.

02 Le cosce restano unite. I piedi non spingono per sollevare il bacino. Si misura dal piano di seduta al punto più alto del capo.

03 Se lo strumento legge dal pavimento, si sottrae l'altezza del box. Esempio: 122,0 − 40,0 = 82,0 cm di altezza da seduto.

LL = altezza in piedi − altezza da seduto

Esempio: 160,0 − 82,0 = 78,0 cm

LL è la lunghezza stimata usata nella formula. Si ricava dalle due altezze, senza misurare la gamba con il metro.

PHV e maturity offset

PHV: Peak Height Velocity

Picco della velocità di crescita in altezza, cioè la fase in cui la statura aumenta più rapidamente.

Maturity offset

Stima della distanza temporale da quel picco, espressa in anni. Si calcola con età e misure corporee.



Anni prima del picco

Prossimità al picco

Anni dopo il picco

Il segno indica la posizione stimata rispetto al picco.
Il valore va verificato nel tempo con le misure successive.

Stima antropometrica. Nessuna soglia automatica di selezione.

Maturity offset: formule di calcolo

Simboli

CA = età in anni decimali
H = altezza in piedi (cm)
SH = altezza da seduto (cm)
LL = H − SH (cm)
BM = peso, massa corporea (kg)

Le formule restituiscono il maturity offset in anni.
Altezze in cm e peso in kg.
Il termine BM/H si moltiplica per 100.

Ragazzi

$$-9{,}236 + [0{,}0002708 \times (LL \times SH)] - [0{,}001663 \times (CA \times LL)] + [0{,}007216 \times (CA \times SH)] + [0{,}02292 \times (BM / H \times 100)]$$

Ragazze

$$-9{,}376 + [0{,}0001882 \times (LL \times SH)] + [0{,}0022 \times (CA \times LL)] + [0{,}005841 \times (CA \times SH)] - [0{,}002658 \times (CA \times BM)] + [0{,}07693 \times (BM / H \times 100)]$$

Età stimata al PHV = età cronologica − maturity offset

Maturity offset: un esempio di calcolo

Esempio didattico: ragazzo di 13 anni e 6 mesi

CA = 13,50 anni H = 160,0 cm SH = 82,0 cm
LL = 78,0 cm BM = 50,0 kg

La formula combina età, misure e loro prodotti con coefficienti fissi.

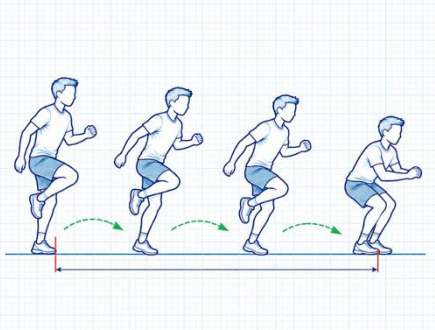
−9,236 + 1,7320 − 1,7511 + 7,9881 + 0,7163 = −0,55 anni

Età stimata al PHV = 13,50 − (−0,55) = 14,05 anni

La stima colloca il picco tra circa mezzo anno. Le cifre decimali servono al calcolo e non indicano la precisione della previsione.

CA usa anni decimali: 13 anni e 6 mesi corrispondono a 13,50, non a 13,06.

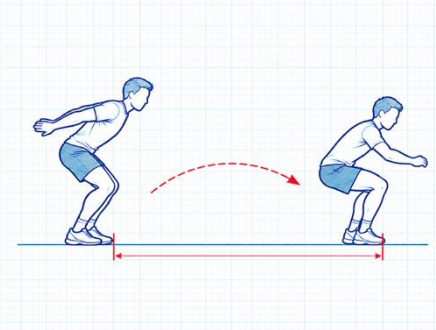
La batteria societaria obbligatoria



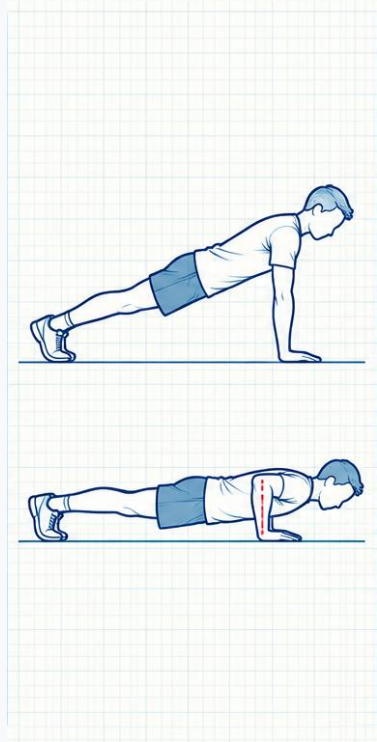
Salto triplo
DX e SX



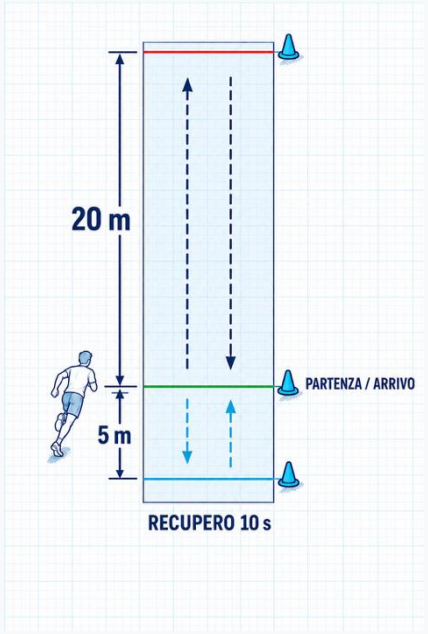
Lancio palla medica
2 kg



Salto in lungo
da fermo



90°
Push-Up



Yo-Yo
IR1 o IR2

Risultati misurati, protocollo comune, Yo-Yo sempre per ultimo

Organizzazione della rilevazione

01 Stessa spiegazione per tutti, strumenti controllati e spazio libero. Riscaldamento e breve familiarizzazione prima delle prove.

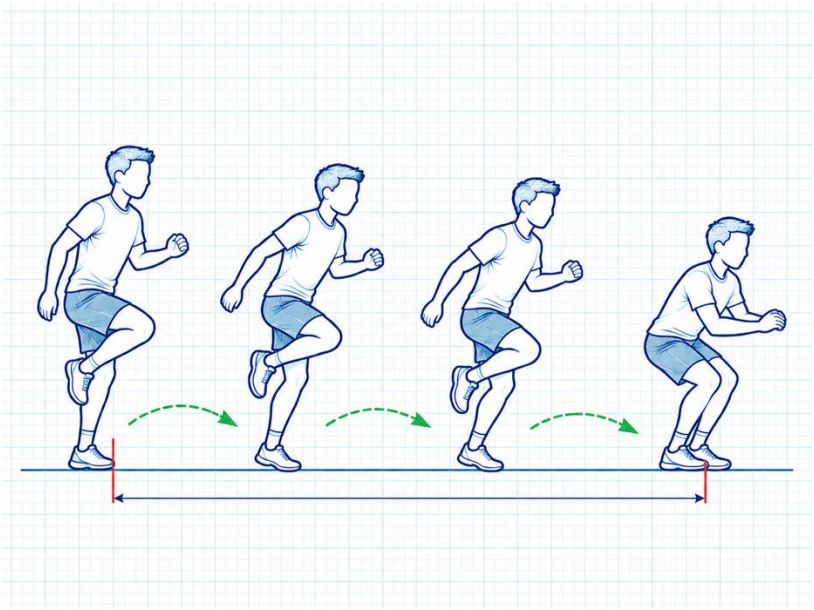
02 Antropometria, salto triplo, salto in lungo, lancio della palla medica, piegamenti. Il test Yo-Yo si svolge per ultimo.

03 I salti e i lanci richiedono tentativi validi e recupero. Si annotano i risultati misurati e l'eventuale causa di annullamento.

04 Si interrompe per dolore, malessere, perdita di sicurezza o richiesta dell'atleta. Una prova non svolta resta da completare.

La guida operativa per le società riporta gli stessi protocolli e le istruzioni per la scheda.

Salto triplo monopodalico: esecuzione



Riferimento di misura: punta del piede

CHE COSA VALUTA

Spinta orizzontale ripetuta sullo stesso arto e controllo dell’atterraggio

COME SI ESEGUE

1. Su un piede, punta subito dietro la linea. Braccia libere.
2. Tre balzi sullo stesso arto, senza pause o appoggi dell’altro piede.
3. Dopo il terzo balzo, atterraggio su due piedi.
4. Posizione stabile per almeno due secondi.

PROVE E RISULTATO

Dopo la familiarizzazione: due prove valide per arto.

Dalla linea alla punta più arretrata all’arrivo.

Salto triplo: misura e confronto tra gli arti

Misurazione

Dalla linea, con la punta subito dietro in partenza, alla punta più arretrata all'arrivo. Due tentativi e migliore prova per arto.

Tentativo nullo

Linea superata, appoggio dell'altro piede nei balzi, numero di balzi errato, caduta o atterraggio non controllato.

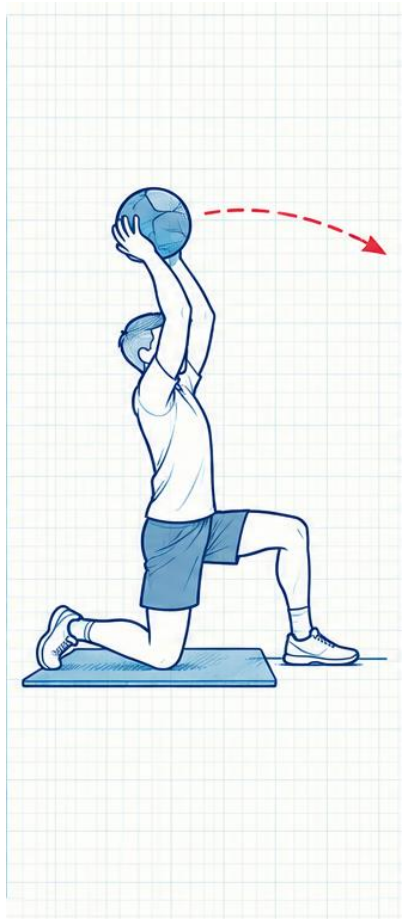
Differenza assoluta (cm) = valore maggiore − valore minore

Asimmetria (%) = differenza assoluta ÷ valore maggiore × 100

Esempio: DX 500 cm, SX 450 cm. Differenza 50 cm. Asimmetria 10%.
Arto con la distanza inferiore: sinistro.

Oltre il 15%: segnale da tenere in osservazione. Il dato non costituisce una diagnosi o una soglia di esclusione.

Lancio della palla medica: esecuzione



CHE COSA VALUTA

Prestazione esplosiva di lancio della parte superiore del corpo e del tronco

COME SI ESEGUE

1. Ginocchio del lato dominante a terra. Piede opposto davanti, ginocchia circa a 90°.
2. Tronco e bacino rivolti avanti. Palla da 2 kg, a due mani sopra e dietro il capo.
3. Lancio esplosivo frontale, sopra il capo.
4. Ginocchio e piedi mantengono gli appoggi fino al rilascio.

PROVE E RISULTATO

Tre prove valide. Recupero di 45–60 secondi.

Misura al centro della palla nel primo contatto a terra.

Palla medica: misura e validità

01 La linea di lancio resta il riferimento fisso. Si misura fino al centro della palla nel primo punto di contatto con il terreno.

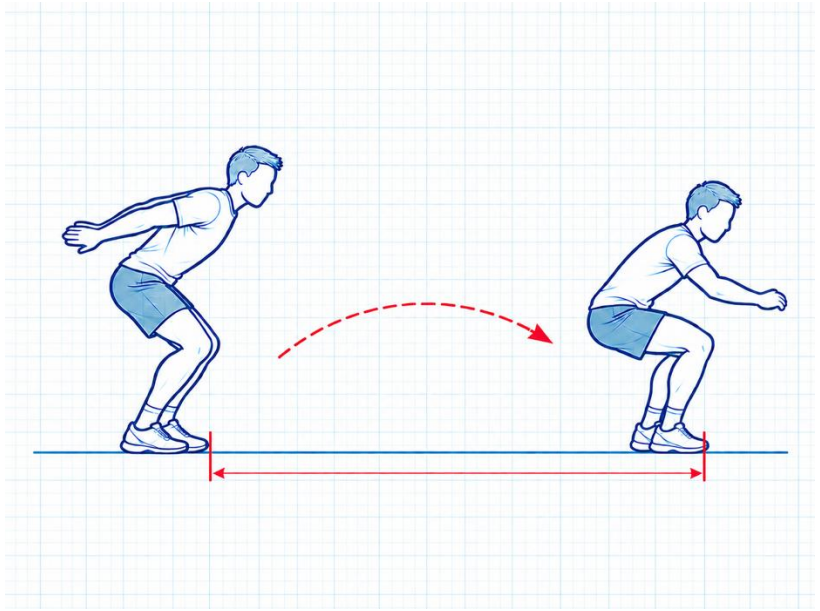
02 Si registrano tutti e tre i tentativi in centimetri. Il risultato è la distanza maggiore tra le prove valide.

03 La prova è nulla se l'atleta supera la linea, modifica gli appoggi prima del rilascio, lancia a una mano o lateralmente.

04 Si utilizza sempre la palla da 2 kg. Caduta o esecuzione non conforme annullano il tentativo.

Il primo contatto della palla determina la misura. Rimbalzo e rotolamento non contano.

Salto in lungo da fermo: esecuzione



Riferimento di misura: punta del piede

CHE COSA VALUTA

Prestazione esplosiva orizzontale degli arti inferiori con stacco bipodalico

COME SI ESEGUE

1. Piedi paralleli, punte subito dietro la linea. Braccia libere.
2. Piegamento e spinta in avanti, senza rincorsa o pre-salto.
3. Stacco simultaneo di entrambi i piedi.
4. Atterraggio su due piedi, stabile per almeno due secondi.

PROVE E RISULTATO

Tre prove valide. Recupero di 45–60 secondi.

Dalla linea alla punta più arretrata all'arrivo.

Salto in lungo: misura e validità

Punto di misura

Dalla linea di partenza alla punta più arretrata all'arrivo. Se i piedi sono sfalsati, si usa la punta più vicina alla linea.

Risultato da registrare

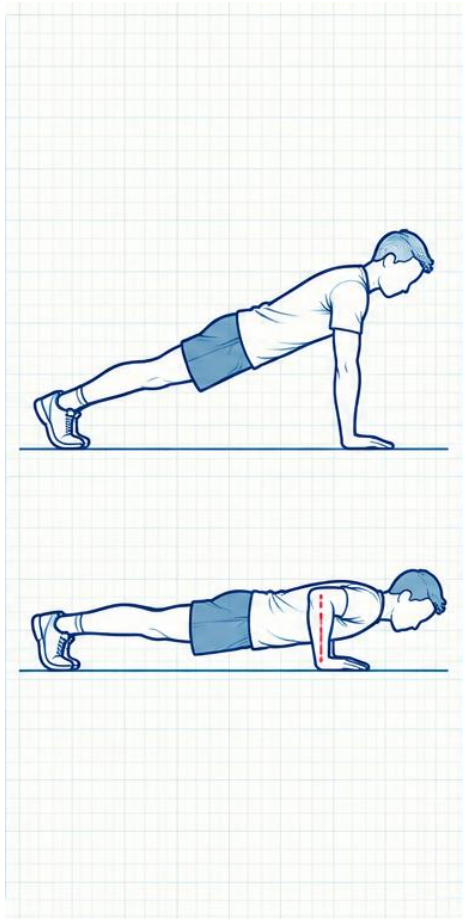
Tre distanze in centimetri e migliore prova valida. Esempio: 174, 180 e 177 cm. Risultato: 180 cm.

Quando il tentativo è nullo

Un piede tocca o supera la linea alla partenza.
L'atleta prende rincorsa, esegue un pre-salto o stacca in tempi diversi.
Dopo l'atterraggio cade, appoggia le mani o si sposta prima del controllo finale.

In caso di caduta o appoggio delle mani, il tentativo è nullo: si ripete la prova.

Piegamenti a 90°: esecuzione



CHE COSA VALUTA

Resistenza nella spinta a corpo libero e capacità di mantenere l’allineamento

COME SI ESEGUE

1. Mani circa alla larghezza delle spalle, appoggio sugli avampiedi e braccia estese.
2. Capo, tronco, bacino e gambe restano allineati.
3. Al segnale, discesa fino al gomito a circa 90° e risalita fino a braccia estese.
4. Una ripetizione a ogni segnale, ogni tre secondi. Massimo dieci valide.

PROVE E RISULTATO

Numero di ripetizioni valide e motivo dell’arresto.

Si arresta alla prima ripetizione non conforme.

Piegamenti: cadenza e conteggio

Un segnale ogni 3 secondi. Una sola ripetizione per segnale.

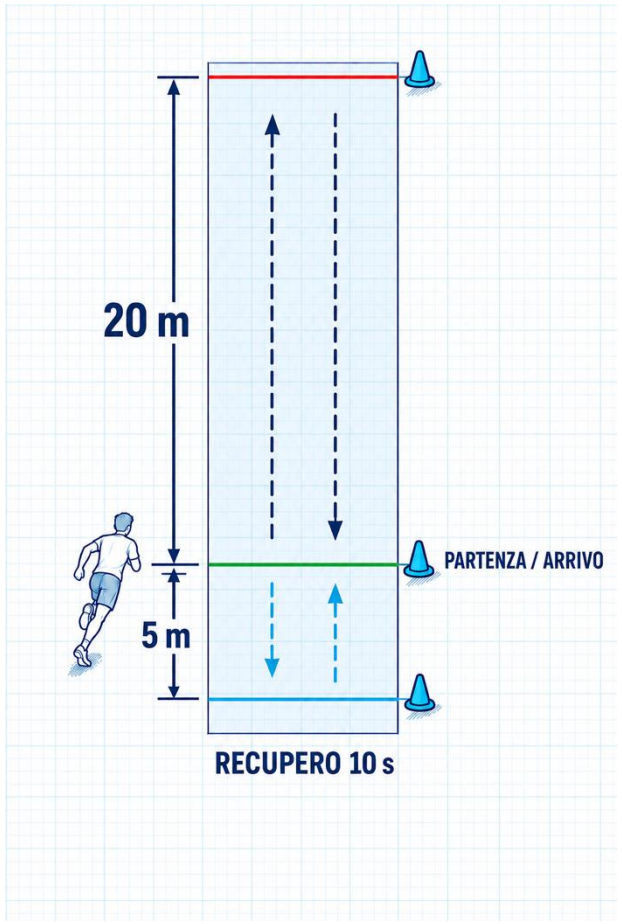
01 Al segnale l’atleta esegue un piegamento completo. Il gesto non ha una durata imposta di tre secondi.

02 Dopo la risalita mantiene la posizione a braccia estese fino al segnale successivo. Non anticipa altre ripetizioni.

03 Si contano soltanto le ripetizioni tecnicamente corrette. La prima non conforme per tecnica o cadenza termina la prova.

Dieci ripetizioni completano il test. Si registra anche se l’arresto avviene prima.

Yo-Yo Intermittent Recovery Test: esecuzione



CHE COSA VALUTA

Capacità di ripetere corse intermittenti con velocità progressiva

COME SI ESEGUE

1. Audio ufficiale: IR1 ragazze, IR2 ragazzi.
2. Corsa di 20 m, inversione e ritorno di 20 m.
3. Recupero di 10 s: linea a 5 m dietro la partenza e ritorno.
4. La velocità aumenta seguendo l'audio.

PROVE E RISULTATO

Versione, livello raggiunto e ultima navetta completata.

Primo errore: richiamo. Secondo errore: arresto.

Yo-Yo: tracciato, arresto e risultato

Tracciato

Linea di partenza e arrivo. Linea di inversione a 20 m. Linea di recupero a 5 m dietro la partenza.

Arresto

Primo mancato raggiungimento della linea: richiamo. Secondo errore: fine del test. Annotare il motivo.

Il risultato da registrare è il livello raggiunto

Si indica il livello dell'ultima navetta completata correttamente.
Si annota anche il numero della navetta all'interno di quel livello.
Nella scheda: versione IR1 o IR2, livello e navetta.

Registrare sempre IR1 o IR2. I risultati delle due versioni non sono confrontabili direttamente.

L’osservazione del tecnico d’Area

Dopo i primi due allenamenti

Velocità

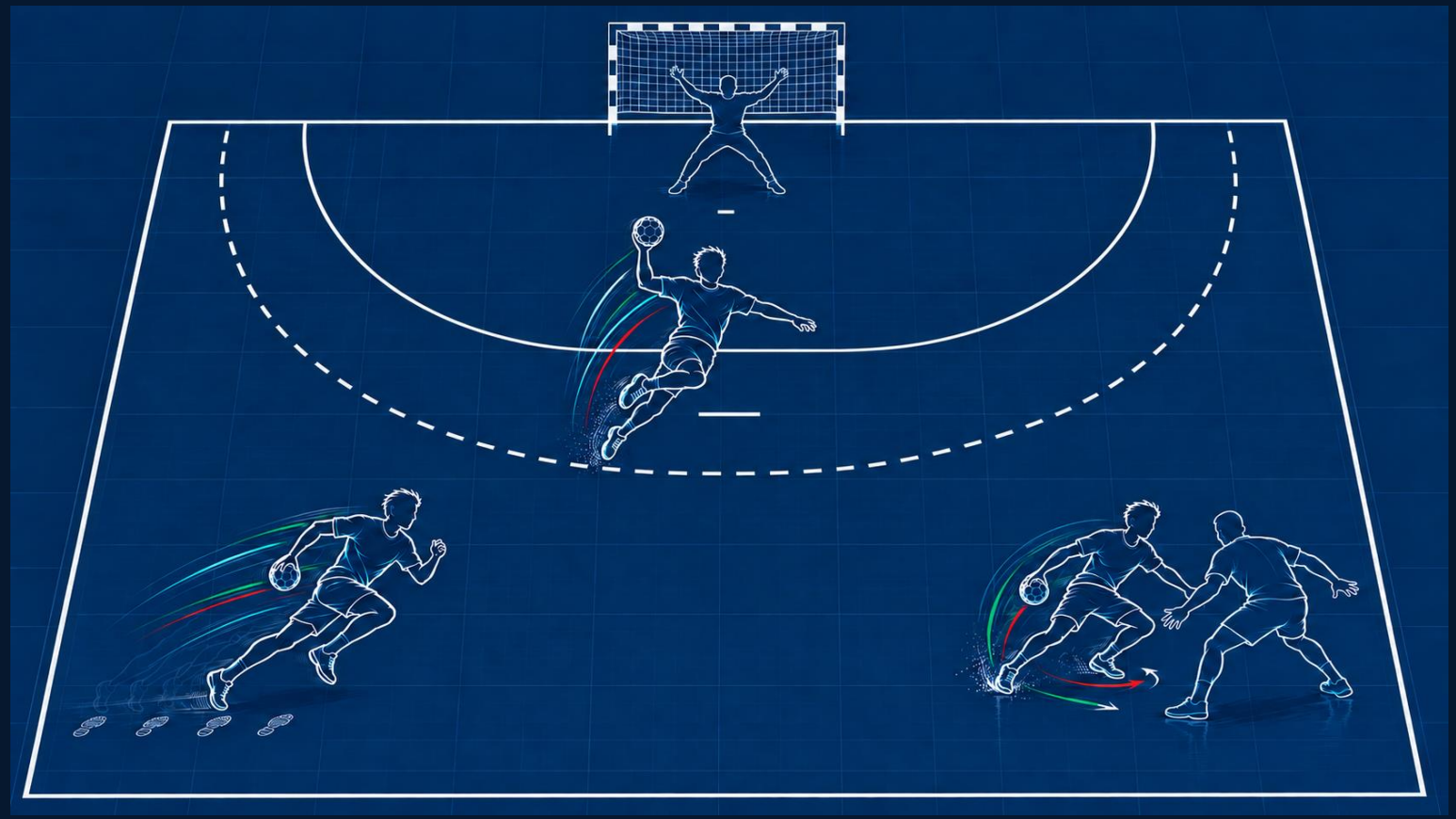
Primi passi, accelerazione e transizioni

Agilità

Lettura dello stimolo, frenata e cambio di direzione

Potenza di tiro

Velocità della palla, tecnica e ripetibilità



Punteggio da 1 a 5, con una breve nota. NR se gli elementi osservati non bastano.

Il profilo acquista valore nel tempo

Le rilevazioni successive mostrano come cambia il profilo dell’atleta.



Risultati + **Maturazione** + **Storia individuale**

Priorità di lavoro

Talento e performance nel sistema federale

PROFILAZIONE DEL TALENTO

Candidatura

Realizzabile in ogni società

Cinque prove senza bilanciere

Risultati misurati e osservazione d'Area

PROFILAZIONE DELLA PERFORMANCE

Approfondimento

Dopo l'ingresso nel percorso federale

In base all'esperienza di allenamento

Ripetizioni tecniche o 5RM

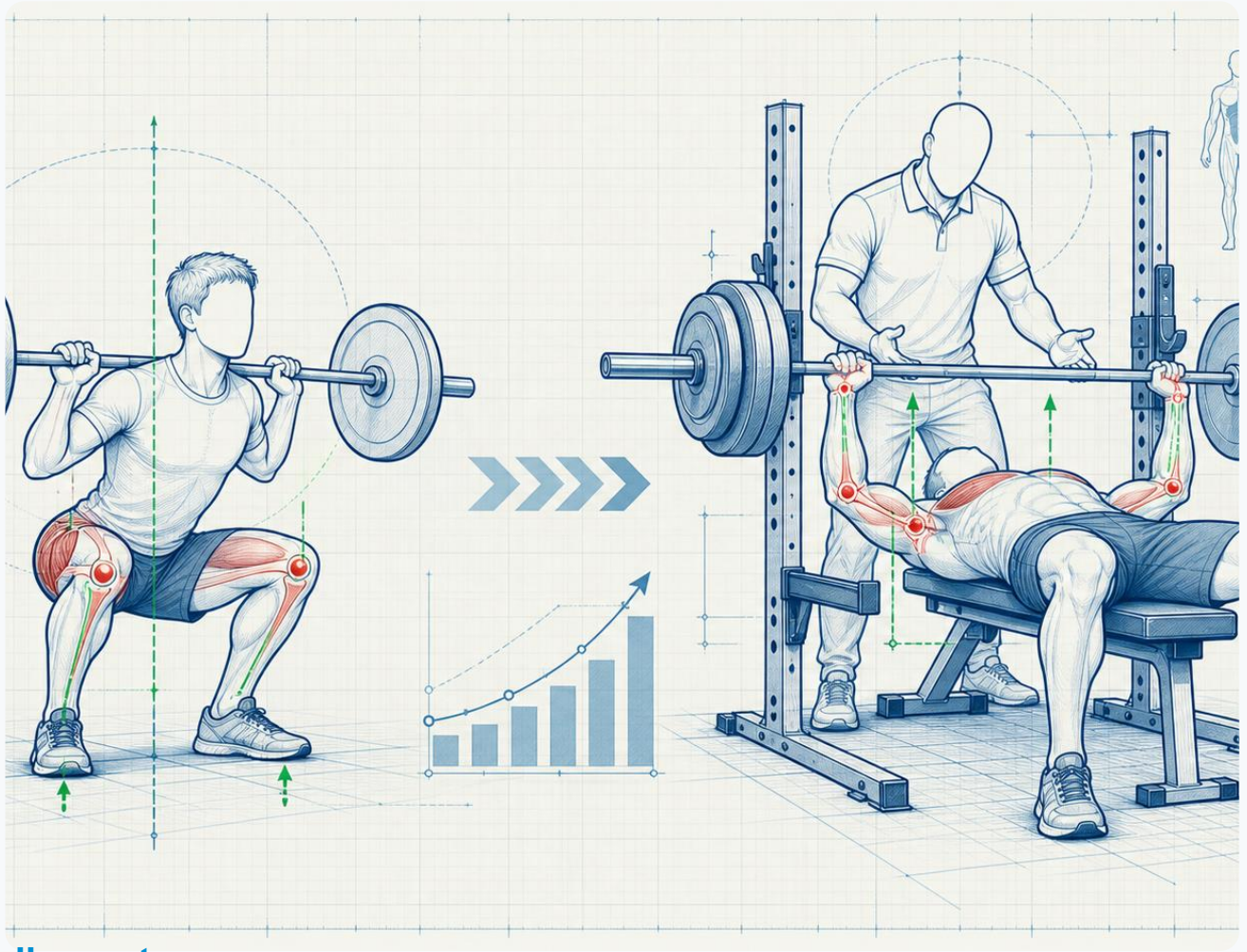
Due livelli collegati, con finalità e strumenti diversi

Forza: ripetizioni tecniche e 5RM

Ripetizioni tecniche

Squat e panca piana
Fino a 20 ripetizioni corrette

Bilanciere indicativo
20 kg ragazzi, 15 kg ragazze



Test 5RM

Carico massimo per 5 ripetizioni corrette, con atleti preparati e supervisione qualificata

Registrare carico, ripetizioni, qualità tecnica e motivo di arresto

Squat e panca piana: esecuzione e registrazione

Squat

Appoggi stabili e bilanciere controllato. Discesa nell’ampiezza concordata, ginocchia in linea con i piedi. Risalita mantenendo il controllo.

Panca piana

Piedi stabili, bacino e dorso in appoggio. Discesa controllata al petto, senza rimbalzo. Spinta fino alla completa estensione.

Prova tecnica

Stesso carico per tutta la prova. Si contano le ripetizioni corrette, fino a 20. La tecnica non conforme interrompe il test.

5RM

Riscaldamento e serie di avvicinamento. Lo staff gestisce incrementi e recuperi. Si registra il carico per cinque ripetizioni valide.

Tabelle separate: esercizio, modalità, carico, ripetizioni valide, qualità tecnica e motivo dell’arresto.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO HANDBALL

I punti essenziali del sistema

Patrizio Pacifico
Head of performance
Federazione Italiana Giuoco Handball

01 La scheda completa accompagna ogni candidatura.

02 L’Area completa il profilo attraverso l’osservazione.

03 Il lavoro fisico continua in società, nelle Aree e nei camp.

Il dato serve a decidere cosa allenare e a verificare come cambia l’atleta.

Il prossimo passo: il supporto alle società

Il lavoro quotidiano si fa nelle società.

Il supporto federale deve arrivare al maggior numero possibile di allenatori societari.

Materiali da rendere disponibili

Librerie video di tecnica e tattica
Programmazioni di preparazione fisica
Videoteche di esercizi ed esercitazioni fisiche

Un accesso semplice e condiviso

Si sta studiando il mezzo più efficace per distribuire e aggiornare questi contenuti, raggiungendo più società e più allenatori.

L’obiettivo è dare strumenti concreti e continuità al lavoro in società.