



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE

*Servizio Civile Nazionale*

# FORMAZIONE SPECIFICA

*CENTRI DI ORIENTAMENTO E AVVIAMENTO ALLO SPORT - Un'attività a misura dei giovani*

# VALUTAZIONE FUNZIONALE GIOVANILE: PERCHÈ VALUTARE, COSA VALUTARE, COME VALUTARE

Roma, 26 Gennaio 2017

Prof. Ivan Cirami - [info@fisioesport.com](mailto:info@fisioesport.com) - [www.fisioesport.com](http://www.fisioesport.com)

# La Valutazione Funzionale

---

È lo strumento a disposizione del tecnico per quantificare una prestazione attraverso dei test.

**I test vengono scelti in funzione dell'obiettivo prefissato, della specificità e della capacità che si vuole indagare.**

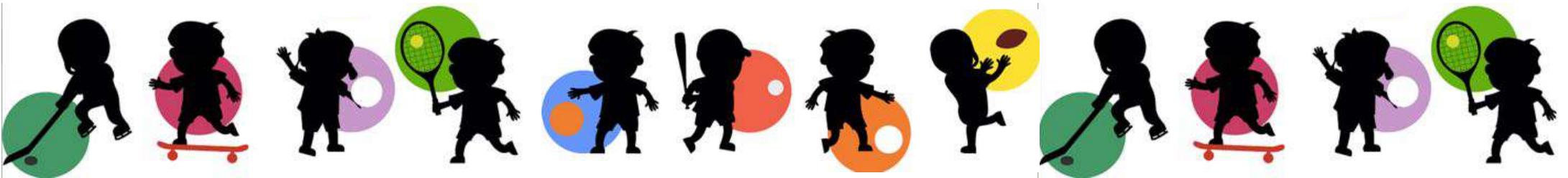
Esistono una moltitudine di test per valutare diverse capacità o abilità: da quelli per la valutazione della forza degli arti superiori e inferiori, ai test per la valutazione della velocità, test per la flessibilità, test fisiologici, test biomeccanici e molti altri ancora.



# Valutare un atleta elite



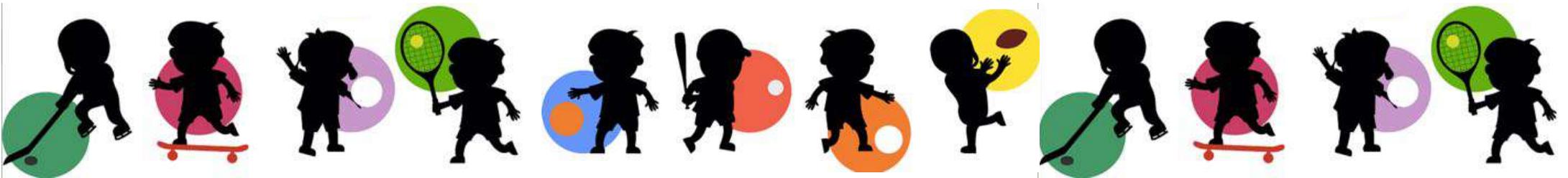
- ☑ Grandissima sensibilità
- ☑ Valutazione analitica "condizionale"
- ☑ Specificità del gesto motorio legato allo sport



$$V = E/C$$

$$\text{Prestazione (V)} = \frac{\text{Potenza (E)}}{\text{Costo energetico (C)}}$$

$$V_{\max} = \frac{E_{\max}}{C_{\min}}$$







$$V_{\max} = \frac{E_{\max} \uparrow}{C_{\min} \downarrow}$$

Dispendio Energetico (C)

FATTORI CHE CONDIZIONANO LA PRESTAZIONE

ESTERNI

INTERNI

TERRENO

METEO

MEZZO UTILIZZATO

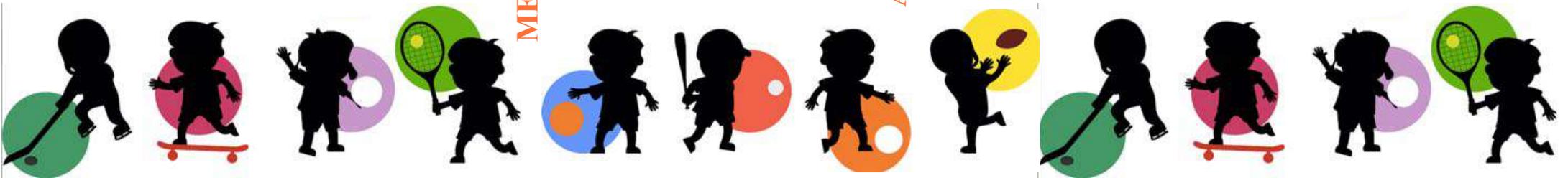
ANAGRAFICI

ANTROPOMETRIA  
FLESSIBILITA'

MOTIVAZIONALI

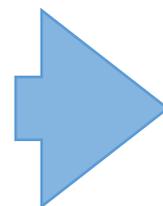
ORGANICO  
FUNZIONALI

METABOLICI



# L'Allenatore e il modello funzionale...

IL MODELLO FUNZIONALE DELLA  
PRESTAZIONE  
(COSA ALLENARE)

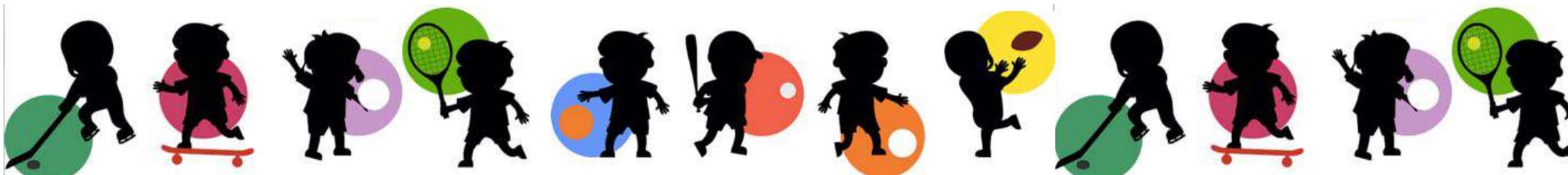


**definisce le caratteristiche  
fisiologiche dell'atleta in  
relazione della disciplina**

IL MODELLO FUNZIONALE  
DELL'ALLENAMENTO  
(COME ALLENARE)



**definisce i mezzi e i metodi  
utilizzabili per il  
miglioramento delle  
capacita' funzionali**



# I TEST

(per conoscere COSA ALLENARE)



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE

- > PER AVERE RISPOSTE PRECISE SUI PARAMETRI DA INDAGARE
- > PER AVERE VISIONE DEGLI AGGIUSTAMENTI / ADATTAMENTI

**DIRETTI**

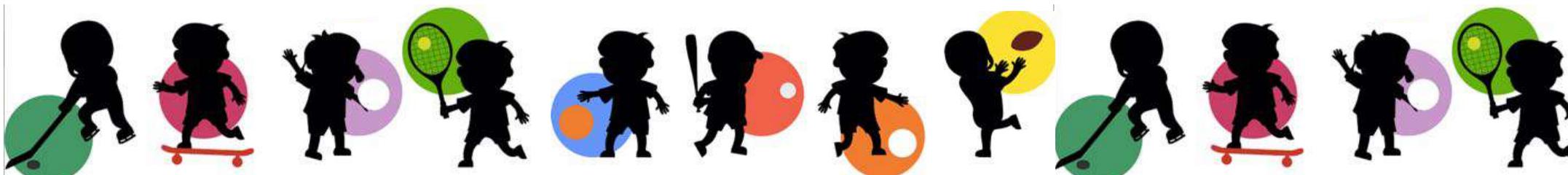


**possibilita' di misurare  
direttamente il  
parametro indagato**

**INDIRETTI**



**misurazione  
attraverso un  
indicatore riconosciuto**







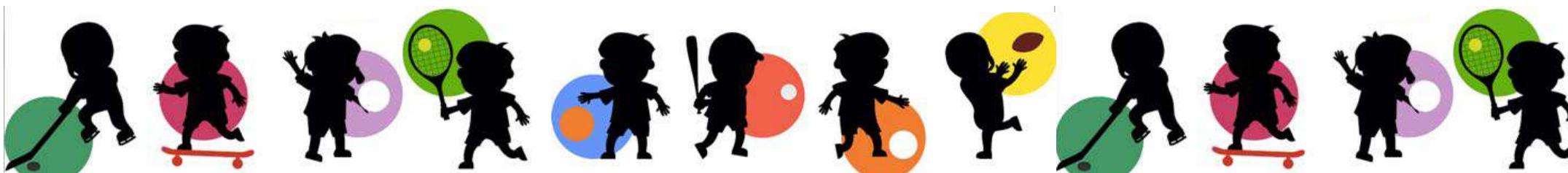
# VO2 MAX

## TEST INDIRETTO TRAMITE COPPER E TABELLE DI RIFERIMENTO



$$VO2 \text{ MAX} = (22,351 * \text{KM}) - 11,288$$

Età	Sex	Obiettivo	Esatto	Performance	Ciò da raggiungere	Nota di merito (da 0 a 10)
12-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100 - m
	F	2000+ m	1800 - 2000 m	1800 - 1999 m	1500 - 1999 m	1500 - m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2399 m	2200 - m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1999 m	1600 - m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300 - m
	F	2300+ m	2100 - 2300 m	1900 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700 - m
21-29	M	3000+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1900 - 2199 m	1900 - m
	F	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1600 - 1799 m	1600 - m
30-39	M	2700+ m	2500 - 2700 m	1900 - 2399 m	1500 - 1999 m	1500 - m
	F	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1999 m	1400 - m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1599 m	1400 - m
	F	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200 - m
50+	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300 - m
	F	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100 - m
Atleti Professionisti	M	3700+ m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	2800 - m
	F	3000+ m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	2100 - m



*PARAMETRO DA INDAGARE:*

**Forza arti inferiori**

*METODO:*

**1 RM ALLA PRESSA**

*MEZZO:*

**PRESSA + PEDANE DI FORZA**

*PARAMETRO DA INDAGARE:*

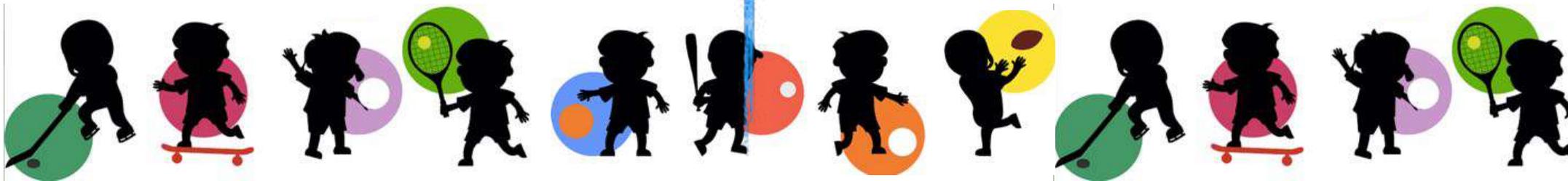
**Forza arti inferiori**

*METODO:*

**SQUAT JUMP CON VERTEK O  
TOCCANDO IL MURO A  
BRACCIO DISTESO**

*MEZZO:*

**CENTIMETRO**



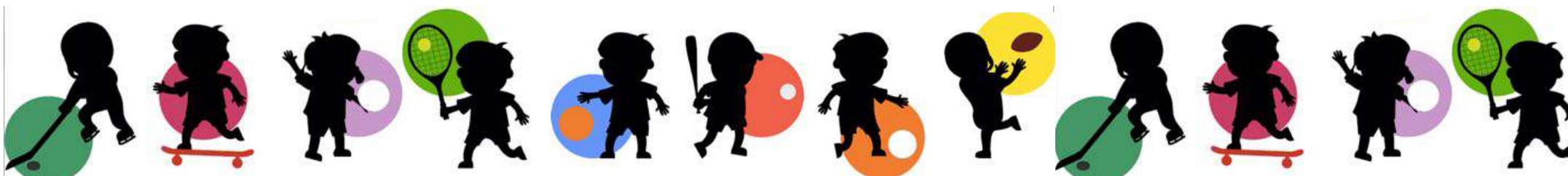
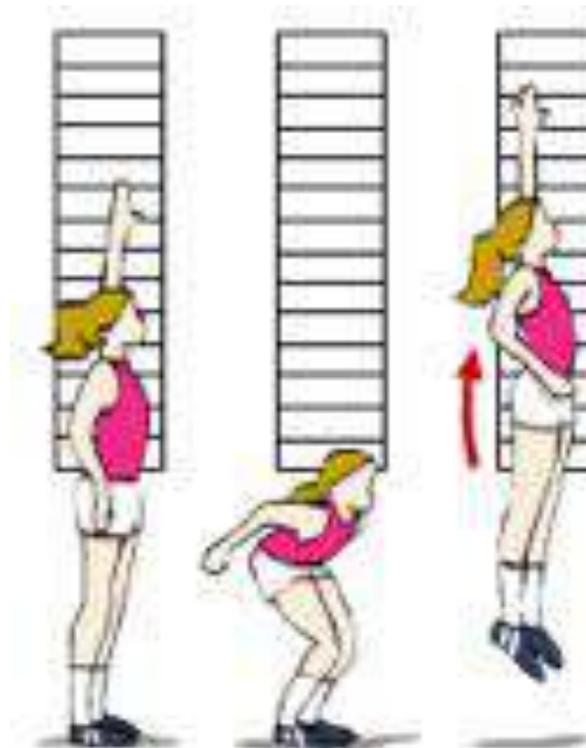


# FORZA ARTI INFERIORI

TEST INDIRECTO CON VERTEK E PEDANE DI FORZA



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE



## **VALIDITÀ**

***INDAGA REALMENTE UNA CERTA PROPRIETA'?***

## **RIPRODUCIBILITÀ**

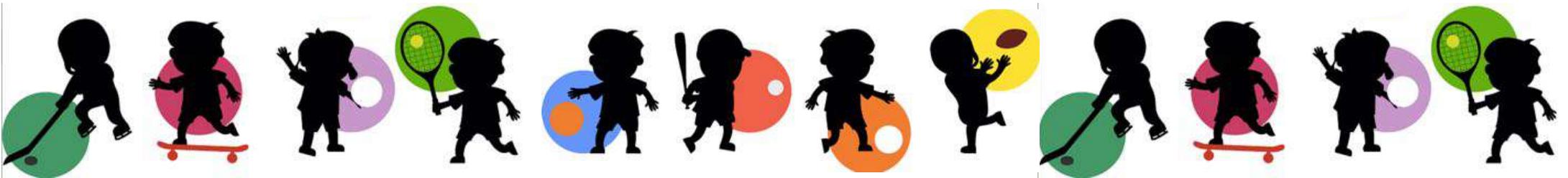
***MISURANDO 2 VOLTE LA STESSA COSA NELLE MEDESIME CONDIZIONI HO GLI STESSI RISULTATI? (ATTENDIBILITA' E OBIETTIVITA')***

## **SPECIFICITÀ**

***PER SPORT O PRESTAZIONE***

## **OGGETTIVITÀ**

***RISULTATO INDIPENDENTE DALL'OPERATORE***



e nei ragazzi vale la stessa cosa?...



“Fondamento di ogni allenamento, nello sport di prestazione, è una formazione di base generale, che va oltre le varie discipline ed è impostato su larga scala, in cui ha gran valore la molteplicità dei modelli motori. Più è vasto il repertorio di esperienze motorie in diverse discipline sportive, più facilmente si ottiene una strutturazione a livelli più alti di rendimento”. (E.Hahn 1986)

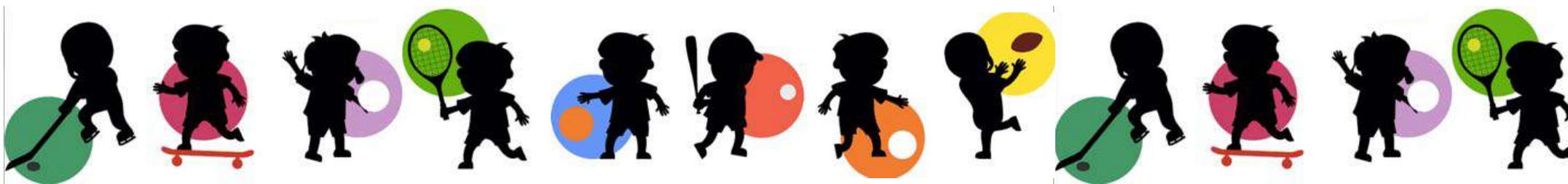




# Valutare un giovane atleta



- ✓ Difficoltà nel valutare l'apprendimento motorio.
- ✓ Valutazione globale "coordinativa"
- ✓ Sport non ancora definito
- ✓ Difficoltà per appartenenza a categorie federali specifiche
- ✓ Difficoltà nel valutare l'età biologica del ragazzo



# Età biologica vs Età cronologica

## **5-7 anni - Fanciullezza**

*Propetas prima: periodo sfavorevole agli apprendimenti.*

Favorire la capacità di simbolizzazione (descrivere, scrivere, disegnare le esperienze vissute). Proporre attività, esercizi e giochi che facilitino

## **8-11 anni - Seconda Fanciullezza**

*Periodo d'oro della motricità (Turgor secundus).*

Favorire nuove esperienze di movimento .

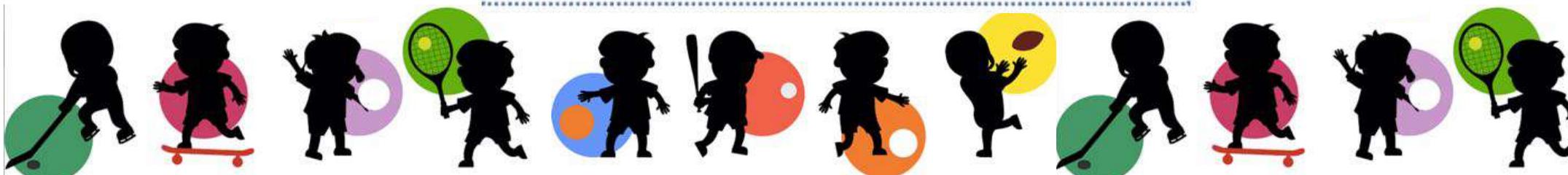
Approccio polivalente alle attività sportive.

Attività per il potenziamento fisiologico.

## **14-18 anni - Adolescenza**

*Turgor tertius: periodo favorevole all'apprendimento motorio.*

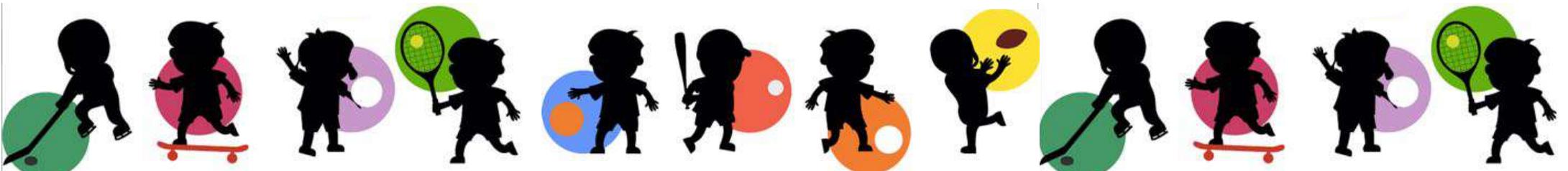
Massimo sviluppo o quasi delle capacità condizionali e coordinative.  
Perfezionamento sportivo.



## Test "classici"



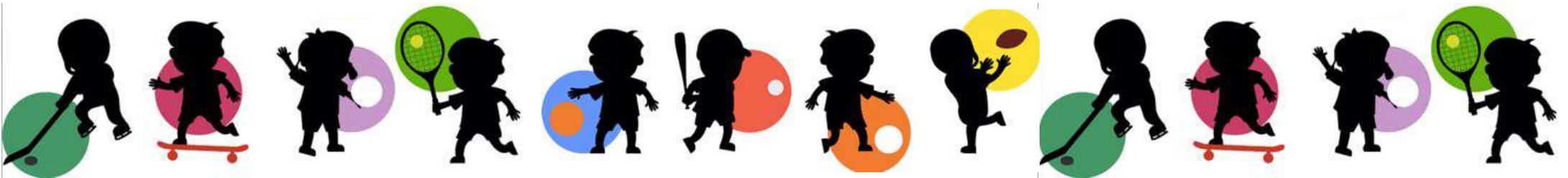
I test classici più conosciuti (es. cooper, lungo da fermo, lancio palla zavorrata...) danno informazioni quantitative analitiche di un singolo gesto tecnico



# Ogni test specifico concorre alla valutazione complessiva

Esempio...**gli Eurofit:** batteria di test con rilevazioni sia antropometriche (Peso e Statura) che i seguenti test da campo:

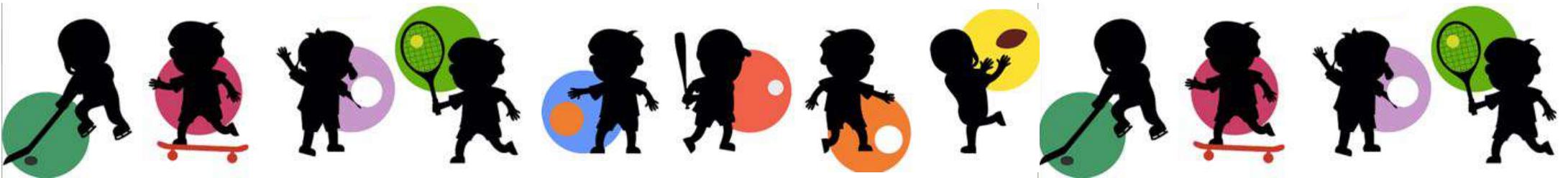
1. **Sit and reach test** per la flessibilità della colonna vertebrale
2. **Salto in lungo da fermo** per la valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori
3. **Elevazione del busto alla stazione seduta** per la resistenza della muscolatura addominale
4. **Sospensione a braccia flesse** per la forza degli arti superiori
5. **Velocità di Corsa a navetta** (distanza m 10x5)
6. **Test di Cooper** corsa di resistenza cardio-respiratoria
7. **test del fenicottero** test per equilibrio monopodalico



## Gli Educamp, il Coni, i test...

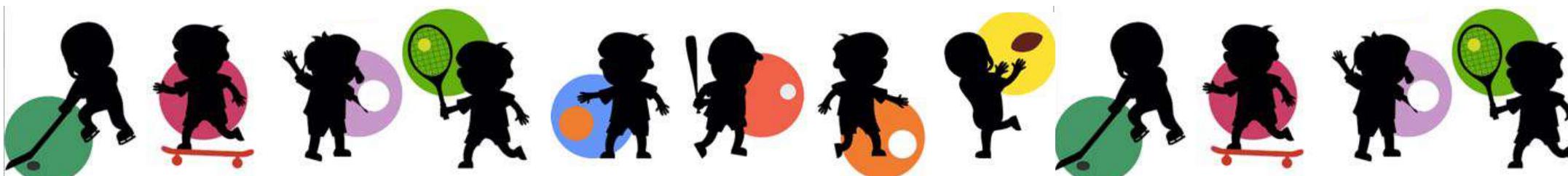
---

Nasce la collaborazione “dell’**Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma**” e il Settore “**Territorio e Promozione**” al fine di trovare una metodologia valutativa specifica per i ragazzi partecipanti agli Educamp



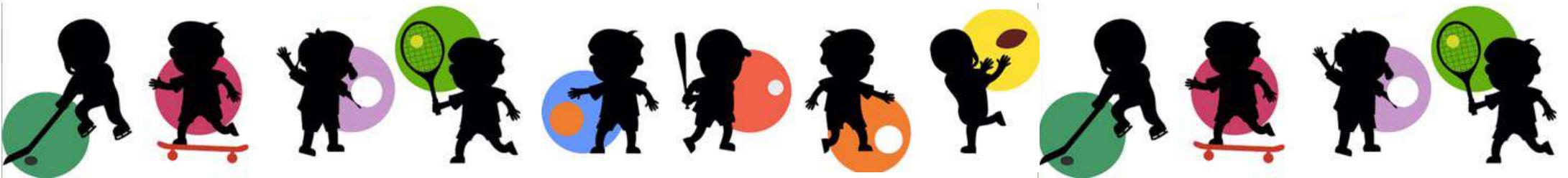
## Gli Educamp, il Coni, i test...

- ☑ carattere educativo fondati sui Valori Olimpici.
- ☑ offerta multidisciplinare finalizzata al divertimento ed alla socializzazione
- ☑ basati su attività motorie all'aria aperta ed attività ludico-ricreative, differenziate in funzione dell'età.



## Gli Educamp, **il Coni**, i test...

- ☑ Dipartimento di Scienza dello Sport.
- ☑ Valutazione funzionale atleti elite
- ☑ Valutazione delle problematiche legate agli infortuni
- ☑ Elaborazione ed attendibilità dei dati al fine di dare supporto ai tecnici di ogni Federazione e disciplina



## Gli Educamp, **il Coni**, i test...

**I test vengono scelti in funzione dell'obiettivo prefissato, della specificità e della capacità che si vuole indagare.**

Il risultato del test diviene così il punto di partenza per formulare considerazioni "di tipo aperto" per spiegare un certo fenomeno.

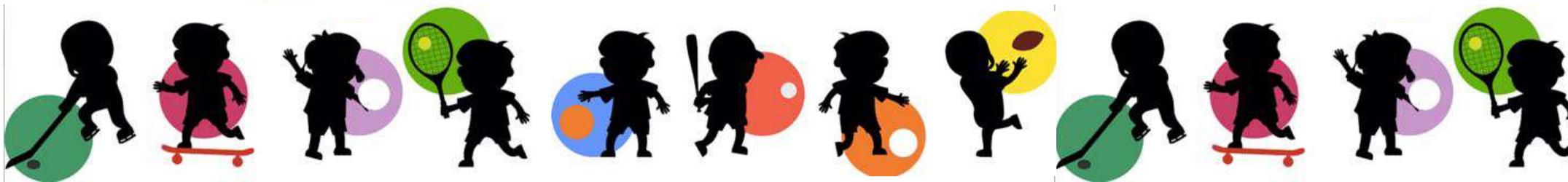
**Il risultato del test, infatti, dovrà essere il punto di partenza per l'allievo per comprendere il suo stato, per porre insieme al proprio insegnante obiettivi realmente raggiungibili e per stabilire margini di miglioramento.**



## La richiesta...

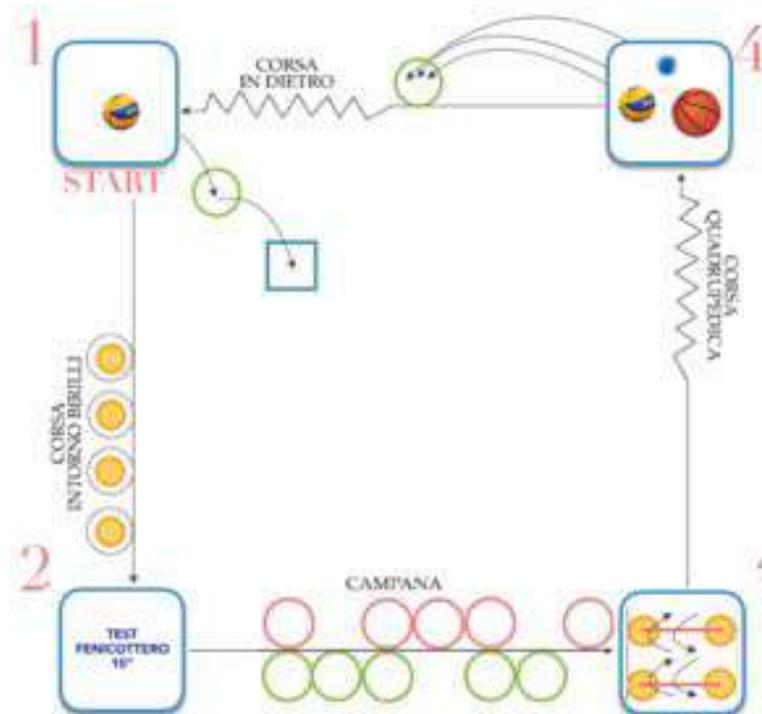


- VALUTARE L'APPRENDIMENTO MOTORIO...
- RAPIDA ESECUZIONE
- MAGGIOR NUMERO DI INFORMAZIONI POSSIBILI = TANTI TEST
- POCO TEMPO A DISPOSIZIONE
- SCARSE RISORSE UMANE IMPIEGABILI
- MATERIALE FACILE DA REPERIRE E NON COSTOSO
- BASATO SUL GIOCO PER EVITARE L'EFFETTO "VALUTAZIONE"
- RAGAZZI ETEROGENEI PER ETÀ, ESPERIENZA, ESTRAZIONE, ETNIA...



# TEM

## Test Efficienza Motoria (Cirami - Bonavolontà)



Il circuito ideato prevede 4 stazioni e 4 andature e valuta capacità ed abilità diverse in funzione dell'esercizio eseguito. Il risultato della prova deriva dalla "velocità" e dalla "precisione" (abilità) nell'eseguire stazioni del circuito. In altri termini "il più veloce" potrà ottenere un punteggio alto raggiungendo più stazioni mentre il "più lento" potrebbe raggiungere il medesimo punteggio raggiungendo meno stazioni ma essendo più preciso nell'esecuzione dell'esercizio richiesto.

Essendo una prova a tempo, l'intensità è in ogni caso abbastanza alta da poter essere valutata la percezione dello sforzo attraverso la scala di Borg (RPE scale for KIDS).



# Pulizia dei dati

**70% DI DATI STATISTICAMENTE UTILI NEL 2015**

*(4324 test su 5285)*

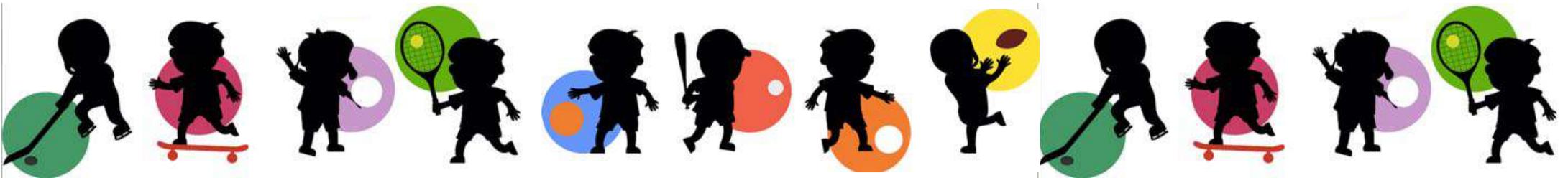
## Eliminazione dei seguenti dati:

- **SUPERIORI LE 15 STAZIONI**

PERCHÈ: 3 giri e 3/4 = 135mt; 20" secondi persi ogni giro = 40" utili per correre = 12,15 km/h

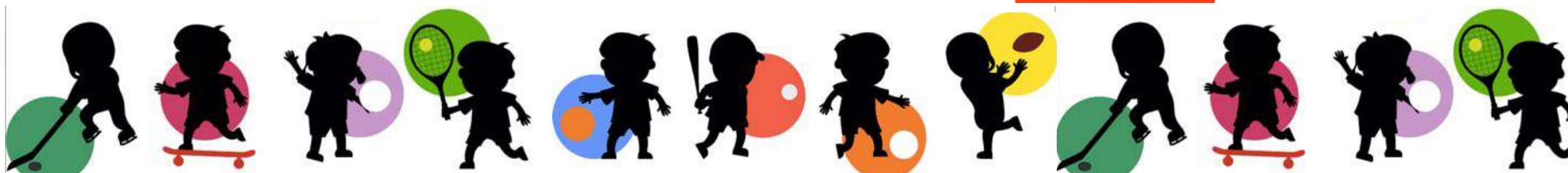
- **INFERIORI LE 5 STAZIONI**

PERCHÈ: il gruppo 5-7 anni ha come valore di moda 6





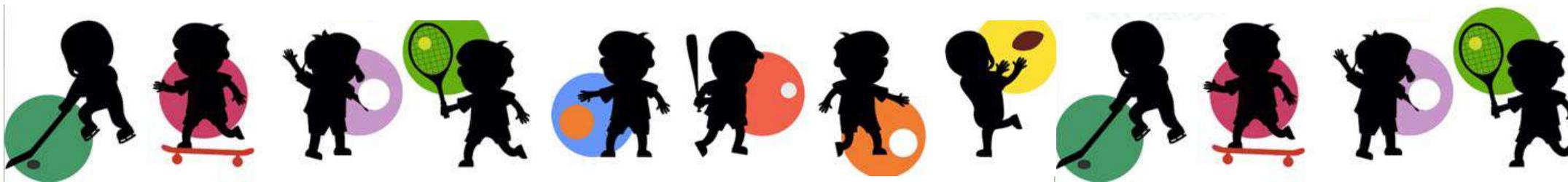
PROVE SOSTENUTE	SCALA DI BORG	CAMESTRO CON RIMBALZO	CAMESTRO	OSTACOLI	CAMPANA	FENCOTTINO	STAZIONE NASCIANTE	TOTALE PUNTI	EFFICIENZA MOTORIA	
	<b>5-7</b>	5	0,3	1,7	0,9	0,9	1,1	6,9	11,6	6,7
	5	0	1	0	0	1	6	10	5	MOYA
<b>8-11</b>	5,9	0,7	2,8	1,4	1,4	1,5	7,7	15,5	9,6	MEDIA
	5	0	1	2	2	2	8	15	11	MOYA
<b>12-14</b>	6,5	0,9	3,4	1,6	1,7	1,7	8,4	17,7	11,3	MEDIA
	7	1	5	2	2	2	9	18	9	MOYA
<b>15-18</b>	7,2	1,1	3,6	1,8	2,0	1,8	10,2	20,5	13,3	MEDIA
	7	1	7	2	3	2	12	25	11	MOYA
CAPACITÀ - ABILITÀ TESTATE	RESISTENZA	CAP. OCULO-MANUALE CAP. SPAZIO-TEMPORALE	CAP. SPAZIO-TEMPORALE DIFFERENZIAZIONE	RESISTENZA/INTI/INFERIORI ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE	RAPIDITÀ RITMO DIFFERENZIAZIONE	EQUILIBRIO STATICO (POST STRESS)	VELOCITÀ	STAZIONE NASCIANTE + PROVE SUPERATE POSITIVAMENTE	TOTALE PUNTI - VALORE SCALA DI BORG	



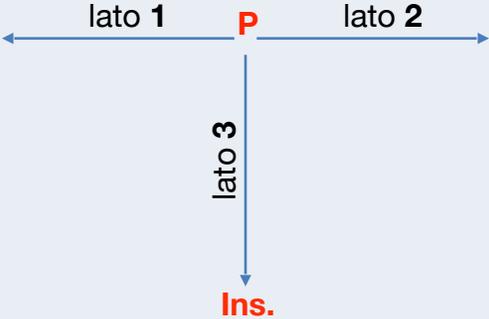
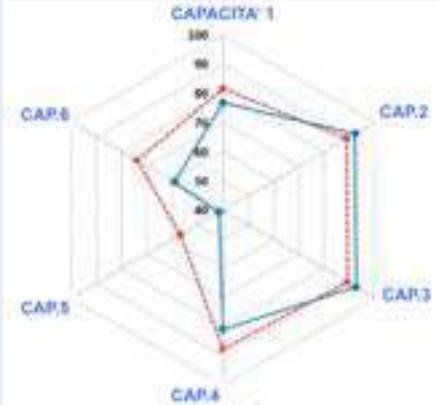
# I CENTRI CONI

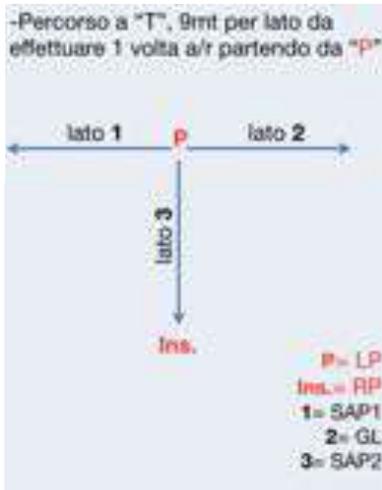


E' un percorso di orientamento ed avviamento alla pratica sportiva che, adattandosi alle caratteristiche psicofisiche di ciascuno, contrasta il fenomeno di abbandono , favorisce l'inclusione e valorizza il talento. Basato su esperienze multilaterali e/o multidisciplinari che integrate tra loro aumentano il bagaglio culturale motorio dei ragazzi.



# Test Valutativi (Coni)

5/7	8/11
<h2>MOTORFIT MODIFICATO</h2>	<h2>TEM</h2>
<p>-Percorso a "T", 9mt per lato da effettuare 1 volta a/r partendo da "P"</p> <div data-bbox="698 596 1187 915" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="614 1005 1274 1062" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>P= LP; Ins.= RP; 1= SAP; 2= GL; 3= PS</b></p> </div>	<p>- Circuito TEM per valutazione sport specifica ed individuazione aree abilità motorie:</p> <div data-bbox="1531 536 1969 941" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="1574 979 1989 1029" style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>— ATLETA VALUTATO - - - GRUPPO DI RIFERIMENTO</p> </div>



## MOTORFIT (MODIFICATO)

### Preparazione del percorso

Preparare un percorso a "T" dove ogni lato sia lungo 9mt, considerando come punto di partenza "P".

Il percorso può essere delineato con nastro adesivo o semplicemente con dei punti di riferimento che specifichino il punto di partenza (P), ovvero il vertice delle tre linee di 9 mt ciascuna e i punti di arrivo, ovvero la fine dei 9 metri di ogni linea. Procurarsi un pallone da volley e una pallina da tennis.

L'educatore spiegherà mostrando ai ragazzi come va eseguito il percorso ma non lo farà provare a nessuno.

Non è un percorso a tempo, quindi sarà importante la perfetta esecuzione di ciò che viene richiesto, la valutazione è qualitativa. Il percorso sarà eseguito da un ragazzo alla volta.

L'insegnante dopo aver spiegato il percorso ed aver posizionato la pallina da tennis al punto di partenza ("P") ed essersi posizionato alla fine del lato 3 ("Ins.") con una palla da volley in mano, darà il via alla prova.

La prova inizierà dalla posizione di partenza "P". Il ragazzo effettuerà un lancio dall'alto della pallina verso l'insegnante ("Ins."), da eseguire con o senza rimbalzi; l'insegnante dopo aver ricevuto la pallina lancerà a sua volta la palla da volley, che dovrà essere afferrata dal ragazzo rigorosamente dopo un rimbalzo (soltanto un rimbalzo!).

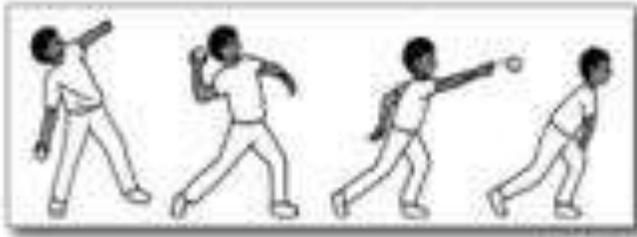
Quindi il ragazzo partirà con le andature richieste per ogni lato del percorso a "T" nella sequenza 1,2,3. Il percorso viene svolto effettuando un'andata ed un ritorno per ciascun lato del percorso (lato 1 e relativa andatura, lato 2 e andatura, lato 3 e andatura). Ogni lato corrisponde ad un'andatura specifica che va affrontata in andata con una modalità e in ritorno con un'altra.

Al completamento delle tre andature il ragazzo effettuerà nuovamente il lancio della pallina e la presa del pallone da volley dalla posizione di partenza "P".

**Ne consegue che la corretta esecuzione del test Motorfit modificato è la seguente: Lancio, Presa, es.1 a/r, es.2 a/r, es.3 a/r, Lancio, Presa.**

L'insegnante durante le andature nella fase di ritorno darà indicazioni al ragazzo sull'andatura successiva, così da facilitarne l'esecuzione e non invalidare la prova per errori mnemonici.

L'educatore dovrà annotare su carta o su supporto informatico i valori 0,1,2,3 ottenuti dal ragazzo in base agli item specificati in seguito.



## LANCIO:

### Lanciare una pallina con una mano (LP)



#### Indicazioni per l'insegnante

Partendo da "P" far effettuare al ragazzo un lancio di una pallina da tennis in direzione dell'insegnante che sarà posizionato alla fine del lato3 "Ins.". Al termine delle tre andature (esercizio.1, esercizio.2, esercizio.3) ripeterà un altro lancio. Eseguirà quindi un totale di 2 lanci, uno all'inizio della prova ed uno alla fine.

#### Obiettivo

Lanciare la palla verso l'obiettivo/l'insegnante posto ad una distanza di 9mt.

#### Istruzioni da dare allo studente:

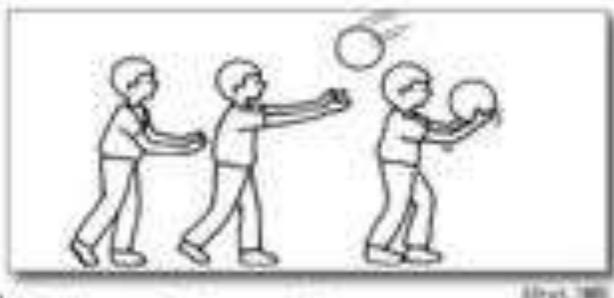
- 1) Parti dalla stazione eretta, dal punto indicato, con un piede avanti e l'altro dietro.
- 2) Al via lancia con forza la pallina verso di me dall'alto.

#### Come valutare...

Segnare il valore corrispondente in base agli item riportati nella tabella sottostante

0	se non riesce a lanciare in direzione dell'insegnante nemmeno una volta delle 2 a disposizione
1	se riesce a lanciare in direzione dell'insegnante almeno una volta delle 2 a disposizione
2	se riesce a lanciare in direzione dell'insegnante entrambe le volte
3	esecuzione perfetta: riesce a lanciare in direzione dell'insegnante entrambe le volte, coordinando perfettamente il piede opposto alla mano che lancia tenuto avanti

N.B. I criteri di osservazione non devono essere comunicati all'alunno prima della prova.



## PRESA:

### Ricevere con le mani una palla lanciata (RP)



#### Indicazioni per l'insegnante

Sempre posizionato in "P" il ragazzo dovrà afferrare (o effettuare una presa) rigorosamente dopo avergli fatto fare un solo rimbalzo, una palla da volley lanciata dall'insegnante che si trova alla fine del lato 3 "Ins.". Al termine delle tre andature (esercizio.1, esercizio.2, esercizio.3) e successivamente al lancio della pallina da tennis da posizione "P" riceverà un altro lancio da parte dell'insegnante. Eseguirà quindi due prese totali, una prima delle andature ed una dopo le andature e il lancio della pallina a chiusura di tutto il test.

#### Obiettivo

Ricevere/afferrare la palla lanciata dall'insegnante dopo avergli fatto fare un solo rimbalzo a terra.

L'insegnante è posto ad una distanza di 9mt; il lancio viene fatto dal basso verso l'alto in modo che il rimbalzo sia a metà del lato 3.

#### Istruzioni da dare allo studente:

1) Parti dalla stazione eretta, dal punto indicato; stai pronto a ricevere/afferrare al volo il pallone dopo che ha fatto un rimbalzo, cercando di non farlo più cadere a terra.

#### Come valutare...

Segnare il valore corrispondente in base agli item riportati nella tabella sottostante

0	se non riesce a ricevere/afferrare la palla nemmeno una volta delle 2 a disposizione
1	se riesce a ricevere/afferrare la palla almeno una volta delle 2 a disposizione
2	se riesce a ricevere/afferrare la palla entrambe le volte
3	esecuzione perfetta: riesce a ricevere/afferrare la palla entrambe le volte, ha una posizione di attesa attiva, è evidente la capacità di anticipare la traiettoria della palla

N.B. I criteri di osservazione non devono essere comunicati all'alunno prima della prova.



## ESERCIZIO 1:

### Saltelli in avanti su un piede (SAP)



#### Indicazioni per l'insegnante

Partendo da "P" dopo aver effettuato il Lancio e la Presa, far effettuare al ragazzo l'andatura richiesta per tutta la lunghezza del lato 1 (9mt) in andata con la gamba preferita e al ritorno con l'altra gamba.

#### Obiettivo

Saltellare in avanti su un piede lungo una linea per tutto il lato 1 del percorso

#### Indicazioni per lo studente

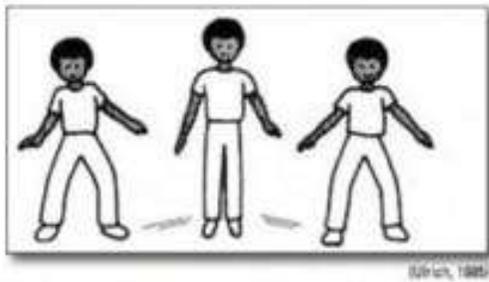
Percorsi la distanza saltellando su un piede, partendo con la gamba che preferisci e cercando di andare dritto, al ritorno fai la stessa cosa ma con l'altra gamba.

#### Come valutare...

Segnare il valore corrispondente in base agli item riportati nella tabella sottostante

0	se non riesce a percorrere la distanza richiesta saltellando su un piede
1	se riesce a percorrere l'andatura richiesta almeno una volta tra andata e ritorno
2	se riesce a percorrere la distanza richiesta sia con il piede destro che con il sinistro
3	esecuzione perfetta: riesce a percorrere la distanza con entrambi i piedi e in linea retta

N.B: I criteri di osservazione non devono essere comunicati all'alunno prima della prova.



## ESERCIZIO 2: Galoppo laterale (GL)



### Indicazioni per l'insegnante

Una volta tornato in "P", al termine dell'esercizio1 far effettuare al ragazzo l'andatura richiesta per tutta la lunghezza del lato2 (9mt) mantenendo fronte verso l'insegnante sia in andata che al ritorno.

### Obiettivo

Galoppare lateralmente lungo tutta la linea 2 del percorso abbinando l'oscillazione delle braccia.

### Istruzioni da dare allo studente:

Percorri la distanza effettuando galoppo laterale mantenendo la fronte verso me.

### Come valutare...

Segnare il valore corrispondente in base agli item riportati nella tabella sottostante

0	se non riesce a percorrere la distanza richiesta effettuando galoppo laterale
1	se riesce a percorrere l'andatura richiesta correttamente almeno una volta tra andata e ritorno
2	se riesce a percorrere l'andatura richiesta correttamente sia all'andata che al ritorno
3	se riesce a percorrere l'andatura richiesta correttamente sia all'andata che al ritorno coordinando il galoppo laterale con la naturale oscillazione delle braccia

N.B. I criteri di osservazione non devono essere comunicati all'alunno prima della prova.



## ESERCIZIO 3: Passo saltellato (PS)



### Indicazioni per l'insegnante

Una volta tornato in "P", al termine dell'esercizio2 far effettuare al ragazzo l'andatura richiesta per tutta la lunghezza del lato3 (9mt). Sia all'andata che al ritorno avanzare tramite passi saltellati ed oscillazioni controlaterali delle braccia (es. ginocchio dx in alto e braccio sx in alto).

### Obiettivo

Effettuare passi saltellati per avanti con l'oscillazione controlaterale delle braccia.

### Istruzioni da dare allo studente:

Percorri la distanza tramite saltelli in avanti a gambe alternate all'andata, mentre al ritorno fai la stessa cosa ma slanciando anche in alto il braccio opposto alla gamba che sale.

### Come valutare...

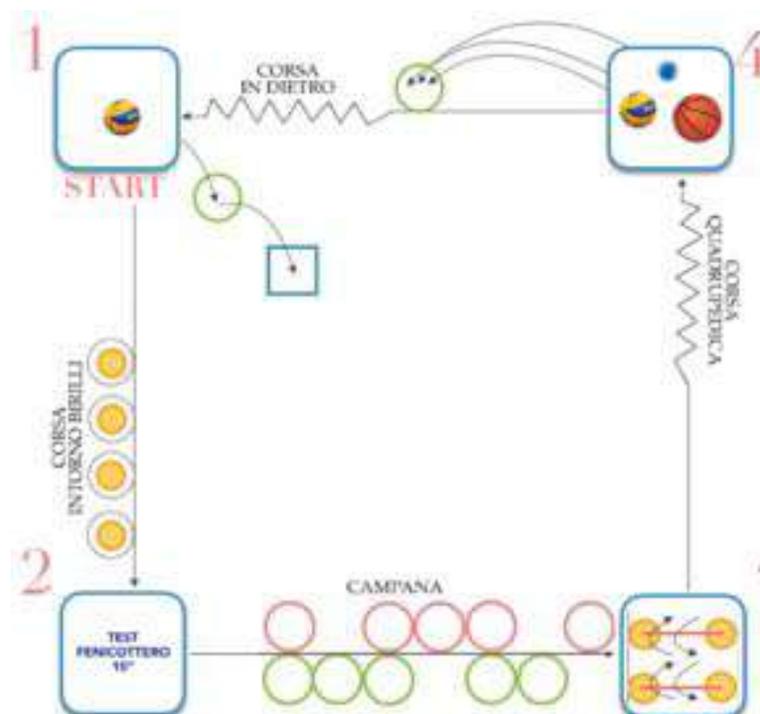
Segnare il valore corrispondente in base agli item riportati nella tabella sottostante

0	se non è capace ad effettuare l'andatura a saltelli alternati
1	se riesce ad effettuare l'andatura richiesta ma in maniera discontinua quindi non per tutta la distanza richiesta
2	se riesce ad effettuare l'andatura richiesta perfettamente con gli arti inferiori ma non bene con gli arti superiori
3	esecuzione perfetta: riesce ad effettuare l'andatura richiesta in maniera corretta sia con gli arti inferiori che con la naturale oscillazione degli arti superiori

N.B. I criteri di osservazione non devono essere comunicati all'alunno prima della prova.

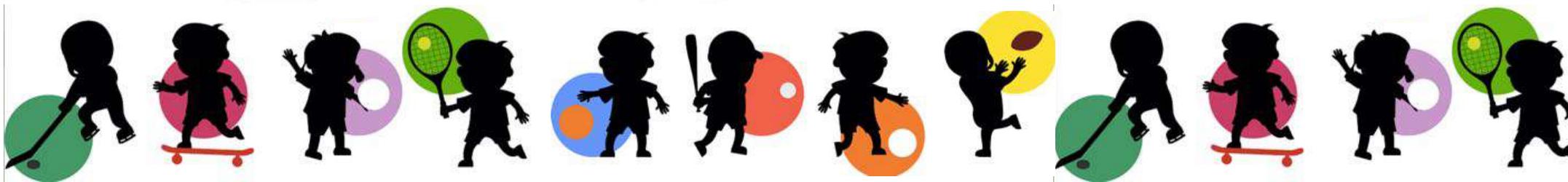
# TEM

## Test Efficienza Motoria (Cirami - Bonavolontà)



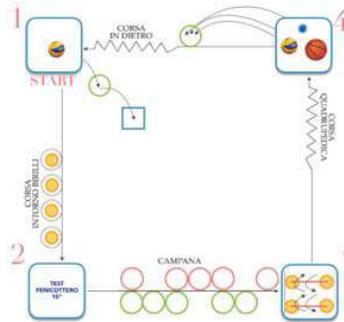
Il circuito ideato prevede 4 stazioni e 4 andature e valuta capacità ed abilità diverse in funzione dell'esercizio eseguito. Il risultato della prova deriva dalla "velocità" e dalla "precisione" (abilità) nell'eseguire stazioni del circuito. In altri termini "il più veloce" potrà ottenere un punteggio alto raggiungendo più stazioni mentre il "più lento" potrebbe raggiungere il medesimo punteggio raggiungendo meno stazioni ma essendo più preciso nell'esecuzione dell'esercizio richiesto.

Essendo una prova a tempo, l'intensità è in ogni caso abbastanza alta da poter essere valutata la percezione dello sforzo attraverso la scala di Borg (RPE scale for KIDS).





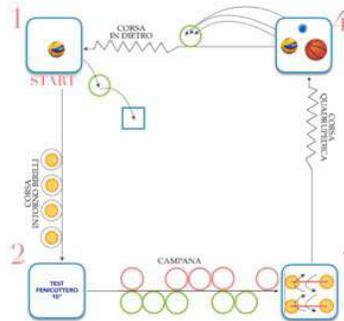
# Punti di forza



- DIVERTENTE
- RAPIDA ESECUZIONE
- TEST UGUALE NONOSTANTE GRUPPO ETEROGENEO
- ESEGUIBILE DA UN SOLO OPERATORE
- MATERIALE FACILE DA REPERIRE
- I RAGAZZI NON SI SENTONO VALUTATI
- PROPONIBILE COME GIOCO INDIVIDUALE / SQUADRE
- RISULTATO IMMEDIATO
- RISULTATO FINALE CON INDICE DI EFFICIENZA MOTORIA
- QUALSIASI MIGLIORAMENTO IN UNA CAPACITA' PORTA AD UN RISULTATO MAGGIORE...



## Prove del percorso



### PROVE:

In ordine sequenziale partendo dallo START:

**Andatura "A":** corsa frontale girando sempre per lo stesso verso intorno ai cerchi;

**Stazione 2:** 10 secondi in equilibrio monopodico su rialzo (il test è superato se non poggia mai l'arto in sospensione a terra; nel caso venga poggiato comunque dovrà continuare la prova fino allo scadere dei 10 sec.);

**Andatura "B":** balzi bipodalici e monopodalici nei cerchi (il test è superato se svolto bene ovvero senza sbagliarsi con i piedi; LA DISPOSIZIONE DEI CERCHI DEVE ESSERE QUELLA IN FIGURA!);

**Stazione 3:** 10 balzi laterali bipodalici con saltello di controllo tra un balzo e l'altro. (il test è superato se non vengono fatti cadere o spostati gli ostacolino alti al max 25 cm);

**Andatura "C":** corsa con andatura quadrupedica;

**Stazione 4:** lanciare le 3 palle a disposizione cercando di fare centro nel cerchio posto a metà dell'andatura "D" (un lancio per ogni palla: ogni centro vale 1 punto; LE PALLE DEVONO ESSERE 3 DIVERSE PER DIMENSIONE E PESO!)

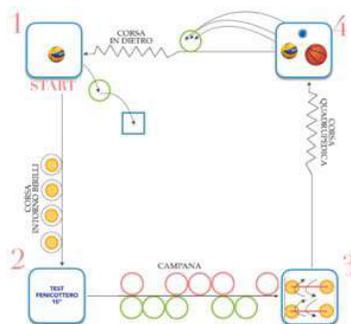
**Andatura "D":** corsa in dietro;

**Stazione 1:** lanciare la palla a disposizione cercando di fare centro nell'obiettivo facendo però prima rimbalzare la palla nel cerchio (un lancio: se centro vale 1 punto);

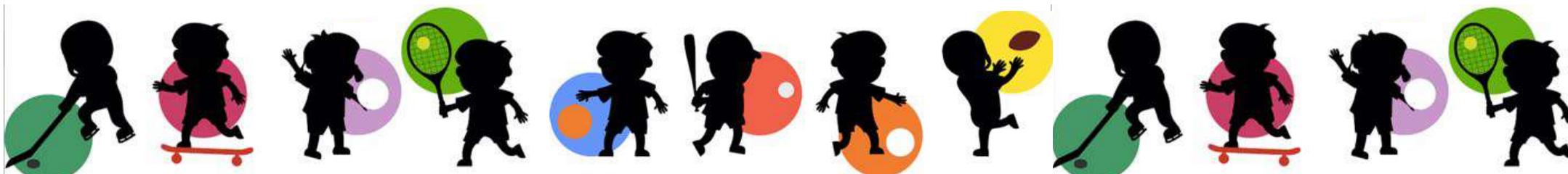


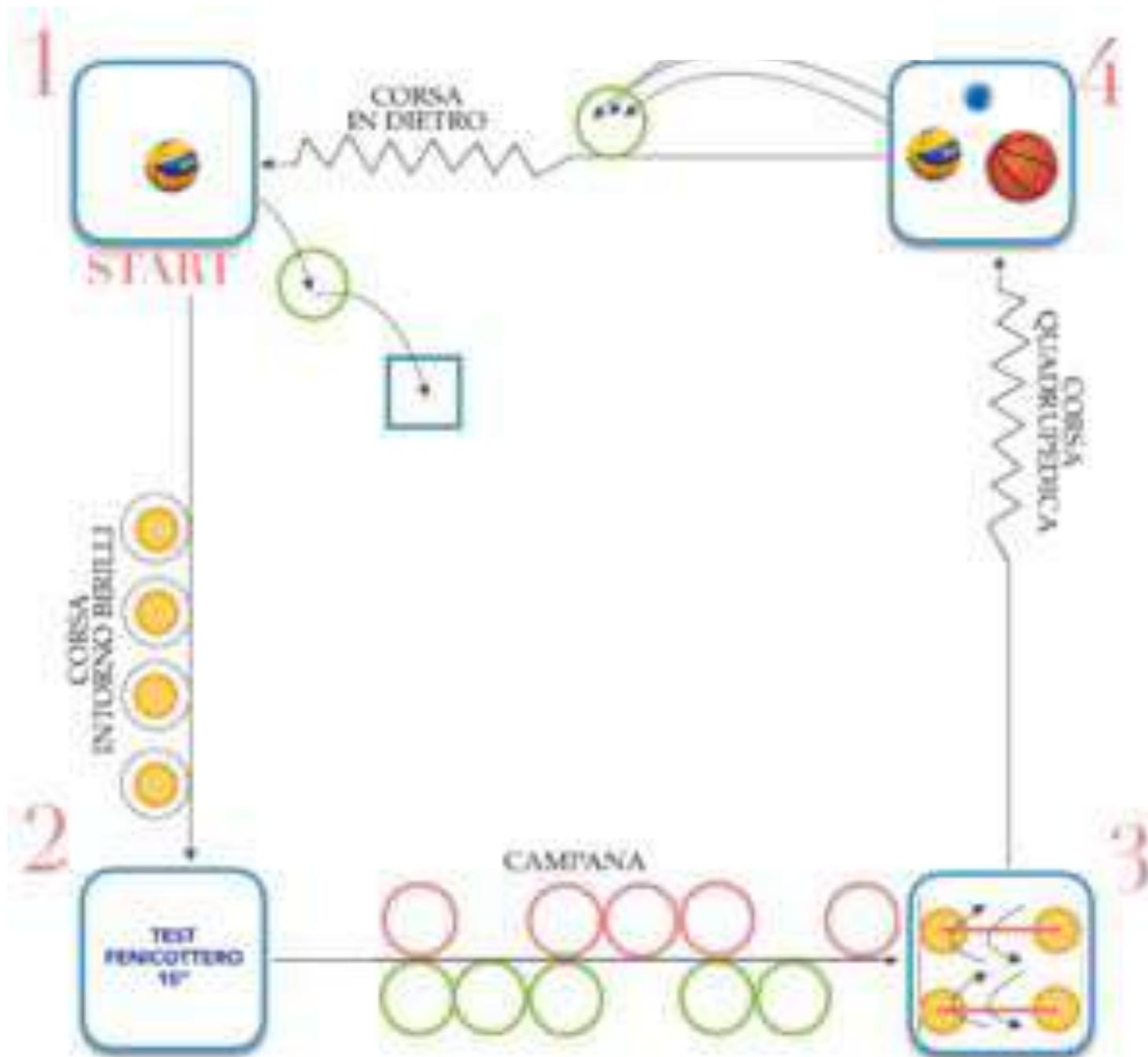


## Elenco Prove e relative Abilità

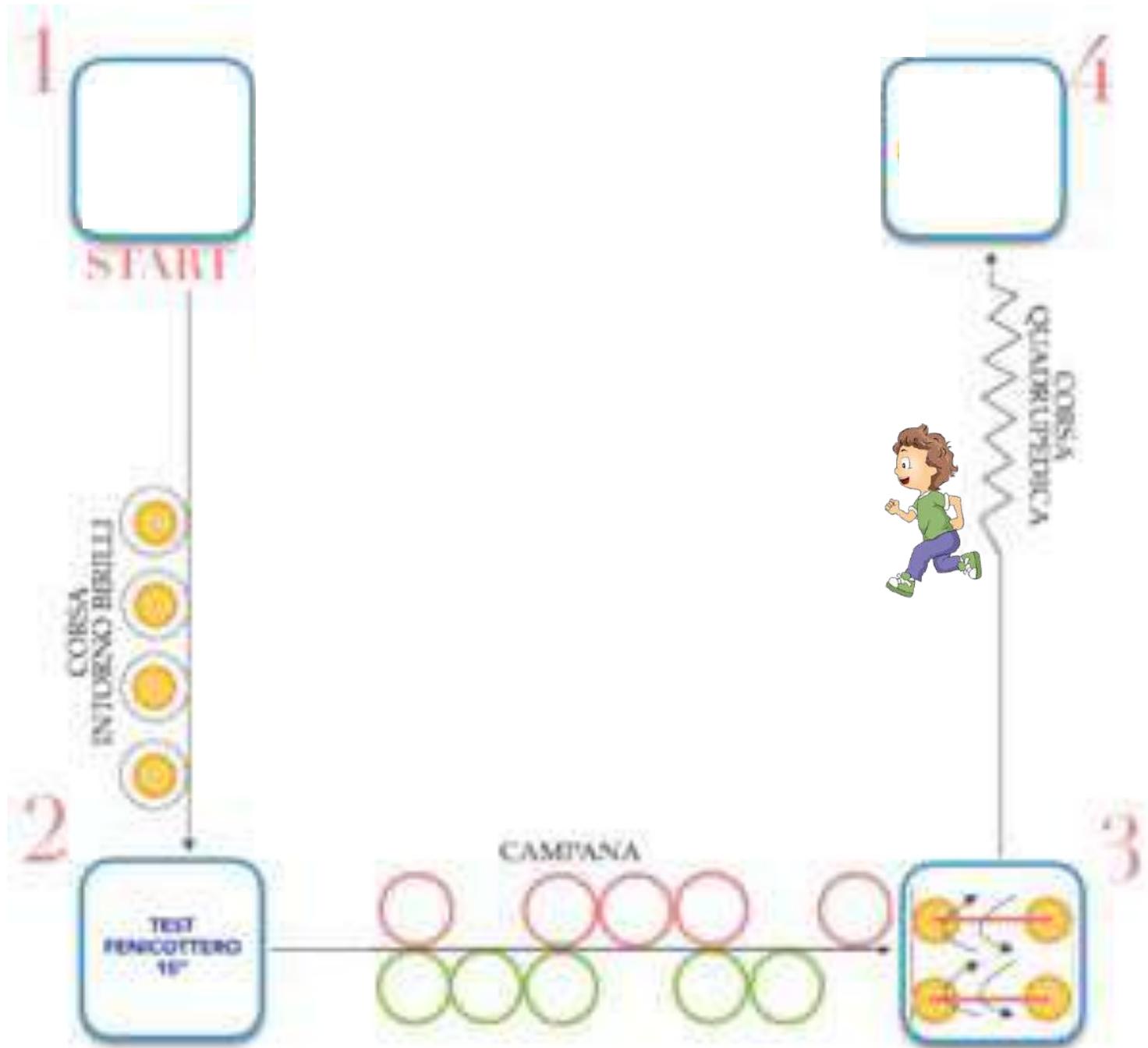


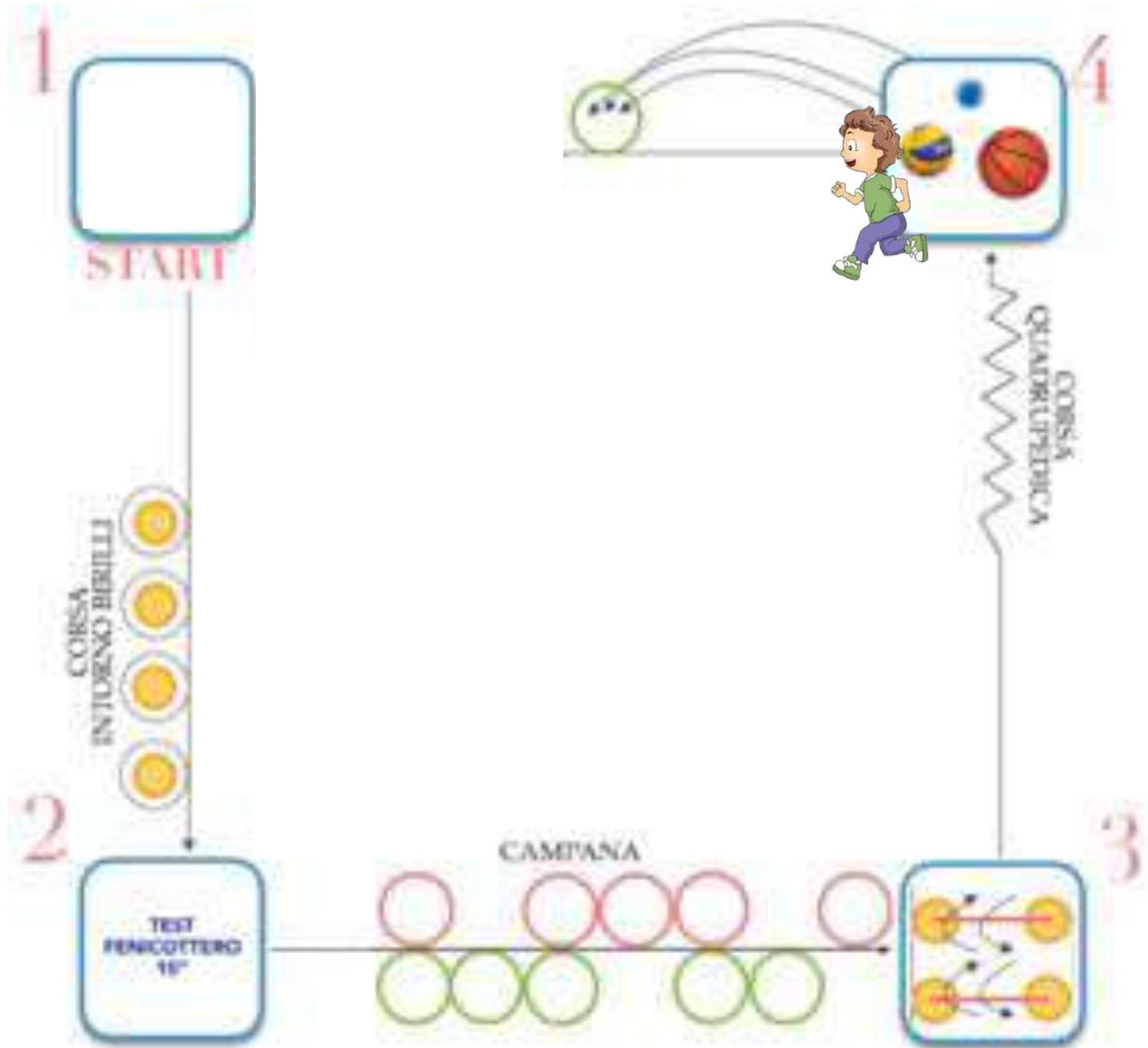
PROVA	CAPACITA' - ABILITA'
ANDATURA "A"	VELOCITA' / EQUILIBRIO DINAMICO
STAZIONE 2	EQUILIBRIO STATICO POST STRESS
ANDATURA "B"	RAPIDITA' / CAPACITA' DI RITMO / DIFFERENZIAZIONE
STAZIONE 3	RESISTENZA ARTI INFERIORI / ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
ANDATURA "C"	COMBINAZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI / CAP. RITMO
STAZIONE 4	COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E DIFFERENZIAZIONE
ANDATURA "D"	ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE
STAZIONE 1	CAPACITA' OCULO-MANUALE / CAP. SPAZIO-TEMPORALE
INTERO CIRCUITO	RESISTENZA

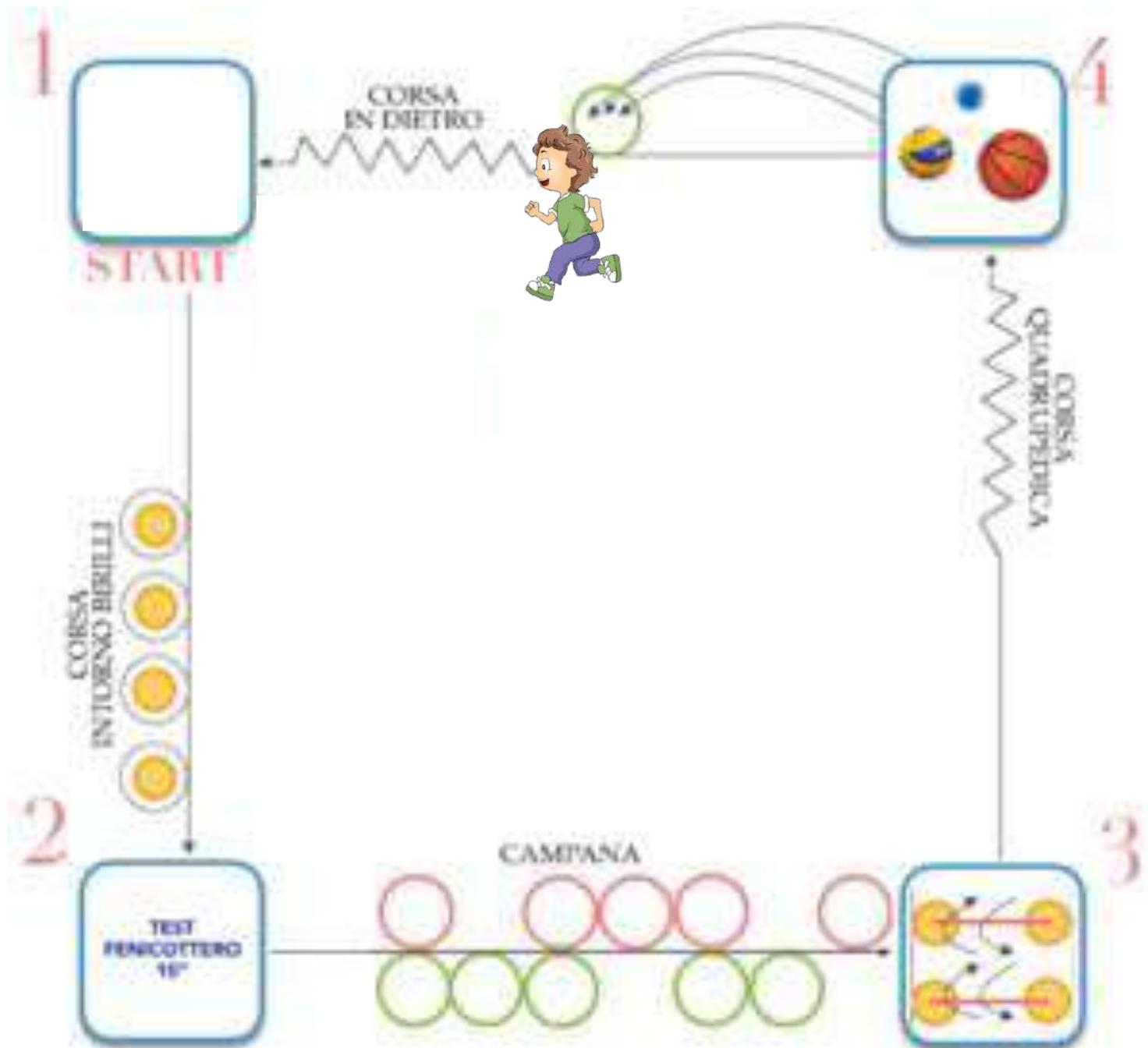


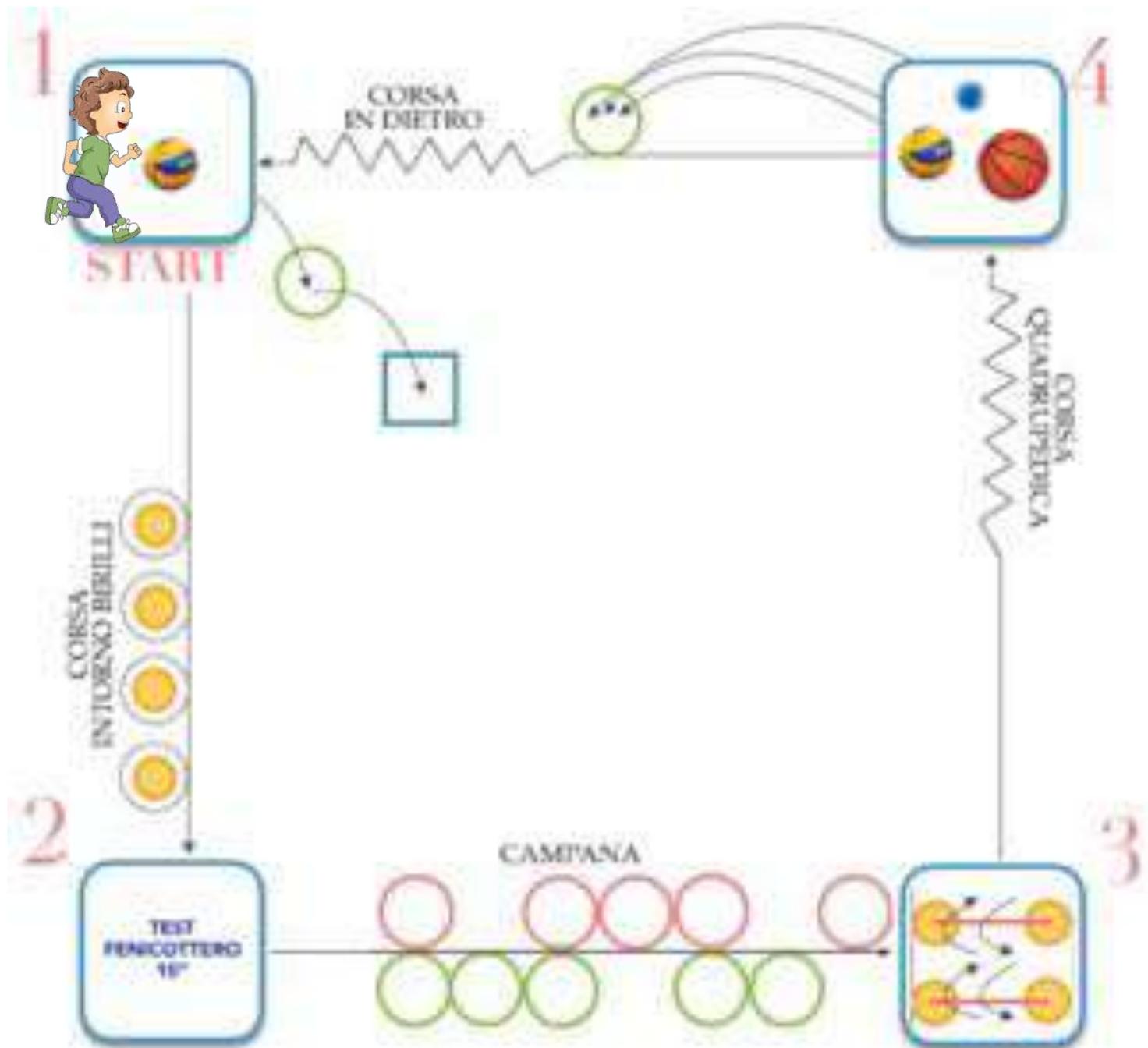


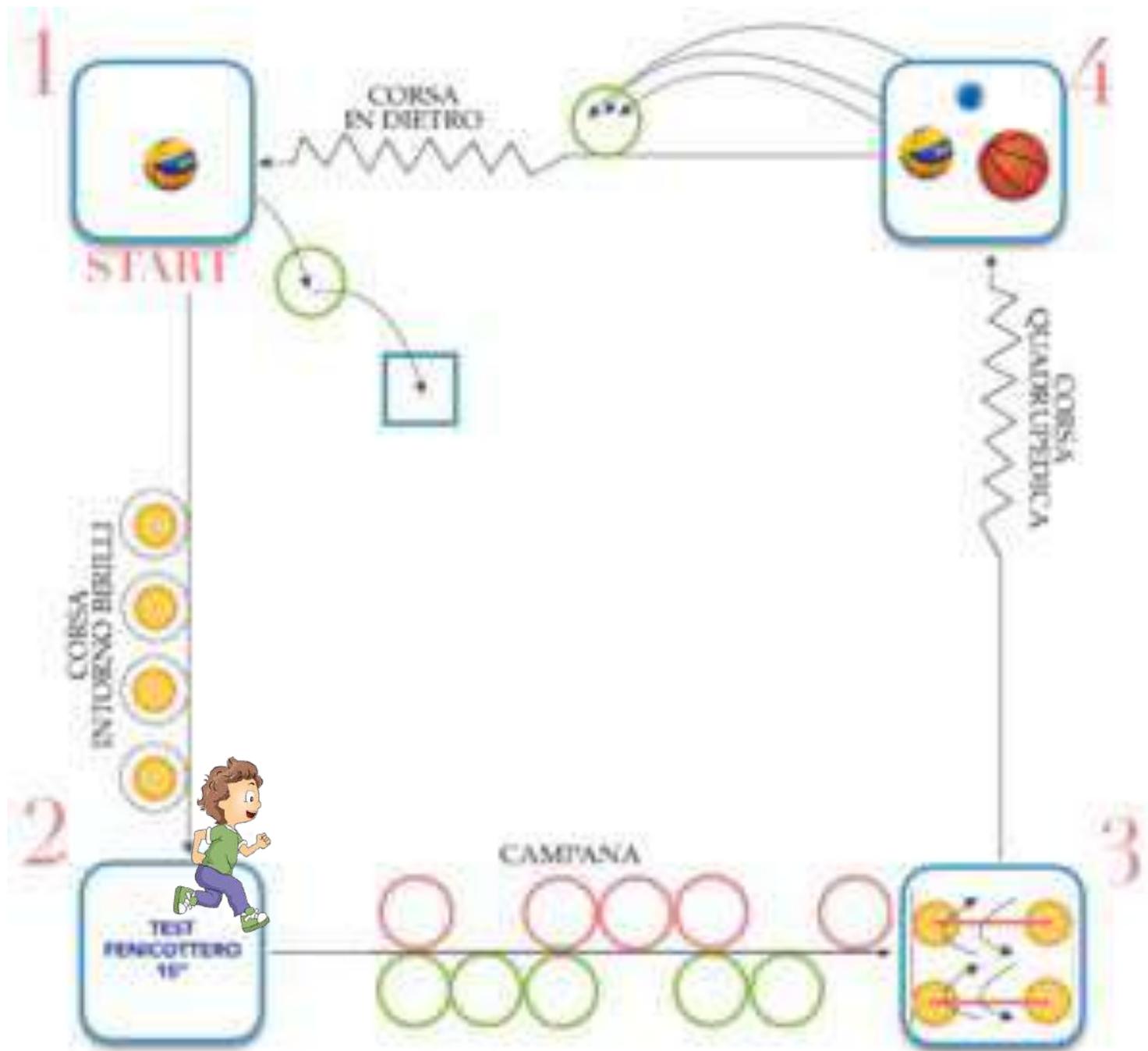


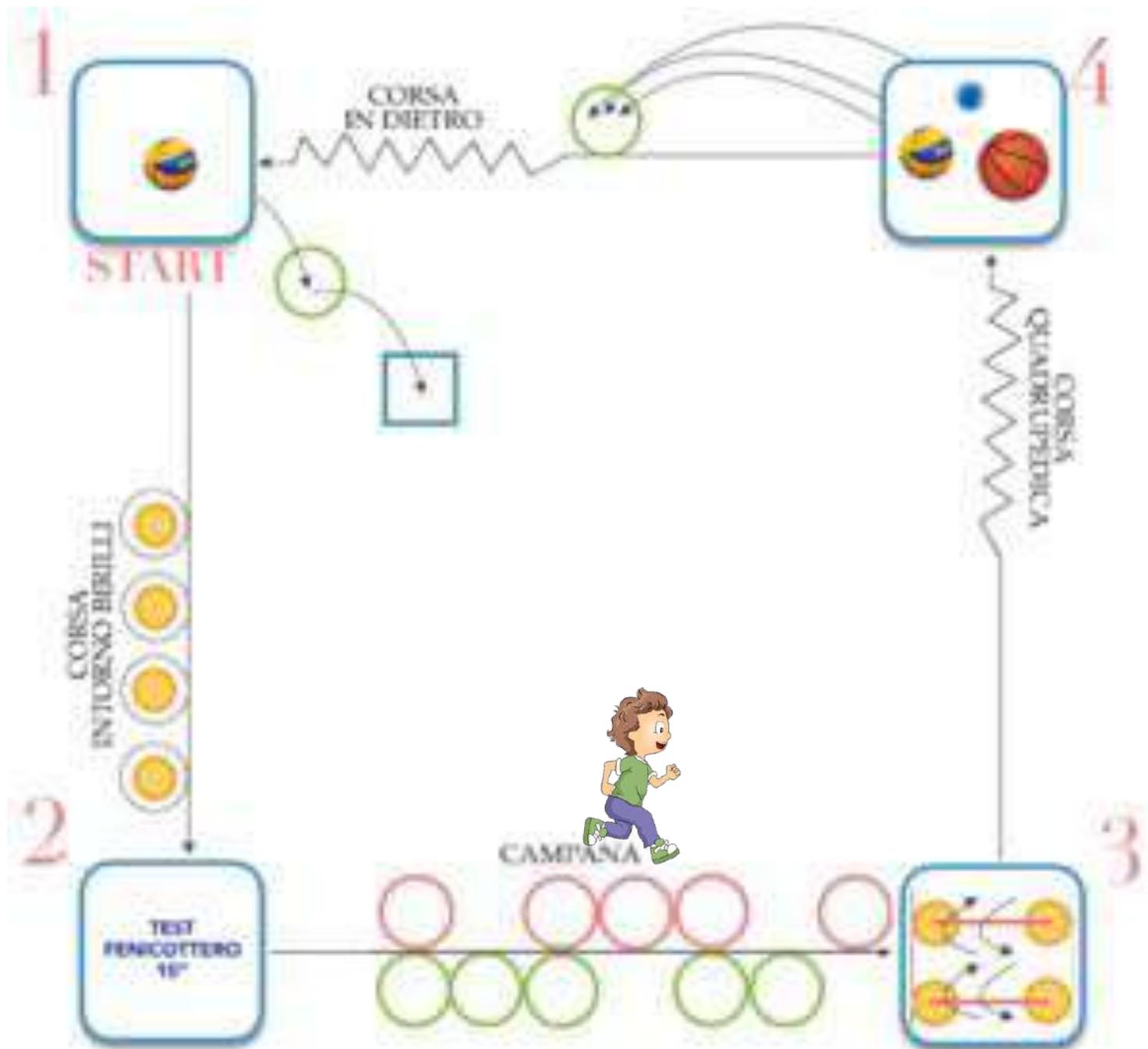


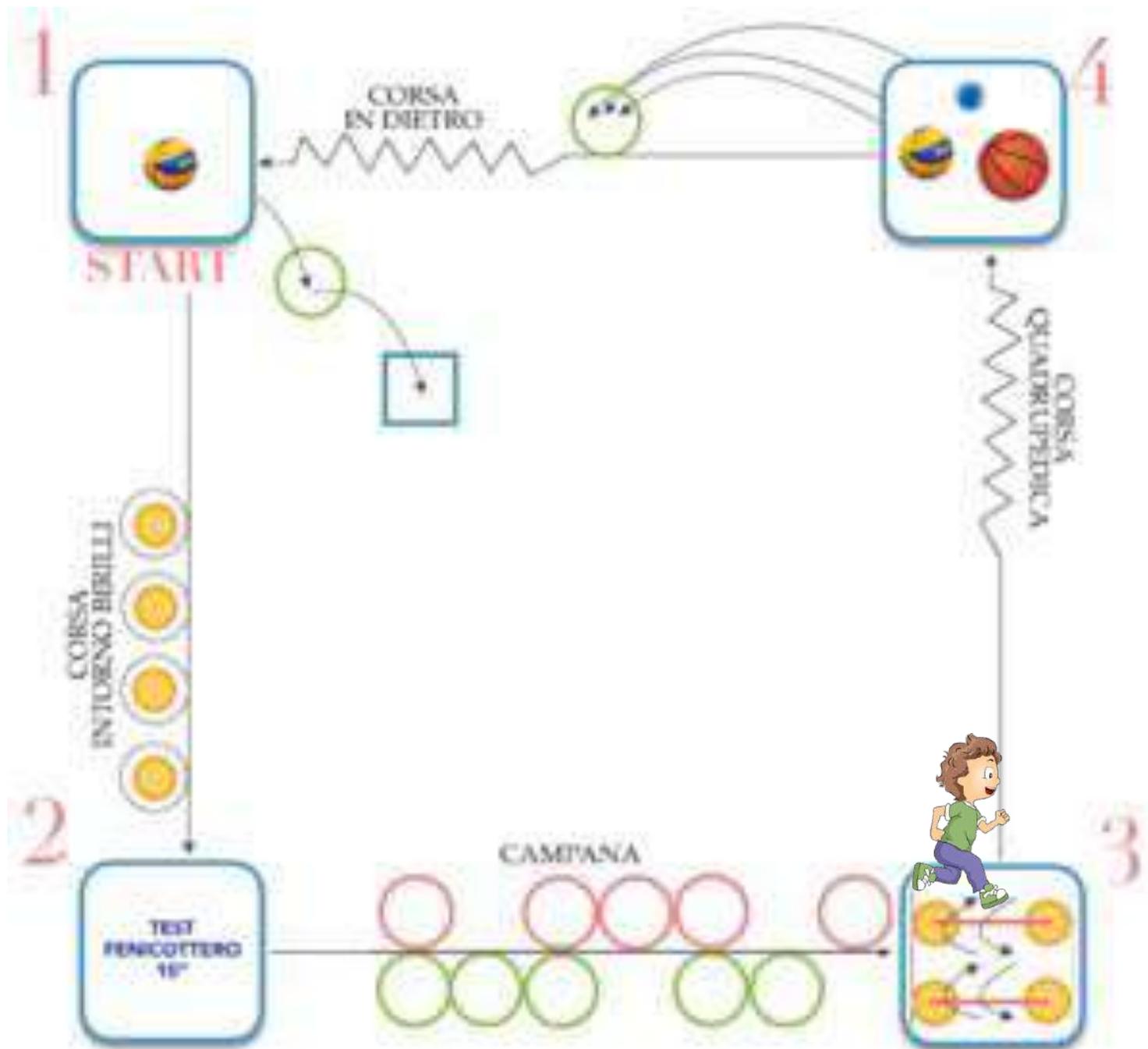


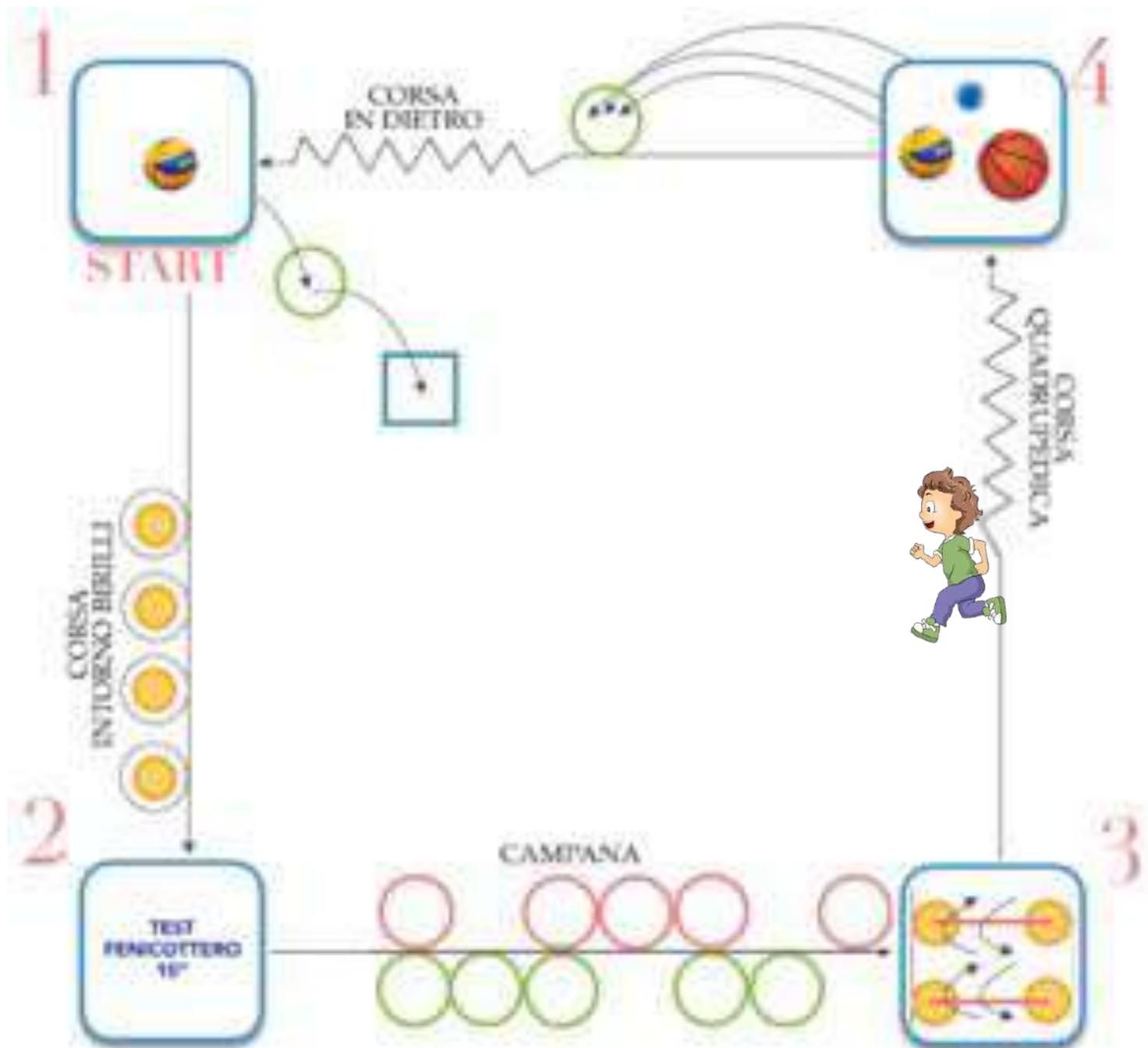


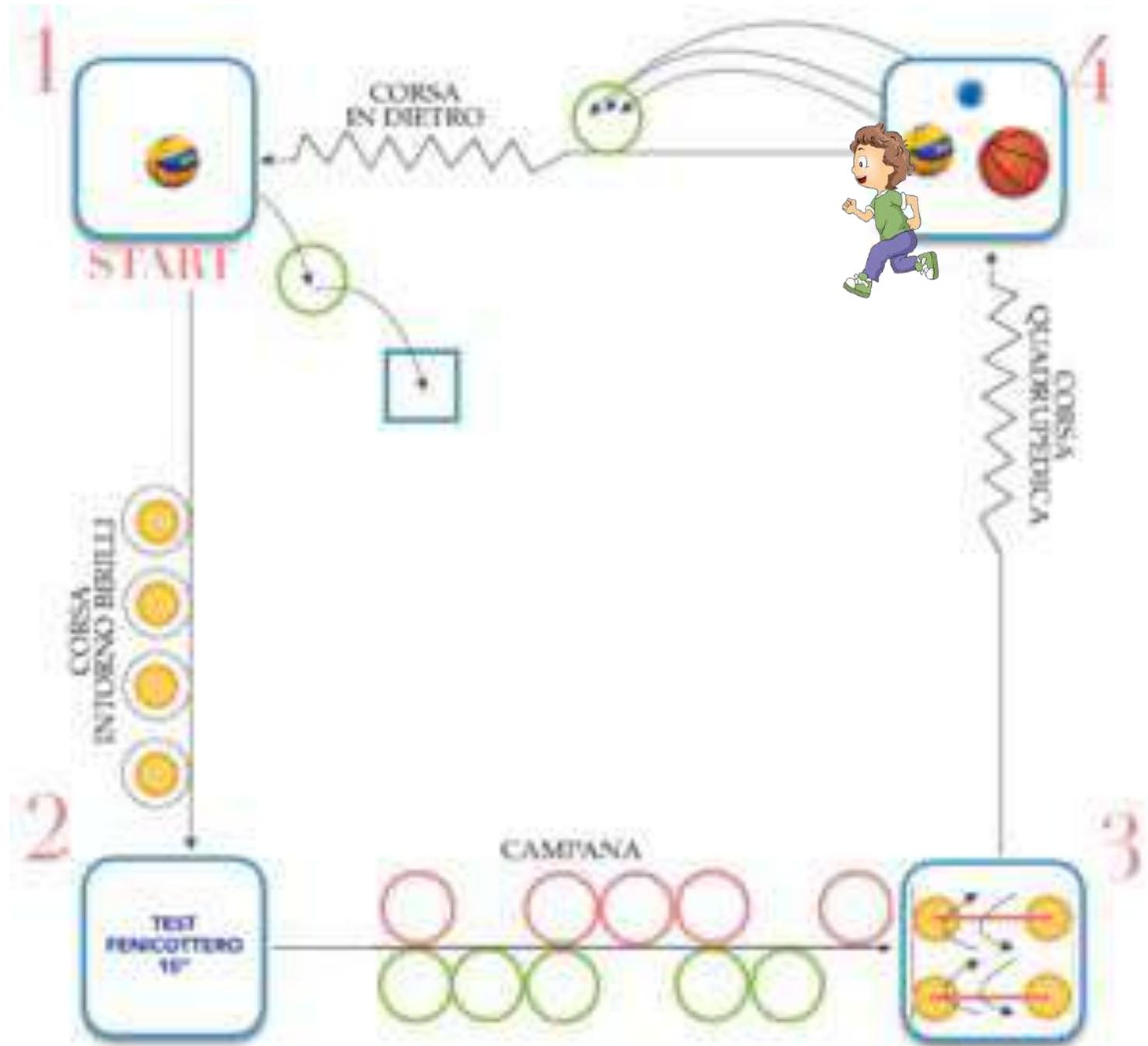


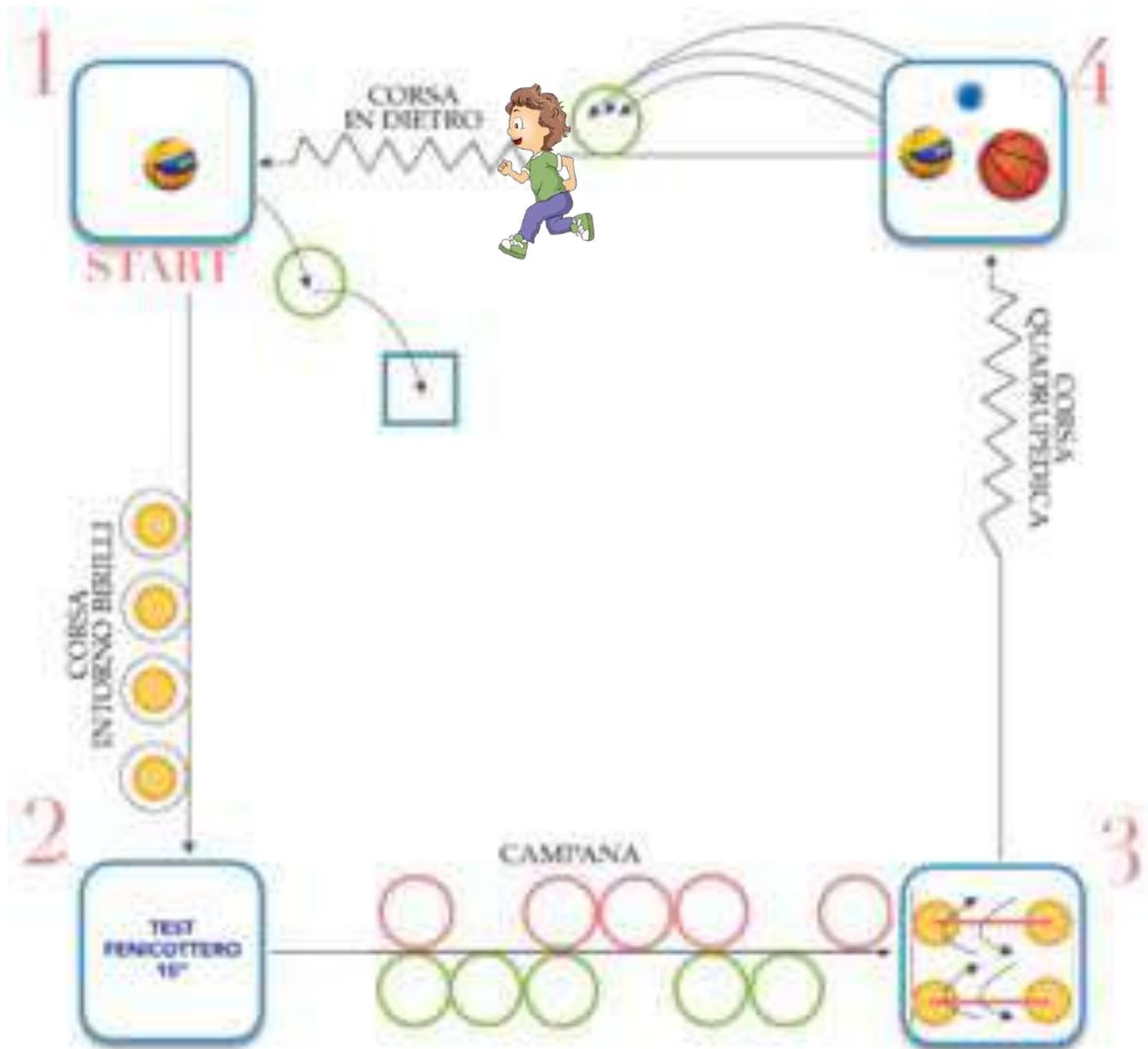


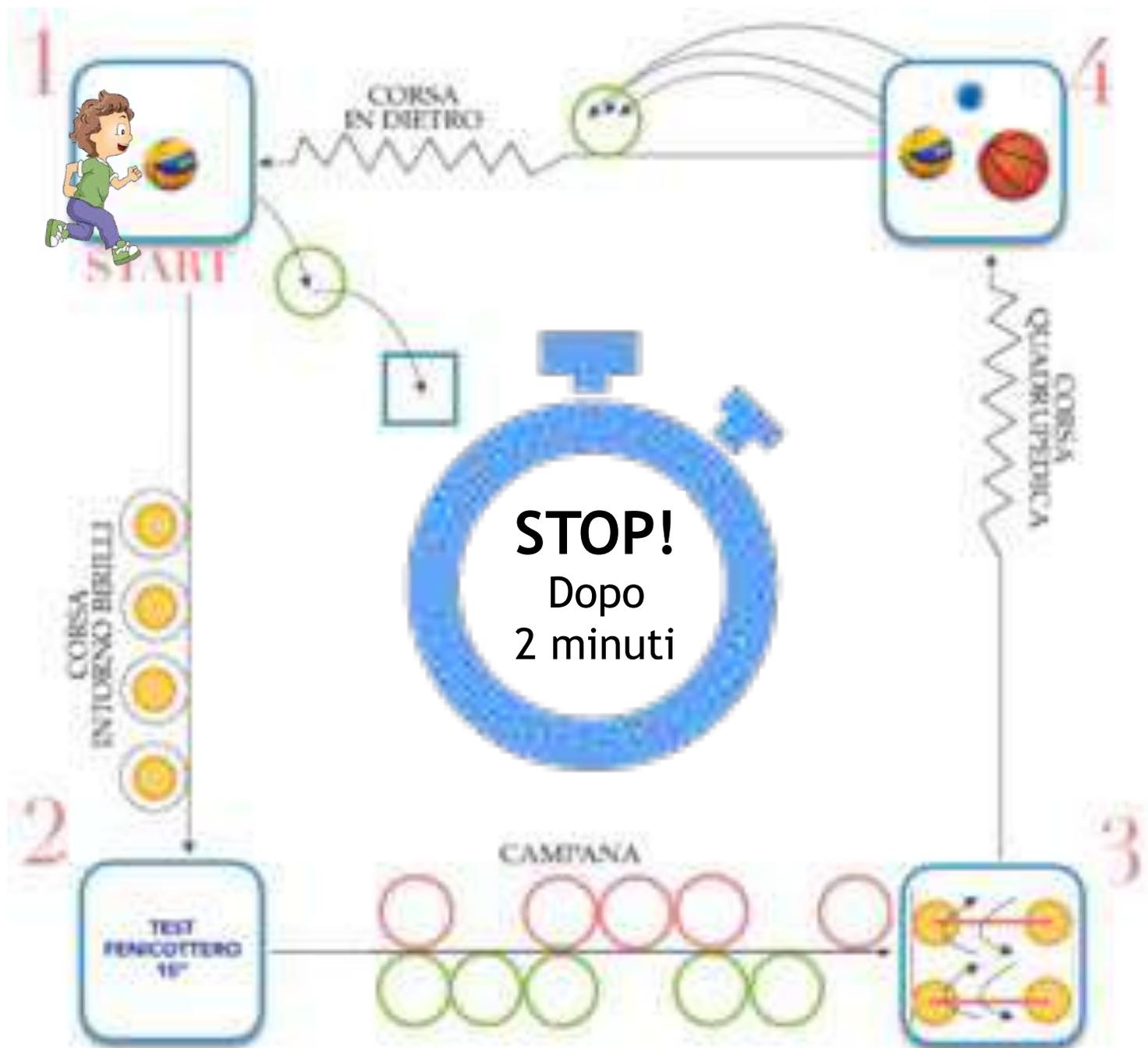












# Come vengono rilevati i dati

**TEM** - TEST EFFICACIA MOTORIA

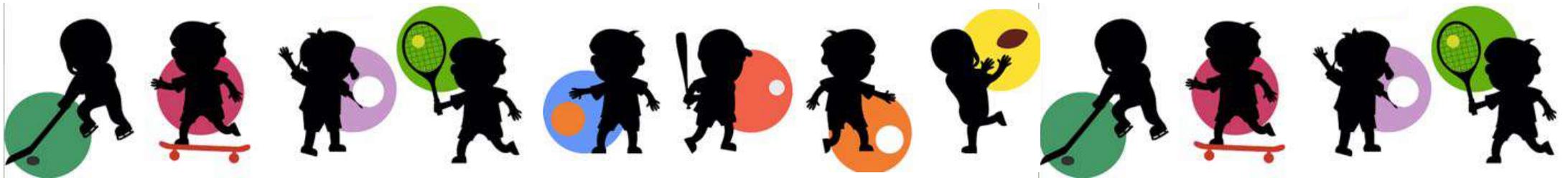
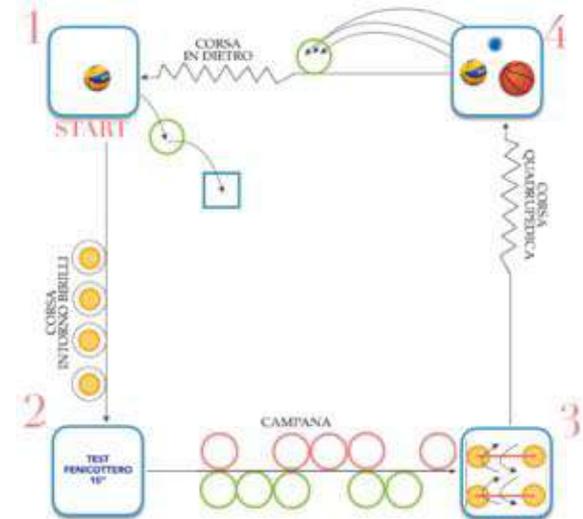
LUOGO: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_\_

NUMERO TOT GRUPPO:  VARE: \_\_\_\_\_

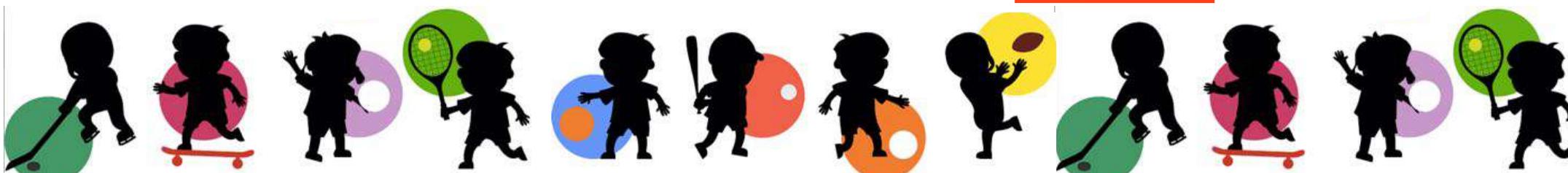
SCALA DI BORG FORKCS

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NON STANCANTE		POCHISSIMI STANCO		UN PO' STANCO		STANCO		MOLTO STANCO		STANCHISSIMO
						STAZIONE 1 EQUILIBRIO		STAZIONE 2 CORSO		STAZIONE 3 CARATTERI
								STAZIONE 4 CAMPIONATO		

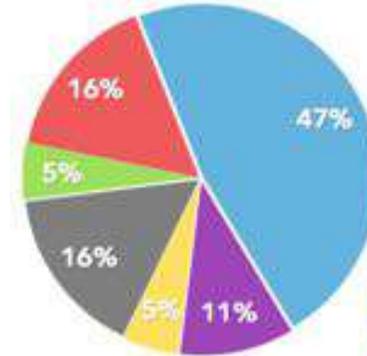
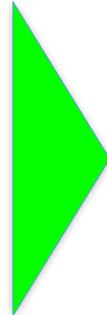
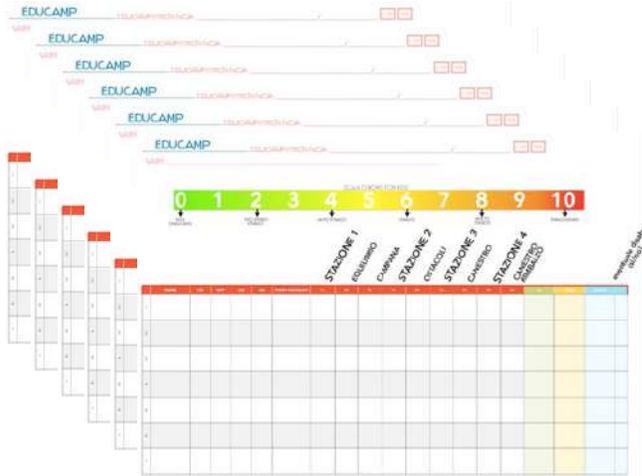
NUMERO	NOME	COGNOME	ETA'	SESSO	Kg	CM	NATIVITA'	SPORT PREFERITO	STAZIONE 1	STAZIONE 2	STAZIONE 3	STAZIONE 4	Tot	Berg	Eff Mot	Indicatore di Qualita' del Test	
1	IVAN	CIRAMI	10	M	44	168	ITA	VOLLEY	XX	XX	X	XXX	X	13	5	8	
2																	
3																	
4																	
5																	



PROVE SOSTENUTE	SCALA DI BORG	CAMESTRO CON RIMBALZO	CAMESTRO	OSTACOLI	CAMPANA	FENCOTTINO	STAZIONE NASCIANTE	TOTALE PUNTI	EFFICIENZA MOTORIA	
	<b>5-7</b>	5	0,3	1,7	0,9	0,9	1,1	6,9	11,6	6,7
	5	0	1	0	0	1	6	10	5	MOYA
<b>8-11</b>	5,9	0,7	2,8	1,4	1,4	1,5	7,7	15,5	9,6	MEDIA
	5	0	1	2	2	2	8	15	11	MOYA
<b>12-14</b>	6,5	0,9	3,4	1,6	1,7	1,7	8,4	17,7	11,3	MEDIA
	7	1	5	2	2	2	9	18	9	MOYA
<b>15-18</b>	7,2	1,1	3,6	1,8	2,0	1,8	10,2	20,5	13,3	MEDIA
	7	1	7	2	3	2	12	25	11	MOYA
CAPACITÀ - ABILITÀ TESTATE	RESISTENZA	CAP. OCULO-MANUALE CAP. SPAZIO-TEMPORALE	CAP. SPAZIO-TEMPORALE DIFFERENZIAZIONE	RESISTENZA/INTI/INFERIORI ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE	RAPIDITÀ RITMO DIFFERENZIAZIONE	EQUILIBRIO STATICO (POST STRESS)	VELOCITÀ	STAZIONE NASCIANTE + PROVE SUPERATE POSITIVAMENTE	TOTALE PUNTI - VALORE SCALA DI BORG	



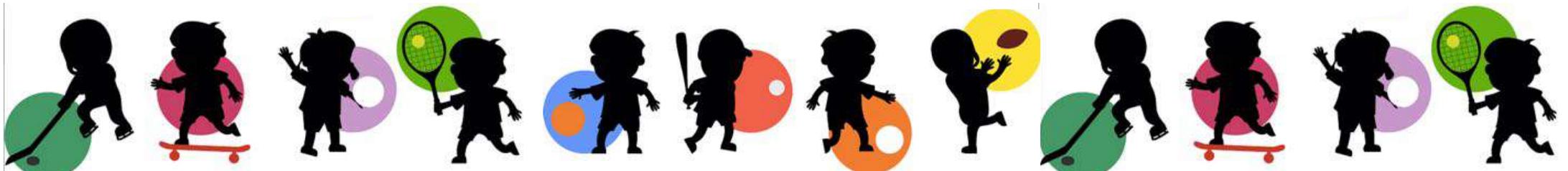
# Processo ed elaborazione



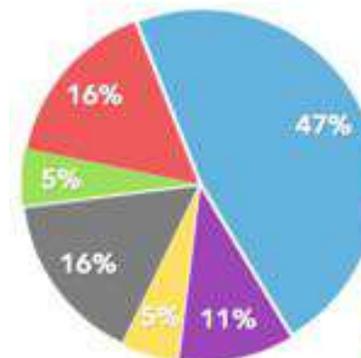
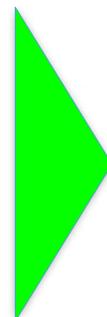
## ABILITA' - CAPACITA'

- Velocità - Equilibrio dinamico (PT 9)
- Equilibrio statico post stress (PT 2)
- Resistenza arti inferiori - orientam. spazio/tempo (PT 1)
- Coord. oculo/manuale - differenziaz. cinestetica (PT 3)
- Capacità oculo/manuale - Capacità spazio/tempo (PT 1)
- FINE TEST "Borg" Capacità di resistenza (PT 3)

	INDIVIDUALE	MEDIA GRUPPO
<b>Punteggio totale</b>	16	12
<b>Efficienza Motoria</b>	13	6



# Come vorremmo venissero presi i dati

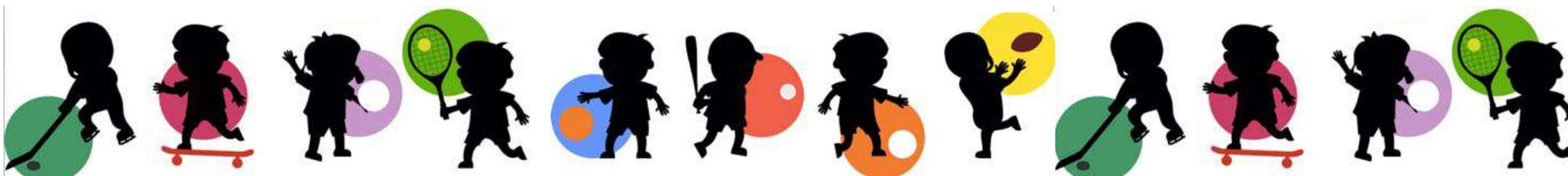
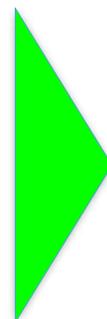


## ABILITA' - CAPACITA'

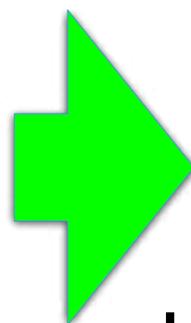
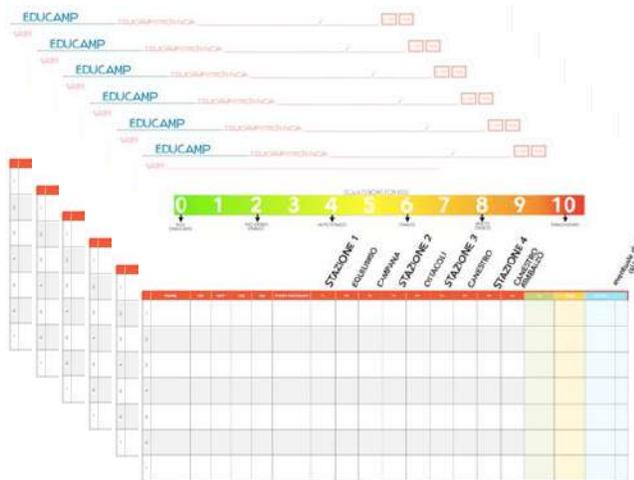
- Velocità - Equilibrio dinamico 9
- Equilibrio statico post stress 2
- Resistenza arti inferiori - orientam. spazio/tempo 1
- Coord. oculo/manuale - differenziaz. cinestetica 3
- Capacità oculo/manuale - Capacità spazio/tempo 1
- FINE TEST "Borg" Capacità di resistenza 3

PT

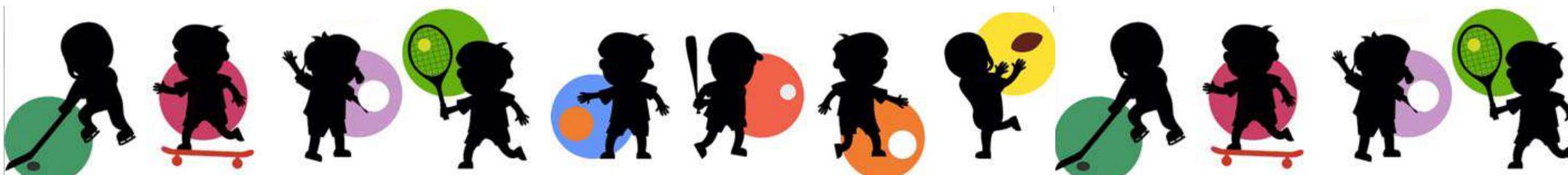
	INDIVIDUALE	MEDIA GRUPPO
<b>Punteggio totale</b>	16	12
<b>Efficienza Motoria</b>	13	6



# lo strano "caso" dei dati perduti... ...che poi tanto strano non è



soltanto il  
**10%**  
dei dati  
Utilizzabili

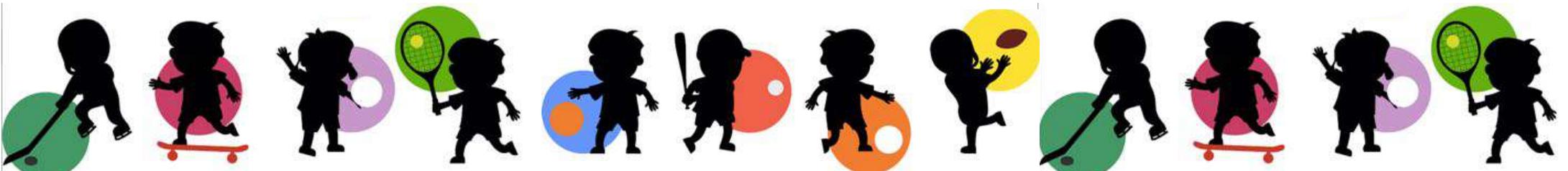


# Cosa possiamo fare?



- ✓ Accedere al portale per controllare che vengano inseriti i dati richiesti = **Stanno svolgendo i test e stanno inserendo i dati**
- ✓ Controllare che siano inserite tutte le info richieste = **Stanno svolgendo i test e stanno inserendo tutte le info richieste**
- ✓ Controllare che il numero totale dei test sia quantomeno vicino al numero totale dei ragazzi iscritti = **Stanno svolgendo i test sul maggior numero possibile di ragazzi e stanno inserendo tutte le info richieste**
- ✓ Controllare che le info inserite siano quantomeno reali = **Stanno svolgendo bene i test sul maggior numero possibile di ragazzi e stanno inserendo tutte le info richieste...**

... ovviamente per quest'ultima richiesta serve un minimo di comprensione dei limiti del test richiesto...



# Controllo dei dati



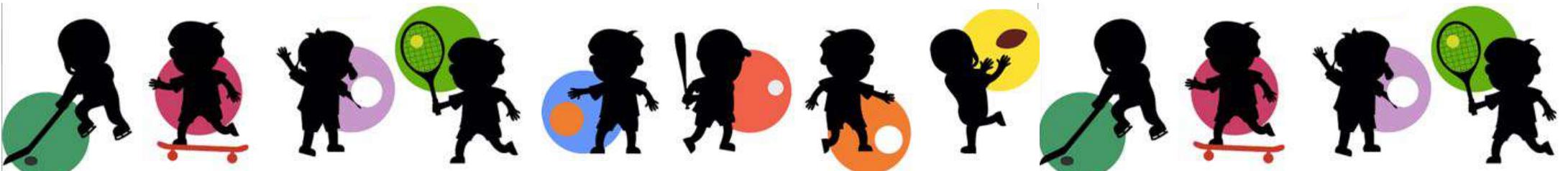
Far notare alle società che cadono in errore troppo spesso che servirebbe maggior attenzione o nel rilevamento dei dati o nella trascrizione degli stessi

- **SUPERIORI LE 15 STAZIONI**

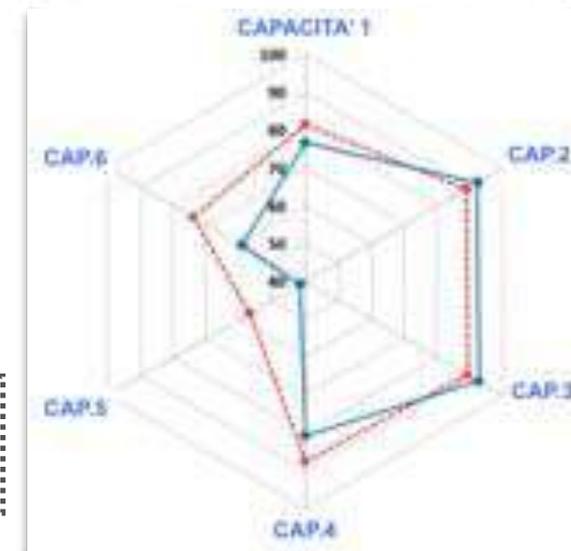
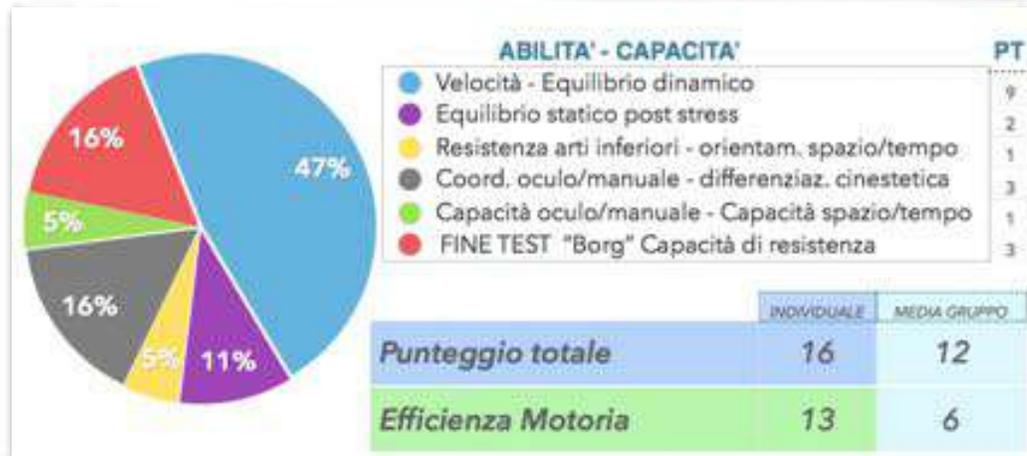
PERCHÈ: 3 giri e 3/4 = 135mt; 20" secondi persi ogni giro = 40" utili per correre = 12,15 km/h

- **INFERIORI LE 5 STAZIONI**

PERCHÈ: il gruppo 5-7 anni ha come valore di moda 6



# Prossimo Step...Sport Specifico!



ELABORAZIONE SPORT-SPECIFICA

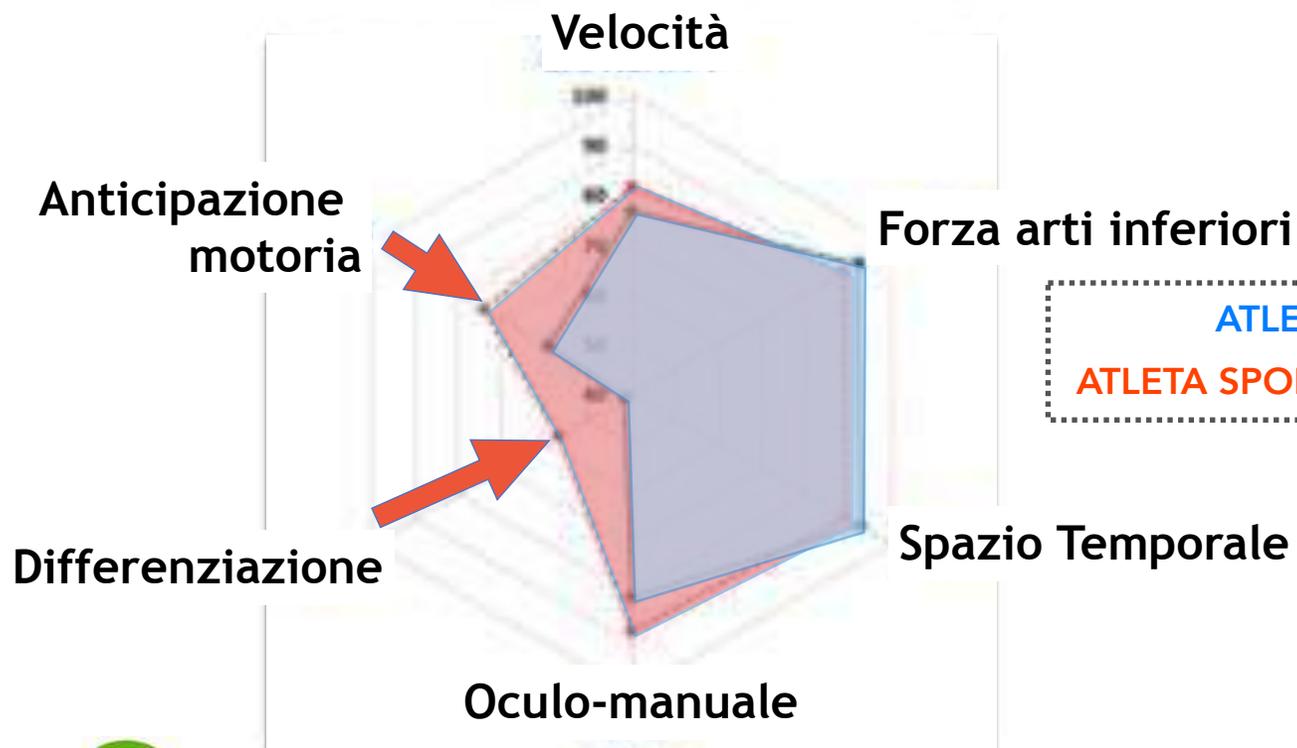
ATLETA TESTATO ———

GRUPPO DI RIFERIMENTO - - - - -

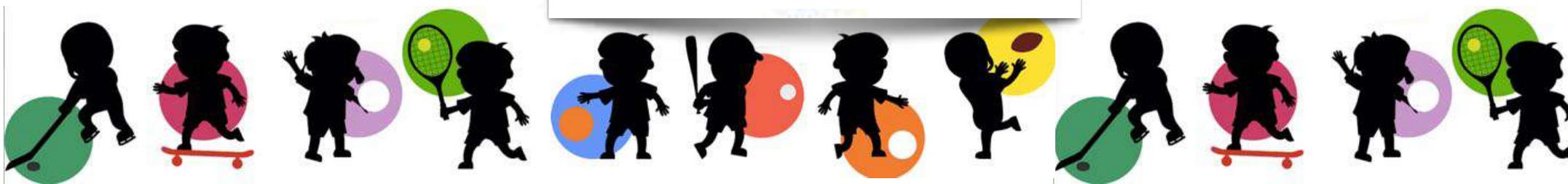


# Prossimo Step...Sport Specifico!

ATLETA TESTATO ———  
GRUPPO DI RIFERIMENTO - - - - -



ATLETA SPORT "A" (es. Calcio)  
ATLETA SPORT "B" (es. Ginn. Artistica)





**“PER FAR  
CRESCERE UN  
SINGOLO BAMBINO  
CI VUOLE UN  
INTERO VILLAGGIO”**

*IVAN CIRAMI - Dottore in Scienze Motorie*

*Tecnico della Valutazione funzionale presso Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” CONI  
Docente SdS, Responsabile Formazione per EPS, Responsabile Settore Pallavolo per EPS, Presidente Asd Fizio&Sport  
info@fioesport.com*



**“GRAZIE”**

*IVAN CIRAMI - Dottore in Scienze Motorie  
Tecnico della Valutazione funzionale presso Istituto Medicina e Scienza dello Sport “A. Venerando” CONI  
Docente SdS, Responsabile Formazione per EPS, Responsabile Settore Pallavolo per EPS, Presidente Asd Fizio&Sport  
info@fioesport.com*