

CONCETTO PISTE – JUDO U15

Versione 2024

Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

office@sjv.ch
www.sjv.ch

Sommario

Sommario	1
Introduzione	3
Struttura della PISTE	4
La realizzazione della PISTE	5
Giornata di Selezione	6
Stato di sviluppo biologico	6
Test di prestazione specifico allo sport: Tachi-waza	6
Test di prestazione specifico allo sport: Ne-waza	7
Test de prestazione generale: Carriola.....	7
Test di prestazione generale: salita alla corda	8
Note generali	8
Valutazione dei criteri	9
Valutazione della prestazione agonistica	9
Valutazione del test di prestazione specifico allo sport: Tachi-waza	9
Valutazione del test di prestazione specifico allo sport: Ne-waza	10
Valutazione del test di prestazione generale: Carriola	10
Valutazione del test di prestazione generale: salita alla corda	10
Misure correttive.....	11
Valutazione della partecipazione alle gare	11
Valutazione degli anni di allenamento e del volume di allenamento	12
Valutazione dello sviluppo delle prestazioni	12
Valutazione della psiche	13
Valutazione della capacità di resistenza.....	13
Valutazione dell'ambiente	13

Nota iniziale:

Per motivi di leggibilità, nel testo è stata scelta la forma maschile, ma le informazioni si riferiscono a membri di entrambi i sessi.

Introduzione

Con l'attuale concetto, la FSJ sta implementando la PISTE, sviluppata da Swiss Olympic per individuare i futuri talenti e ottimizzare l'assegnazione delle Swiss Olympic Talent Cards (SOTC).

La FSJ assegna le Swiss Olympic Talent Cards a tre diverse fasce di età. Il numero di SOTC disponibili per fascia d'età è indicato nella Tabella 1.

Tabella 1. Numero di Swiss Olympic Talent Card a disposizione per fascia di età.

Fascia di età	Età	SOTC-N*	SOTC-R*	SOTC-L*
U15	11-14	-	150	250
U18	15-17	40	60	
U21	18-20	20	40	

* SOTC-N: Talent Card nazionale, SOTC-R: Talent Card regionale, SOTC-L: Talent Card locale

Le Talent Card regionali sono particolarmente importanti per facilitare l'accesso alle scuole sportive o ai tirocini sportivi. I titolari di queste Talent Card possono anche beneficiare di determinati sconti. I titolari di una Talent Card locale sono riconosciuti da Swiss Olympic e sono iscritti in un elenco. Tuttavia, non ricevono una carta.

Il principio guida della PISTE è "non selezionare i migliori atleti del momento, ma i più adatti". Di conseguenza, le decisioni di selezione vengono prese, tenendo conto dello stato di sviluppo biologico, sulla base di vari criteri di valutazione: prestazioni attuali, sviluppo delle prestazioni, psiche, biografia dell'atleta, partecipazione agonistica e capacità di resistenza.

Per la fascia di età U15, si valutano i risultati della PISTE e si distribuiscono le Talent Card a livello di quadro cantonale e per anno di nascita. Il numero di Talent Card regionali (SOTC-R) disponibili per quadro cantonale e per anno di nascita dipende dal numero di licenziati FSJ nei relativi anni di nascita nei club appartenenti all'associazione cantonale, e anche dal numero di judoka per anno di nascita che partecipano alla PISTE.

Struttura della PISTE

Nella PISTE vengono valutati diversi criteri. I criteri di selezione sono definiti da Swiss Olympic e sono ponderati in base alla loro rilevanza per la corrispondente fascia d'età. La tabella 2 fornisce una breve panoramica dei criteri e del modo in cui vengono ponderati e valutati.

Risultati in Gara

La **prestazione agonistica** viene giudicata principalmente in base ai risultati ottenuti nei tornei nazionali FSJ scolari.

Giornata di Selezione

Durante la giornata di selezione, vengono valutati i **test di prestazione specifici allo sport** (Tachiwaza e Ne-waza) i e i **test di prestazione generali** (Carriola e la salita alla corda). Le misure corporee sono misurate per determinare lo **stato di sviluppo biologico**.

Questionario per gli atleti

Per iscriversi alla PISTE, ogni atleta compila un questionario: I seguenti criteri vengono valutati dal questionario: **l'età relativa, la partecipazione alle gare, gli anni di allenamento, il volume di allenamento**.

Valutazione dall'allenatore

Gli allenatori dei quadri cantonali osservano i judoka durante l'anno. Per la PISTE valutano i seguenti aspetti: **Lo sviluppo della prestazione, la psiche, la capacità di resistenza e l'ambiente**.

Tabella 2. Scala e ponderazione dei criteri di selezione

Criterio di valutazione	Indicatore	Scala		Ponderazione in base all'età			
		min.	max.	10	11	12	13
Sviluppo della prestazione	Aumento della curva di prestazione	0	12	0	10	10	10
Prestazione del momento	Prestazione agonistica	0	12	0	0	0	5
	Prestazione nei test fisici	0	12	15	10	10	10
	Prestazione nei test specifici allo sport	0	12	30	25	25	25
Psiche	Motivazione alla prestazione	0	12	5	5	5	5
Capacità di resistenza	A livello fisico e psichico	0	12	5	5	5	5
Biografia dell'atleta	Anni / volume di allenamento	0	12	15	15	15	10
	Ambiente	0	12	10	10	10	10
Altri criteri specifici allo sport	Partecipazione alle gare	0	12	20	20	20	20
			totale	100	100	100	100

La realizzazione della PISTE

Nell'ambito del PISTE, una volta all'anno, tra il 1° settembre e il 30 novembre, ogni quadro cantonale organizza una giornata di selezione a livello cantonale. Possono partecipare i Judoka che saranno **scolari** A e B nell'anno successivo. I Judoka che passeranno **nei** U18 l'anno successivo non parteciperanno **alla** PISTE regionale U15 ma **alla** PISTE nazionale U18. La partecipazione è obbligatoria per tutti i membri **del quadro** cantonale al fine di rimanere nel **quadro** in caso di buone prestazioni o di raccomandarsi per **un quadro** superiore successiva quando si passa al livello U18.

Procedura

I candidati si registrano tramite un questionario online. Il link sarà inviato ai responsabili dei quadri cantonali alla fine di agosto. Essi devono trasmettere il link ai membri idonei dei loro quadri cantonali entro e non oltre il 15 novembre. Il questionario deve essere compilato entro il 30 novembre.

Allo stesso tempo, i responsabili cantonali riceveranno il tool 'Risultati PISTE U15', in cui devono essere compilati tutti i risultati, della PISTE e il Mirwald Tool per il calcolo del livello di sviluppo biologico.

Durante il giorno della selezione si valutano i test di prestazione generali e specifici per il judo e si prendono le misure per la determinazione del livello di sviluppo biologico. Inoltre, i Judoka sono osservati dai formatori durante tutto l'anno.

Gli allenatori dei quadri cantonali compilano il tool 'Risultati PISTE U15' e lo inviano al responsabile delle giovani leve fino al 15 dicembre per e-mail.

I risultati delle PISTE vengono valutati per squadra cantonale e per anno di nascita e le SOTC vengono assegnate in base alle rispettive classifiche cantonali.

La valutazione dell'intero PISTE è di competenza del responsabile delle giovani leve
La classifica finale sarà comunicata nel corso del mese di febbraio, previa verifica da parte di Swiss Olympic.

Giornata di Selezione

La data della giornata di selezione è determinata dal quadro cantonale ed è segnata sul calendario del quadro cantonale. La giornata di selezione deve svolgersi nel periodo dal 1° settembre al 30 novembre. Durante la giornata di selezione, dopo un riscaldamento individuale, si svolgono i seguenti test:

Stato di sviluppo biologico

Lo stato di sviluppo biologico è calcolato secondo il metodo Mirwald. Seguendo le istruzioni seguenti, si misurano l'altezza del corpo in posizione seduta e in piedi e il peso corporeo.

- a. Peso corporeo: abbigliamento minimo senza scarpe. Mettersi tranquillamente al centro della bilancia. Ripetere la misurazione due volte e registrare la media. Se le due misurazioni variano di oltre 0,4 kg, ripetere la misurazione. Registrare il peso arrotondando a 0.1 kg.
- b. Altezza in piedi: dritto, talloni (senza scarpe), glutei e spalle al muro, testa dritta. Misurare l'altezza da terra fino alla sommità della testa con uno stadiometro o una base rigida. Ripetere la misurazione due volte e registrare la media. Se le due misurazioni variano di oltre 0,4 cm, ripetere la misurazione. Registrare l'altezza arrotondando a 0,1 cm.
- c. Altezza da seduto: mani sulle cosce, busto allungato, glutei e schiena contro il muro, testa dritta. Misurare l'altezza dalla base del sedile alla sommità della testa con uno stadiometro o una base rigida. Ripetere la misurazione due volte e registrare la media. Se le due misurazioni variano di oltre 0,4 cm, ripetere la misurazione. Registrare l'altezza arrotondando a 0,1 cm.

Inserire i valori ottenuti nello strumento Mirwald. Importante: cliccare solo all'inizio su "Nuova voce", altrimenti i dati verranno cancellati!

Il risultato è lo stato dello sviluppo biologico: "sviluppo precoce", "sviluppo medio" o "sviluppo tardivo". Questo risultato viene inserito nel tool 'Risultati PISTE U15'.

Quale attrezzatura è necessaria: Bilancia, 2 metri a nastro a parete (1 montato con spazio per stare in piedi e 1 montato con una panca su cui sedersi), stadiometro o grande geo-triangolo o oggetto rigido rettangolare.

Tempo stimato per ogni atleta: 5 minuti per spiegare la procedura del test, poi 3 minuti per ogni atleta.

Test di prestazione specifico allo sport: Tachi-waza

Si valuta la qualità del Nage-komi da determinate direzioni di movimento. Il Nage-komi viene eseguito tre volte, secondo le indicazioni riportate di seguito, muovendosi in 4 diverse direzioni (avanti, indietro, lato sinistro, lato destro).

- a. Tecniche di entrata a destra con Kumi-kata a destra e una posizione di partenza destra (gamba destra in avanti).

- b. Tecniche di entrata a sinistra con Kumi-kata a sinistra e una posizione di partenza sinistra (gamba sinistra in avanti).
- c. Tecniche di Gari (non Barai) con Kumi-kata a destra da una posizione destra o con Kumi-kata a sinistra da una posizione sinistra.

Saranno valutati i seguenti aspetti:

- Kuzushi: Il Kuzushi deve essere chiaro ed efficace, al momento giusto del movimento e con la giusta quantità di forza.
- Piedi / gambe: Sono stati fatti tutti i passi e il posizionamento dei piedi e delle gambe è corretto (posizione di partenza, rotazione, distanza da Uke). Le gambe sono usate correttamente. Il giusto equilibrio viene mantenuto.
- Corpo superiore/braccia: postura verticale. Il contatto del corpo con Uke è corretto e viene mantenuto durante la proiezione. Tensione del corpo durante l'esecuzione.
- Dinamismo / tempismo / energia: la proiezione è fatta con energia e in un movimento fluido dallo spostamento. La proiezione viene portata al termine.

Quale attrezzatura è necessaria: Tatami (6 x 6 metri), Uke dello stesso peso e senza paura di cadere.

Tempo stimato per ogni atleta: 10 minuti per spiegare la procedura del test, poi 6 minuti per ogni atleta.

Test di prestazione specifico allo sport: Ne-waza

Si valuta la qualità della continuazione nel Ne-waza dopo una data transizione da in piedi a terra. Tori sviluppa due diverse tecniche a terra, partendo da due transizioni da in piedi a terra, secondo le indicazioni riportate di seguito.

- a. Tori proietta Uke. Uke si gira a quattro zampe/sulla pancia. Tori sviluppa una tecnica a terra.
- b. Uke attacca con una tecnica d'entrata. Questo attacco fallisce. Tori sviluppa una tecnica a terra.

Vengono valutati i seguenti aspetti:

- Controllo: Tori deve sempre avere Uke sotto controllo.
- Logica: l'inseguimento a terra deve essere logico
- Esecuzione: l'esecuzione deve essere tecnicamente corretta
- Energia: la tecnica deve essere eseguita con energia.
- Versatilità: Tori mostra due tecniche diverse.

Quale attrezzatura è necessaria: tatami (4 x 4 metri), un Uke di circa lo stesso peso e con una certa tensione corporea.

Tempo stimato per ogni atleta: 8 minuti per spiegare la procedura del test, poi 4 minuti per ogni atleta.

Test de prestazione generale: Carriola

Si segna una distanza di 10m. L'aiutante solleva solo una gamba e cammina all'esterno. Il candidato parte in posizione di carriola, con le mani sulla linea di partenza, cammina in carriola fino alla linea dei 10 metri, vi si gira, con le mani sulla linea e ancora in posizione di carriola, e cammina di nuovo i 10m indietro.

Vengono valutati i seguenti aspetti:

- Camminata: I passi devono essere regolari e controllati.
- Piedi: I piedi devono stare vicini, ma non toccarsi.
- Corpo: Il corpo deve rimanere dritto (come una tavola).
- Anche: le anche devono rimanere orizzontali, senza oscillare

Se il Judoka cade, l'esercizio è finito e si annotano i metri percorsi.

Importante: Anche se l'intera distanza deve essere eseguita correttamente, la valutazione è limitata agli ultimi 5 metri.

Quale "materiale" è necessario: una distanza di 12 metri, nastro/gesso per le marcature, aiutante per il sollevamento della gamba.

Tempo stimato per ogni atleta: 5 minuti per spiegare la procedura del test, poi 2 minuti per ogni atleta.

Test di prestazione generale: salita alla corda

Una distanza di 2 metri è segnata su una corda (ad es. con del nastro adesivo). Il segno più basso (0 metri) deve essere abbastanza alto da poter iniziare a braccia tese senza toccare il suolo. Fin dall'inizio, il judoka ha 4 minuti per salire il più spesso possibile a l'altezza di 2 metri. Le gambe non devono essere utilizzate. Solo le salite intere contano!

Che materiale è necessaria: 1 o più corde da scalare. Nastro o un pennarello per la marcatura, una scala per la marcatura in alto. Tappeti (morbidi) per sotto la corda.

Tempo stimato per ogni atleta: 5 minuti per spiegare la procedura del test, poi 5 minuti per ogni atleta.

Note generali

Per ogni test, tutti i partecipanti dovrebbero essere valutati dallo stesso allenatore, in modo che eventuali differenze tra i valutatori non portino a falsificare i risultati. Si consiglia di far valutare le prove di judo da 2 istruttori e di prendere la media delle valutazioni.

Si consiglia di stampare le griglie di valutazione su carta/cartone come supporto quando si compila il tool 'Risultati PISTE U15' su portatile.

Valutazione dei criteri

Ogni criterio riceve da 0 a 12 punti. 12 punti corrispondono al punteggio più alto. Se il numero massimo di punti ottenibili per determinati criteri è maggiore o minore di 12, il numero totale di punti viene moltiplicato per un fattore appropriato per ottenere un massimo di 12 punti.

Valutazione della prestazione agonistica

La prestazione agonistica viene valutata solo per l'anno di nascita più vecchio. Per gli anni di nascita più giovani si valuta solo la partecipazione alle gare.

La prestazione agonistica dei candidati viene valutata in base ai risultati nei tornei nazionali FSJ scolari. Contano anche i tornei internazionali ai quali si partecipa con la selezione nazionale U15.

I risultati a questi tornei danno punteggi (punti gara) e punti PISTE come elencato qui sotto:

Valutazione dei risultati agonistici in punti gara

Piazzamento	1	2	3	5	7
Torneo nazionale scolari FSJ	12	8	4	2	1
Torneo internazionale U15	72	48	24	12	6

Conversione dei punti gara in punti PISTE

Punti gara	0-5	6-10	11-15	...	56-60	60+
Punti PISTE	0	1	2	...	11	12

Valutazione del test di prestazione specifico allo sport: Tachi-waza

Griglia di valutazione Tachi-waza per esercizio (a, b, c)

	2 Punti	1 Punto	0 Punti
Il Kuzushi è stato chiaro ed efficace, al momento giusto del movimento e con la giusta quantità di forza.	Vero	In parte	Non vero
Piedi: Sono stati fatti tutti i passi e il posizionamento dei piedi e delle gambe era corretto (posizione di partenza, rotazione, distanza da Uke, gambe usate correttamente, equilibrio mantenuto).	Vero	In parte	Non vero
Parte superiore del corpo: la postura eretta, il contatto del corpo con Uke era corretto ed è stato mantenuto durante la proiezione, Tori aveva una buona tensione del corpo durante l'esecuzione.	Vero	In parte	Non vero
Dinamismo, tempismo, energia: movimento fluido dallo spostamento, coordinato con la rotazione del corpo, la proiezione viene portata al termine.	Vero	In parte	Non vero

Il punteggio ottenuto è diviso per 2.

Valutazione del test di prestazione specifico allo sport: Ne-waza

Griglia di valutazione Ne-waza per esercizio (a, b)

	2 Punti	1 Punto	0 Punti
Tori ha sempre controllato Uke	Vero	In parte	Non vero
L'inseguimento a terra era logico	Vero	In parte	Non vero
L'esecuzione era tecnicamente corretta	Vero	In parte	Non vero
La tecnica è stata eseguita con energia	Vero	In parte	Non vero
Tori ha mostrato 2 tecniche diverse	Vero	In parte	Non vero

Il punteggio ottenuto viene diviso per 18 e moltiplicato per 12.

Valutazione del test di prestazione generale: Carriola

Griglia a di valutazione Carriola: metri percorsi

Metri percorsi:	0m - 4.5m	5m - 9.5m	10m - 14.5m	15m - 19.5m	20m
Punti:	0	1	2	3	4

Griglia b di valutazione Carriola: Qualità dell'esecuzione (solo se i 20 metri vengono percorsi interamente)

	2 punti	1 punti	0 punto
I piedi erano vicini senza toccarsi.	sempre	spesso	di rado
Il corpo era dritto come una tavola.	sempre	spesso	di rado
Le anche sono rimaste orizzontali, senza oscillare.	sempre	spesso	di rado
I passi erano regolari e controllati.	sempre	spesso	di rado

Il punteggio massimo è 12.

Valutazione del test di prestazione generale: salita alla corda

Ogni corda completamente scalata vale 2 punti. Il punteggio massimo è 12.

Misure correttive

Misura correttiva: stato dello sviluppo biologico

Bambini della stessa età cronologica possono dimostrare uno sviluppo biologico diverso, e soprattutto durante la pubertà questa differenza può arrivare a fino a cinque anni. Molti elementi chiave della capacità di prestazione fisica, come la forza, la velocità e la resistenza, dipendono dallo stato di sviluppo biologico. Lo stato di sviluppo biologico influenza quindi altri criteri di valutazione, come lo "sviluppo delle prestazioni" e la "prestazione del momento". La presa in considerazione dello stato di sviluppo biologico consente una selezione equa.

Poiché l'età media della crescita sostenuta è di 12 anni per le ragazze e di 13,8 anni per i ragazzi, i fattori di correzione vengono applicati in base al sesso.

Misure correttive: effetto dell'età relativa

Le differenze nello stato di sviluppo biologico sono la causa principale dell'effetto dell'età relativa (RAE). Così, un bambino nato a gennaio ha in media un vantaggio di sviluppo di quasi un anno rispetto a un bambino nato a dicembre dello stesso anno. La conseguenza dell'effetto dell'età relativa è che nello stesso anno di selezione, gli atleti nati prima (a gennaio) sono sistematicamente favoriti rispetto agli atleti nati dopo (a dicembre). Se lo stato di sviluppo biologico viene preso in considerazione in modo coerente, non dovrebbe comparire alcun RAE.

Di seguito sono riportati i fattori di correzione per lo stato di sviluppo biologico e l'età relativa. Essi vengono applicati ai risultati delle prestazioni attuali (prestazioni agonistiche, test di prestazione specifici per lo sport e test di prestazione generali) e allo sviluppo delle prestazioni.

Fattori di correzione per lo stato di sviluppo biologico e l'età relativa - ragazzi

età	considerazione dell'età relativa Differenza percentuale tra il 1° gennaio e il 31 dicembre	Considerazione dello stato di sviluppo biologico Differenza percentuale tra sviluppo precoce e tardivo	Fattore di correzione secondo lo stato di sviluppo biologico		
			Precoce	Normale	Tardivo
10	2.1%	2%	0.990	1	1.010
11	2.1%	3%	0.985	1	1.015
12	2.0%	4%	0.980	1	1.020
13	2.0%	4%	0.980	1	1.020

Fattori di correzione per lo stato di sviluppo biologico e l'età relativa - ragazze

età	considerazione dell'età relativa Differenza percentuale tra il 1° gennaio e il 31 dicembre	Considerazione dello stato di sviluppo biologico Differenza percentuale tra sviluppo precoce e tardivo	Fattore di correzione secondo lo stato di sviluppo biologico		
			Precoce	Normale	Tardivo
10	1.9%	3%	0.985	1	1.015
11	1.9%	4%	0.980	1	1.020
12	1.8%	4%	0.980	1	1.020
13	1.8%	3%	0.985	1	1.015

Valutazione della partecipazione alle gare

Chi pratica il judo come sport agonistico, ha bisogno non solo di un buon carico di allenamento, ma anche di una regolare partecipazione alle competizioni, in cui fare esperienze importanti. La partecipazione alle gare è quindi un criterio importante. Le raccomandazioni relative al numero di

gare si trovano sul poster online del percorso dell'atleta. Per le U13-U15, si raccomanda di partecipare a 8-12 gare all'anno. Idealmente, il livello di competizione dovrebbe essere scelto in modo da essere sfidati ma non sopraffatti.

Nel questionario online, i judoka sono invitati a indicare i tornei a cui hanno partecipato durante l'anno in corso. Questo feedback viene controllato in modo casuale. Conta solo il feedback verificabile.

Valutazione degli anni di allenamento e del volume di allenamento

Gli anni di allenamento possono giustificare il livello di prestazione attuale e vengono presi in considerazione per mettere le prestazioni in prospettiva. Sono determinati dal questionario dell'atleta.

Per la PISTE, gli anni di allenamento sono valutati come segue:

Numero di anni di allenamento relativamente basso = 12 punti

Numero di anni di allenamento nella media = 6 punti

Numero di anni di allenamento relativamente alta = 0 punti

Per sfruttare appieno il potenziale di un judoka, è necessario un certo carico di allenamento. Le raccomandazioni per il volume di allenamento si trovano sul poster online del percorso dell'atleta. Per gli U13 e U15, si consigliano da 4 a 8 ore di judo e da 7 a 12 ore di sport alla settimana (escluso lo sport della scuola dell'obbligo).

Lo sforzo di allenamento è determinato dal questionario dell'atleta.

Per la PISTE, il volume di allenamento viene valutato come segue:

Il volume di allenamento necessario può essere effettuato completamente = 6

Il volume di allenamento necessario può essere effettuato in modo sufficiente = 3

Il volume di allenamento necessario non può essere effettuato in modo sufficiente = 0

Si sommano i punti per le ore di judo alla settimana e le ore di sport alla settimana. Questo dà un punteggio tra 0 e 12.

Nello strumento di classificazione PISTE va inserito un valore comune per gli anni di allenamento e il volume di allenamento. Questo valore è calcolato in base ai pesi relativi degli anni e del volume di allenamento e corrisponde alla seguente tabella:

Valutazione dello sviluppo delle prestazioni

Non è possibile fare una prognosi conclusiva sul potenziale di prestazione futuro sulla base di una singola prestazione. Pertanto, lo sviluppo delle prestazioni va valutato su base continuativa. Ciò consente di valutare lo sviluppo futuro delle prestazioni.

Gli allenatori dei quadri cantonali osservano i loro judoka durante l'anno e valutano poi lo sviluppo delle prestazioni nella valutazione dell'allenatore. Siccome la prestazione in gara viene valutato solo nell'anno di nascita più vecchio, lo sviluppo delle prestazioni in gara viene valutato nella PISTE solo a partire dai U18.

Valutazione della psiche

I fattori legati alla motivazione di prestazione (in particolare le tendenze comportamentali motivazionali, l'orientamento agli obiettivi e la motivazione autodeterminata) sono generalmente considerati fattori di prestazione importanti nello sport d'élite. Tuttavia, sono difficili da misurare e sono instabili, soprattutto negli anni più giovani. Di conseguenza, sono considerate informazioni supplementari, anche su raccomandazione di Swiss Olympic, e hanno poca influenza sul processo di selezione. Dovrebbero invece essere utilizzati principalmente per lo sviluppo dei talenti, in quanto sono anche fortemente influenzati dall'ambiente.

Gli allenatori dei quadri cantonali osservano i loro judoka durante l'anno e successivamente valutano la psiche nella valutazione dell'allenatore.

Valutazione della capacità di resistenza

Sulla strada verso le prestazioni d'élite, l'atleta si sottopone ad allenamenti di volume e l'intensità elevati. Questi allenamenti possono essere sostenuti solo con un corpo sano. Pertanto, un'elevata tolleranza al carico è un requisito fondamentale per il successo in campo élite. Gli indicatori sono il numero di infortuni/malattie in relazione al carico fisico e mentale durante l'allenamento e la competizione.

Gli allenatori dei quadri cantonali osservano i loro judoka durante l'anno e successivamente valutano la capacità di resistenza nella valutazione dell'allenatore.

Valutazione dell'ambiente

L'ambiente è generalmente costituito dal contesto sociale, in particolare la casa familiare, e la situazione educativa o formativa, dall'accesso alle strutture di allenamento e dalla situazione finanziaria. Questi ambienti possono essere più o meno favorevoli allo sviluppo di prestazioni future.

Gli allenatori dei quadri cantonali osservano i loro judoka durante l'anno e valutano successivamente l'ambiente nella valutazione dell'allenatore.