



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



Scuola Regionale dello Sport - Marche

I camp: una occasione per valutare le capacità motorie

Ivan Cirami - Valerio Bonavolontà





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
- ☑ Problematiche legate alla valutazione ed attendibilità dei dati.





Gli Educamp, il Coni, i test...

Attraverso la valutazione funzionale possiamo quantificare una prestazione.

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.





CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



Gli Educamp, il Coni, i test...



Valutare un atleta elite...

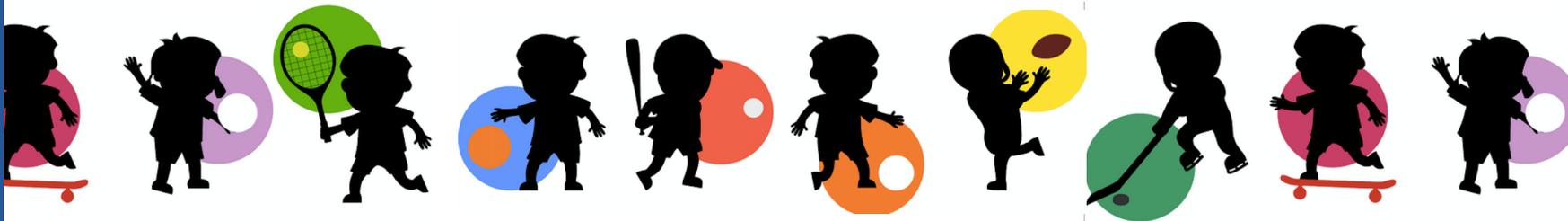




Gli Educamp, il Coni, i test...



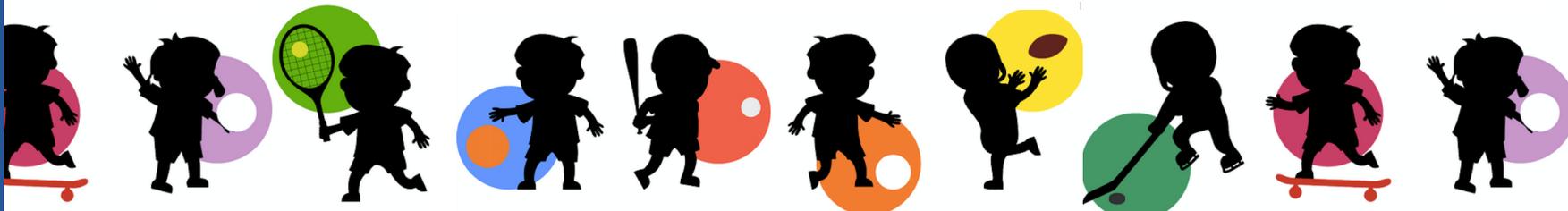
Valutare un ragazzo...





Gli Educamp, il Coni, i test...

- ☑ La difficoltà nel valutare i giovani.
- ☑ La difficoltà nel valutare le abilità motorie.
- ☑ La difficoltà di valutare l'apprendimento motorio.

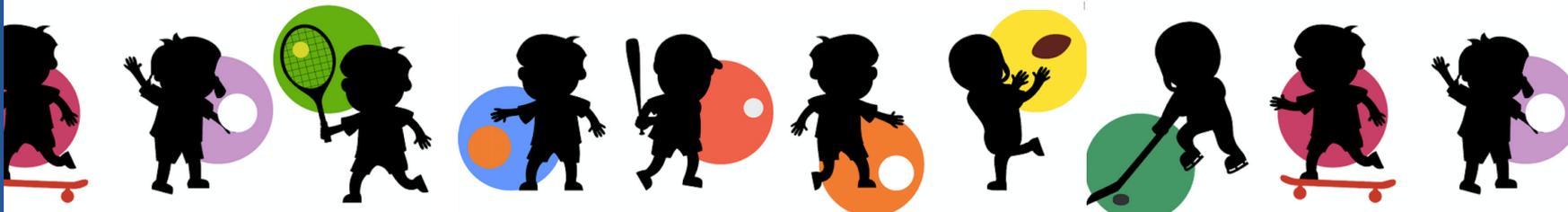




Ogni test specifico concorre alla valutazione complessiva

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



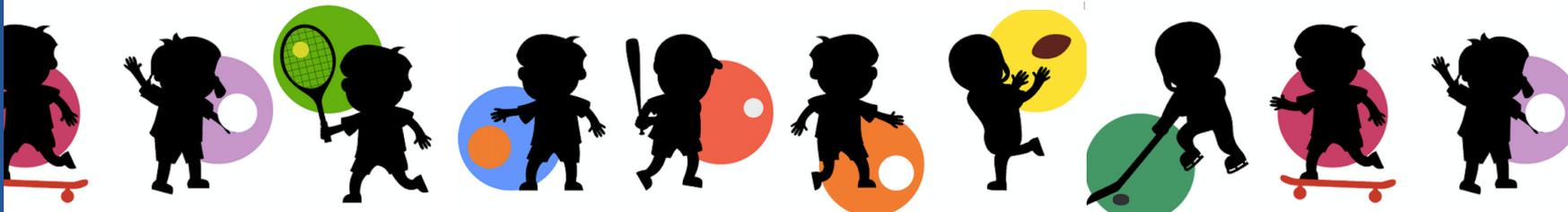


CONI



Gli Educamp, il Coni, i test...

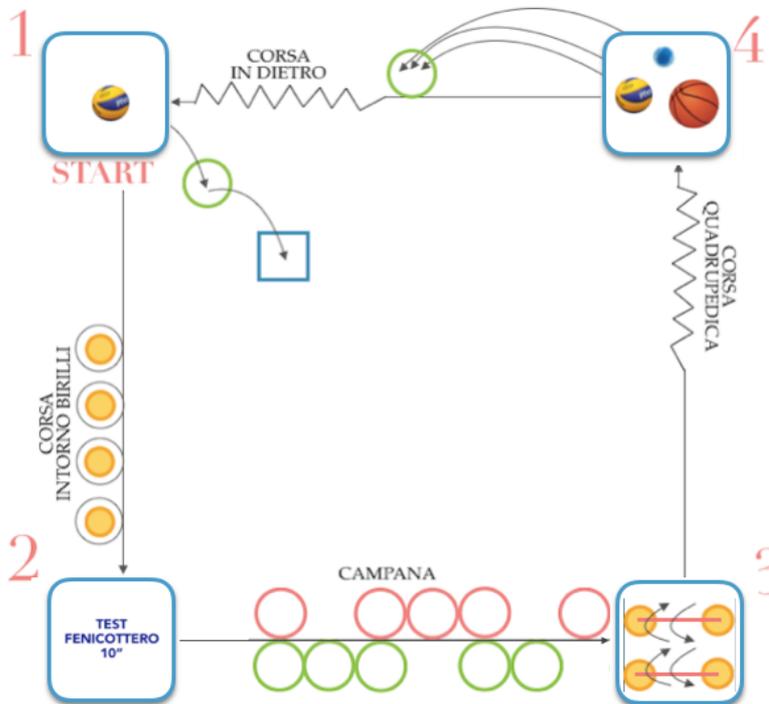
Attraverso la collaborazione "dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma" e il Settore "Territorio e Promozione" è stata proposta una nuova metodologia basata sulla **Valutazione dell'Efficienza Motoria**





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).

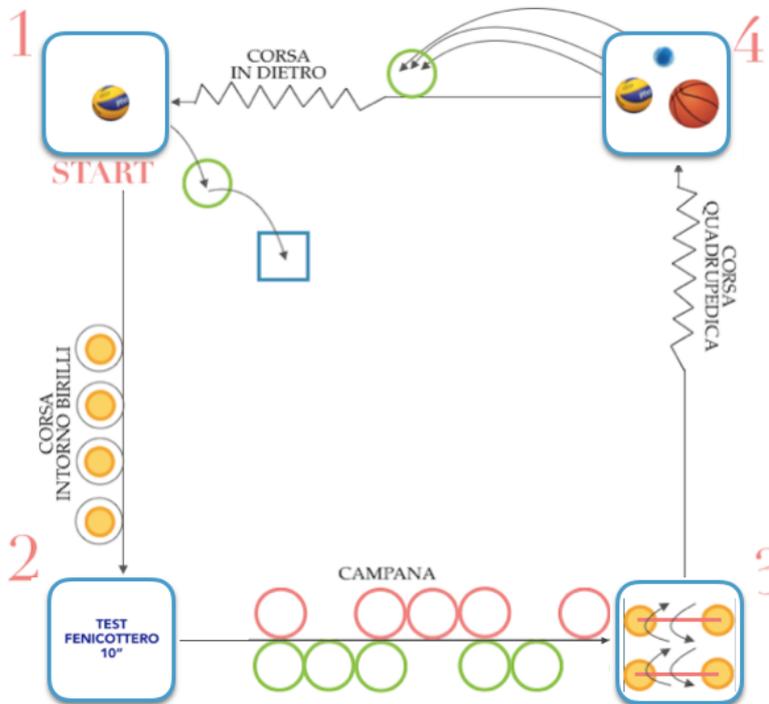




CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE

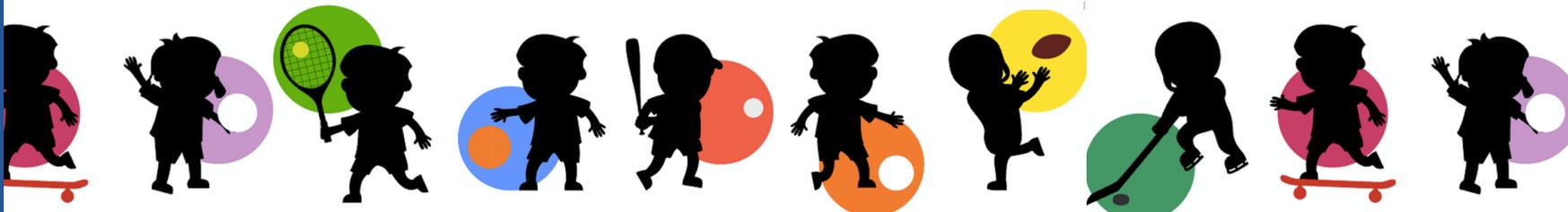


Come Funziona



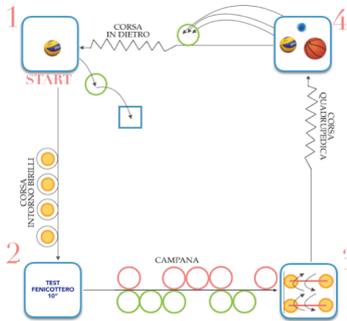
L'operatore dà il via e fa partire il cronometro o il conto alla rovescia; da quel momento il ragazzo avrà 2 minuti per effettuare quanti più giri possibili. Al raggiungimento di ogni stazione prima di proseguire dovrà affrontare la prova. Negli spostamenti tra una stazione e l'altra deve effettuare l'andatura richiesta.

Al termine del test (allo scadere dei 2 minuti) deve dare la propria percezione dello sforzo utilizzando la scala di Borg.





Punti di Forza

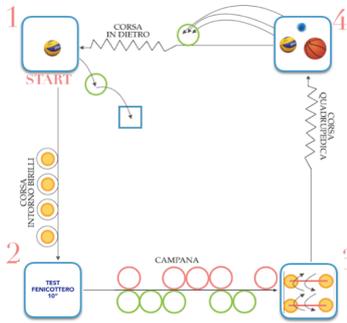


- DIVERTENTE
- RAPIDA ESECUZIONE
- TEST UGUALE NONOSTANTE GRUPPO ETEROGENEO
- ESEGUIBILE DA UN SOLO OPERATORE
- MATERIALE FACILE DA REPERIRE
- I RAGAZZI NON SI SENTONO VALUTATI
- PROPONIBILE COME GIOCO INDIVIDUALE / SQUADRE
- RISULTATO IMMEDIATO
- RISULTATO FINALE CON INDICE DI EFFICIENZA MOTORIA
- QUALSIASI 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!)

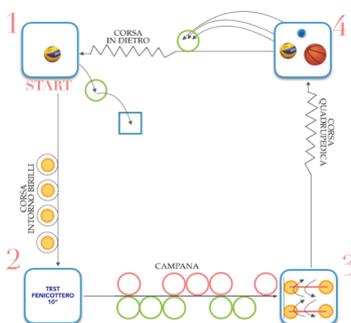
Andatura "D": corsa in dietro;

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);

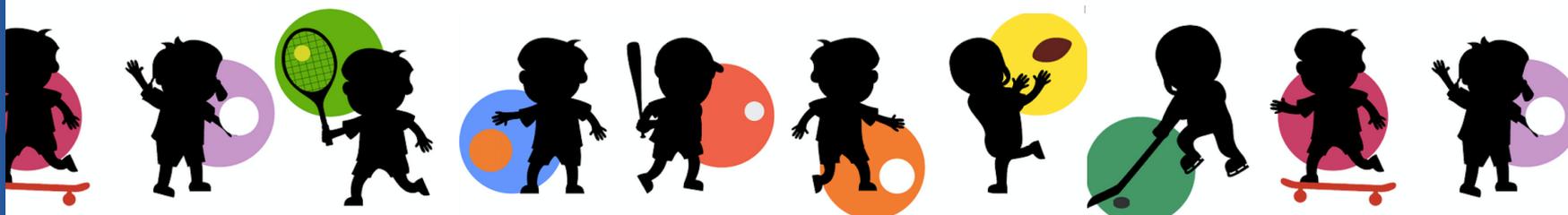




Elenco Prove e relative Abilità

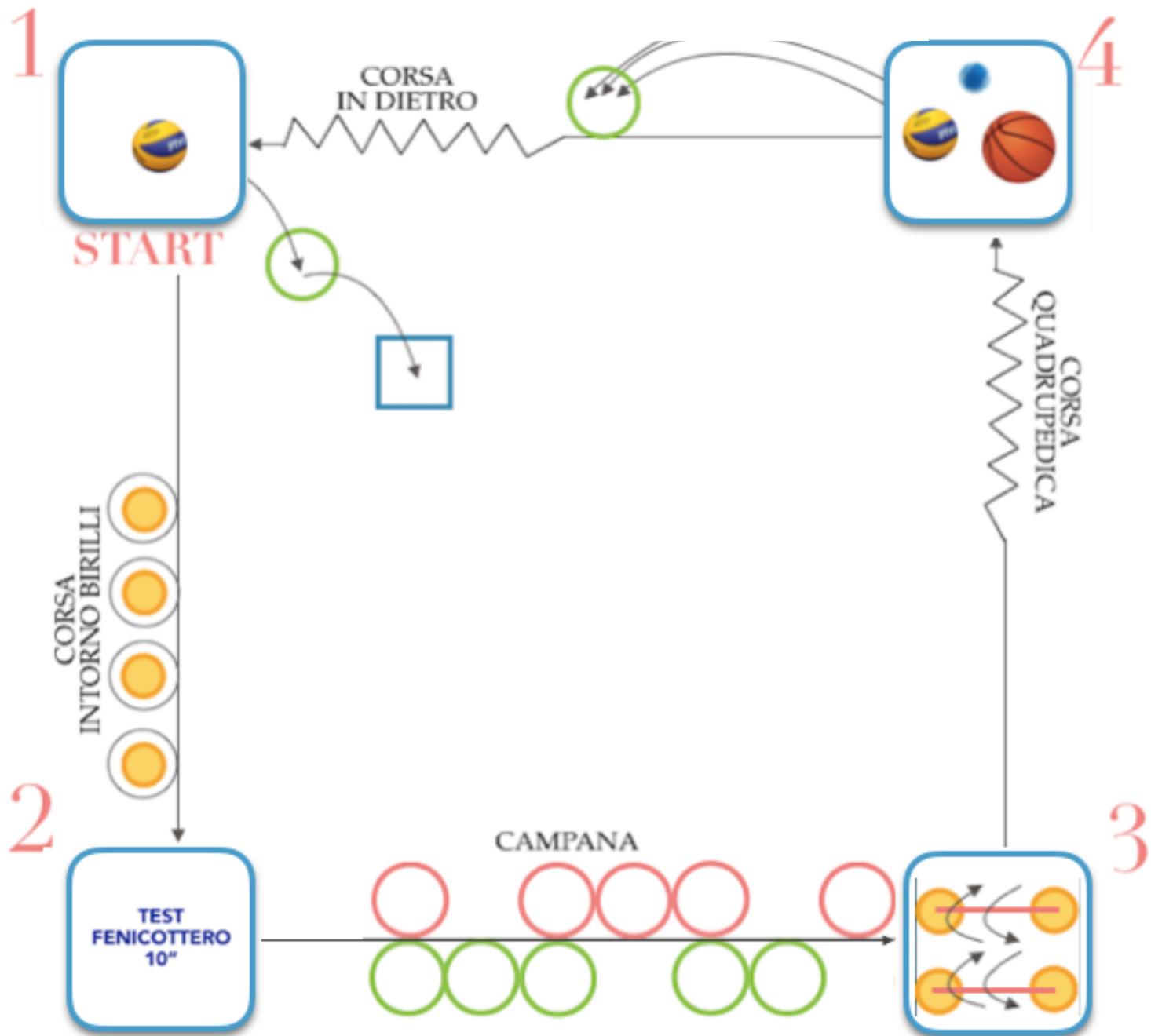


PROVA	CAPACITA' - ABILITA'
ANDATURA "A"	VELOCITA' / EQUILIBRIO DINAMICO
STAZIONE 2	EQUILIBRIO STATICO POST STRESS
ANDATURA "B"	RAPIDITA' / CAPACITA' DI RITMO / DIFFERENZIAZIONE
STAZIONE 3	RESISTENZA ARTI INFERIORI / ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
ANDATURA "C"	COMBINAZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI / 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





CONI





CONI

1



START

CORSA
INTORNO BIRILLI



2



4



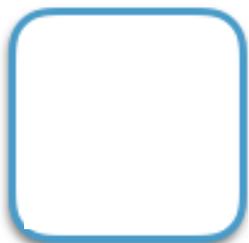
3





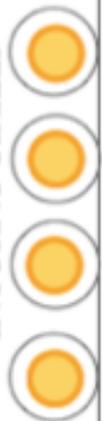
CONI

1



START

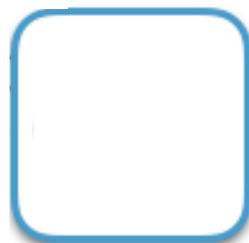
CORSA
INTORNO BIRILLI



2



4



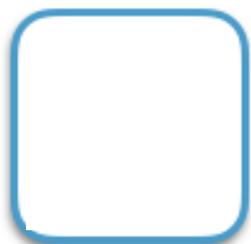
3





CONI

1



START



2



4

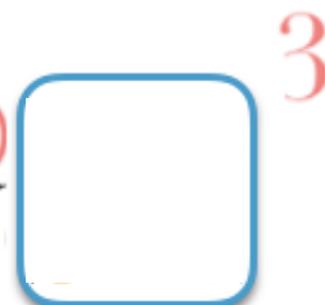
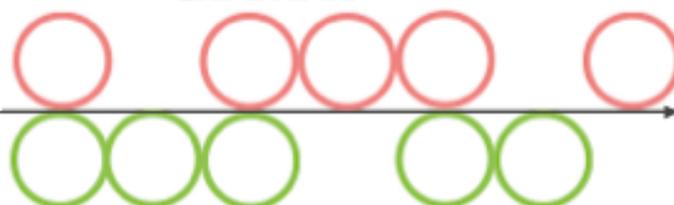


3



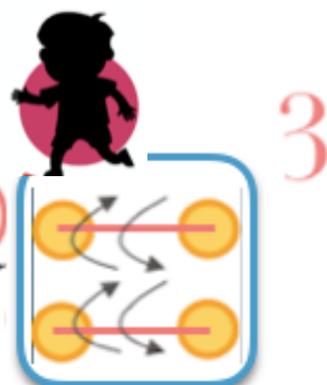
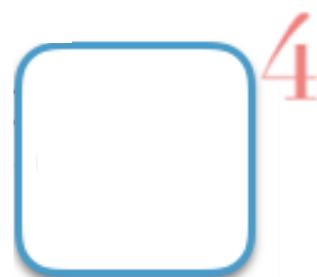
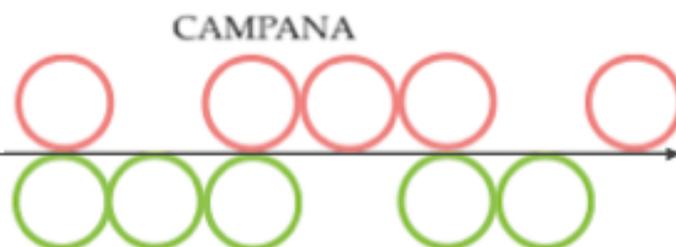


CONI





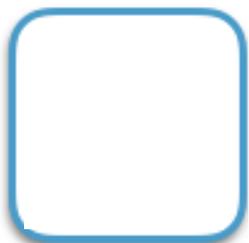
CONI





CONI

1



START



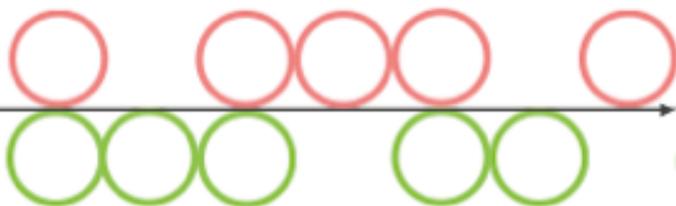
CORSA
INTORNO BIRILLI

2



TEST
FENICOTTERO
10"

CAMPANA

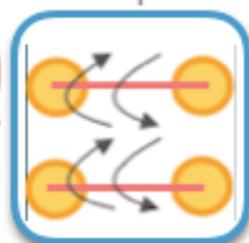


4



CORSA
QUADRUPEDICA

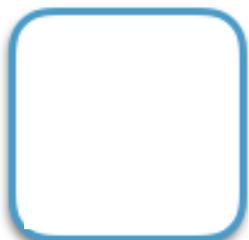
3





CONI

1



START

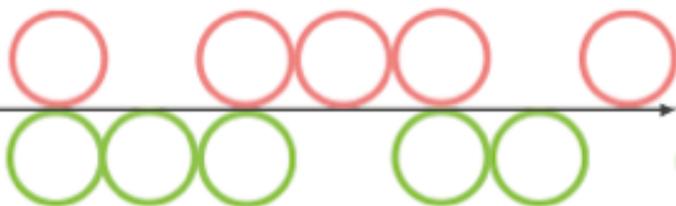
CORSA
INTORNO BIRILLI



2



CAMPANA

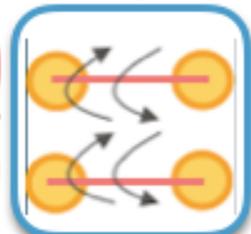


4



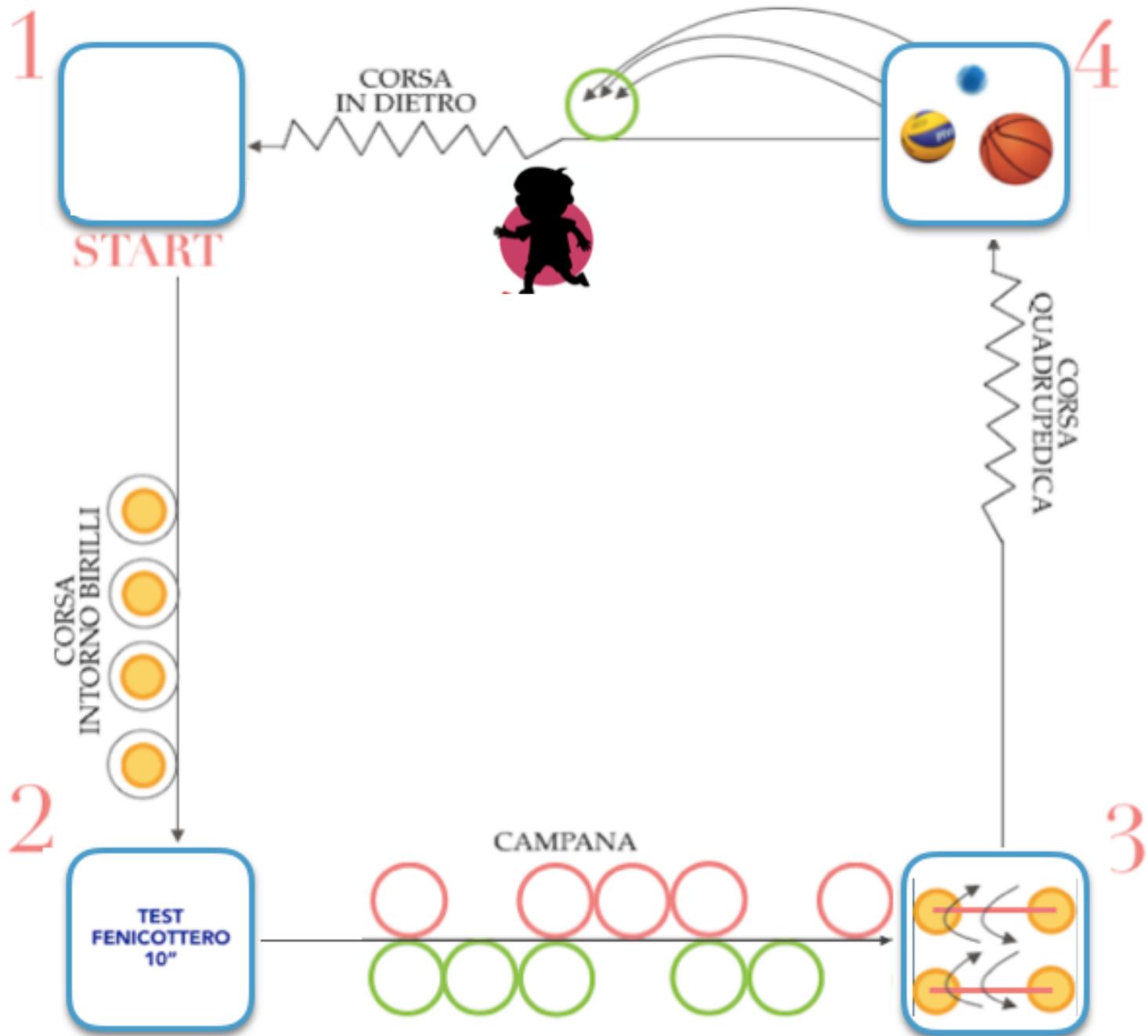
CORSA
QUADRUPEDICA

3



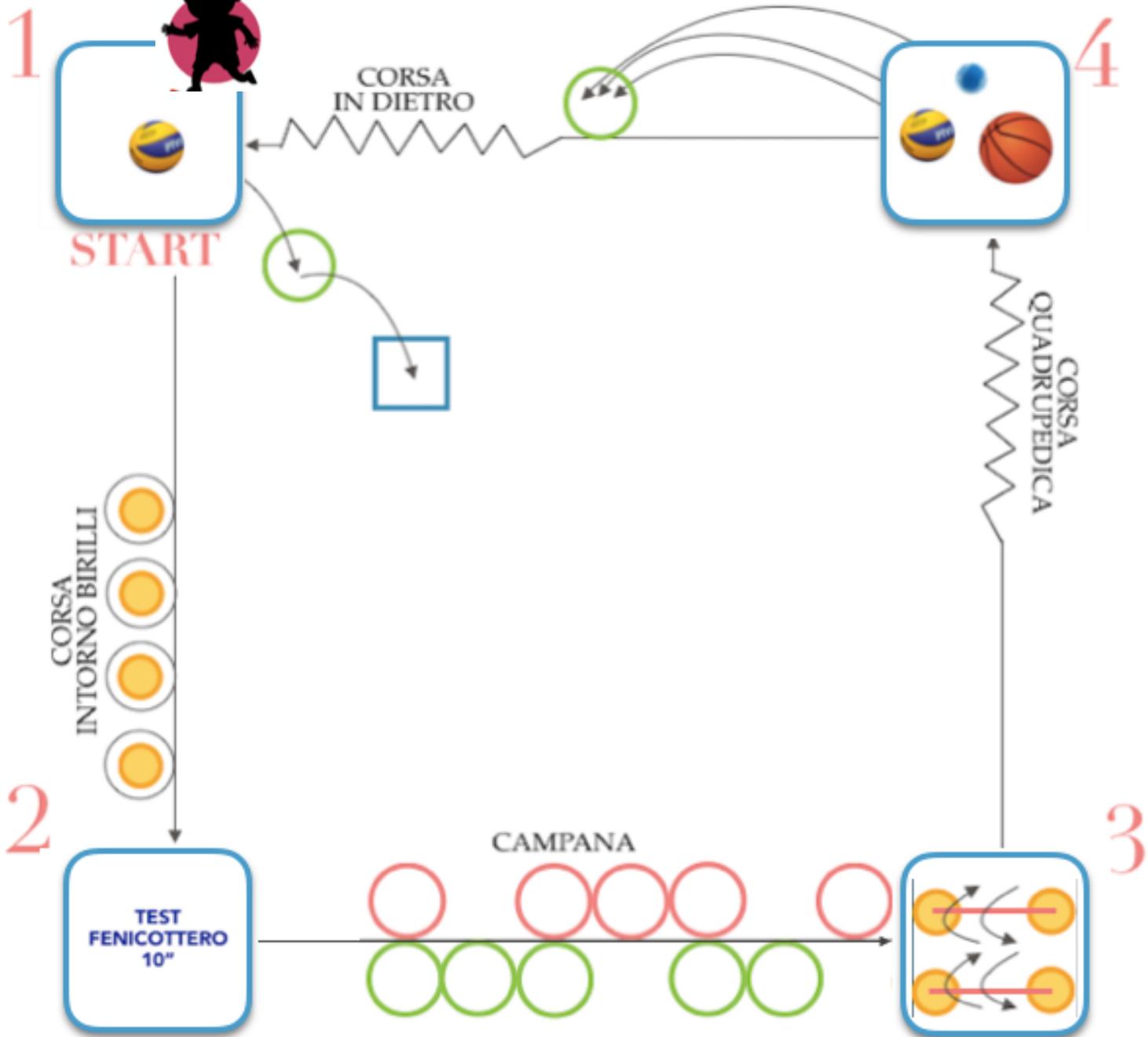


CONI



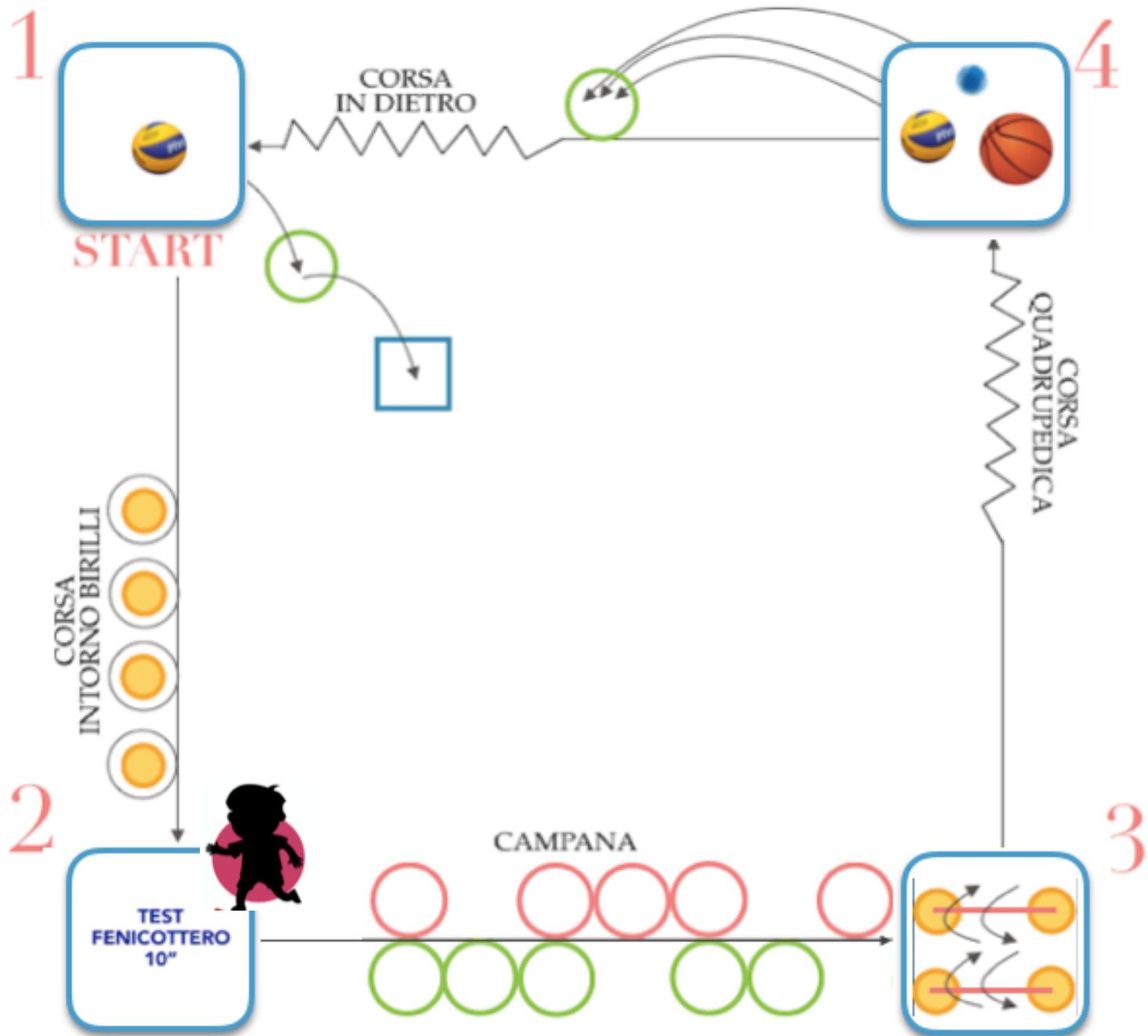


CONI



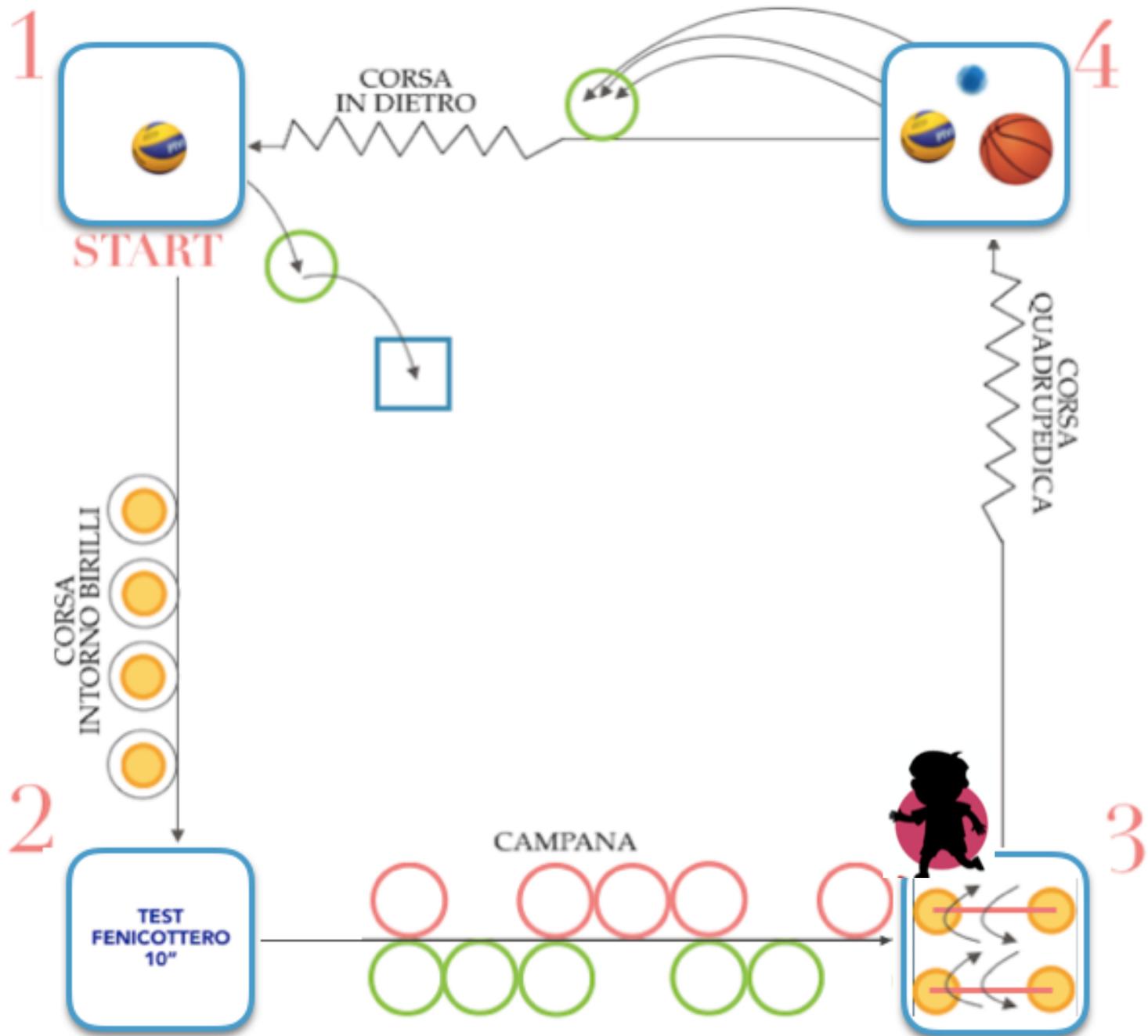


CONI



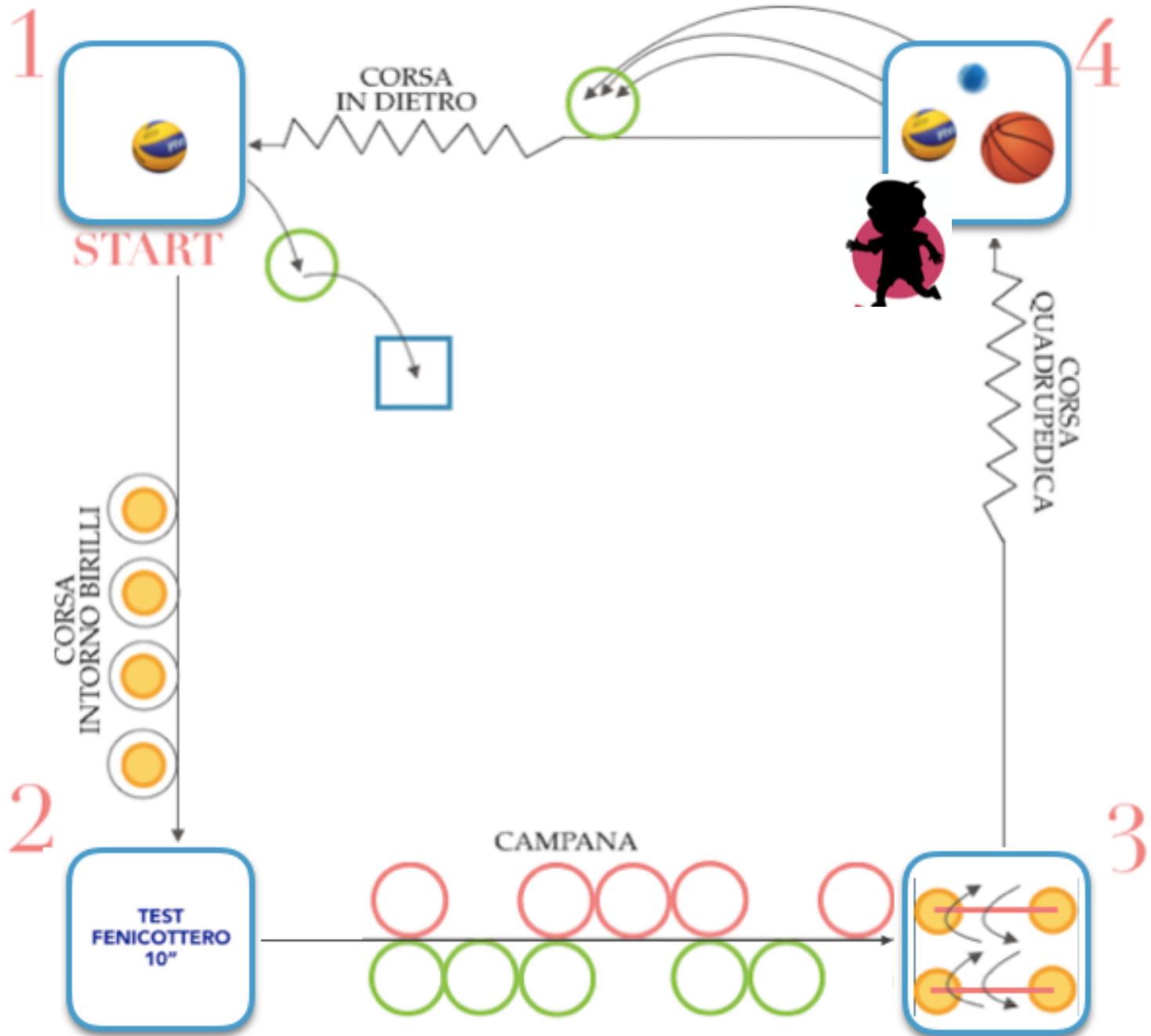


CONI



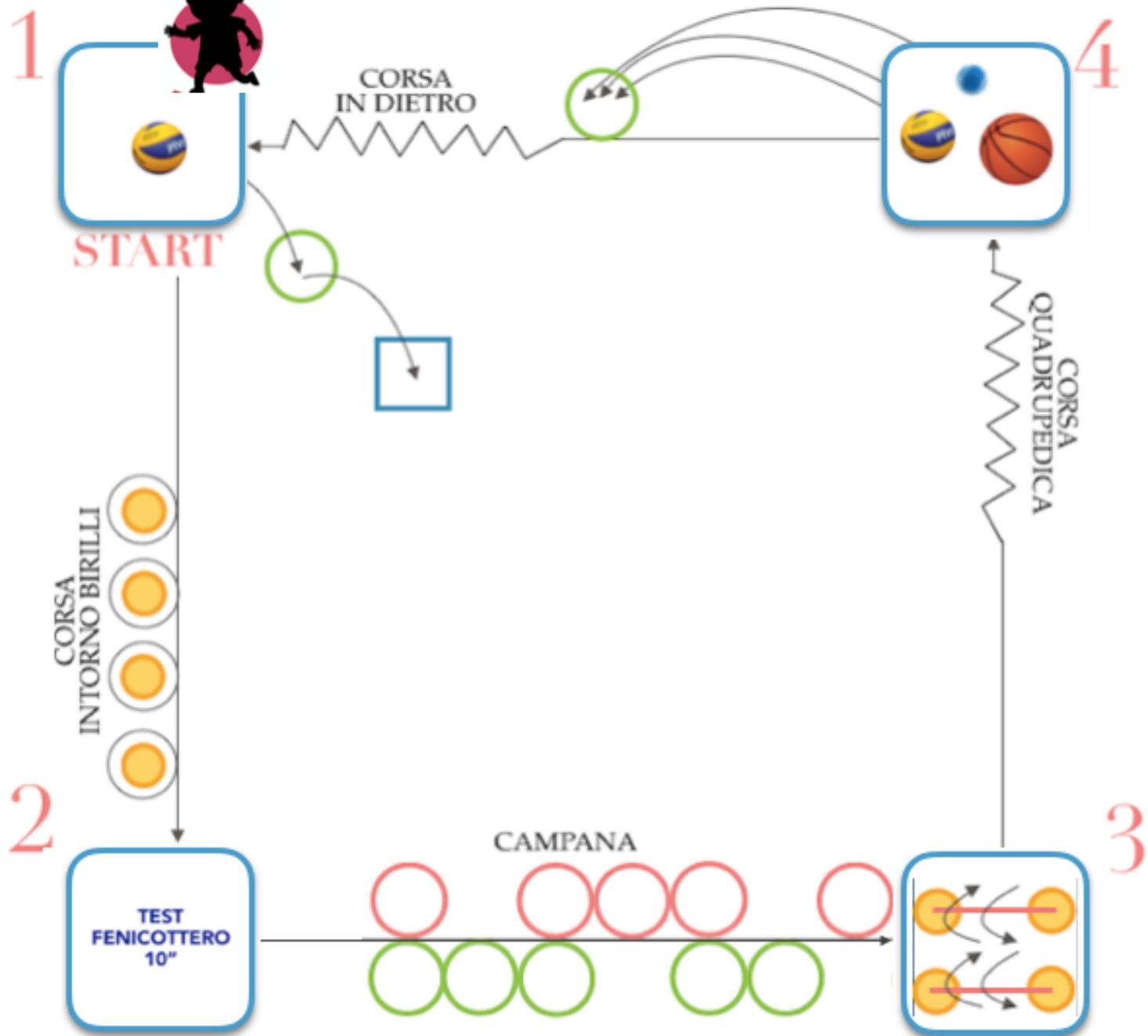


CONI





CONI



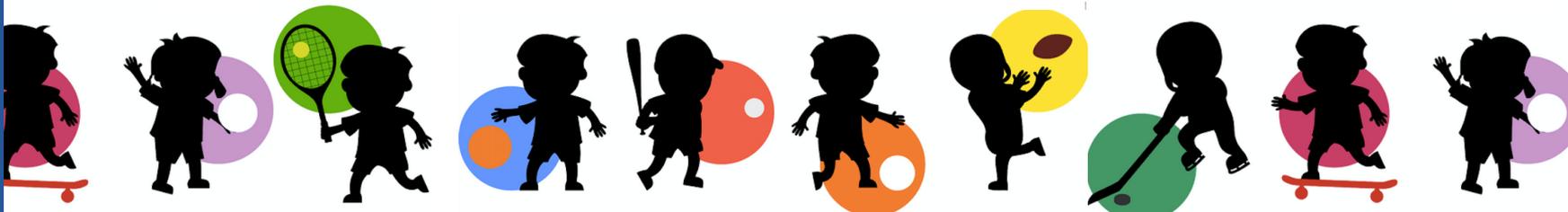
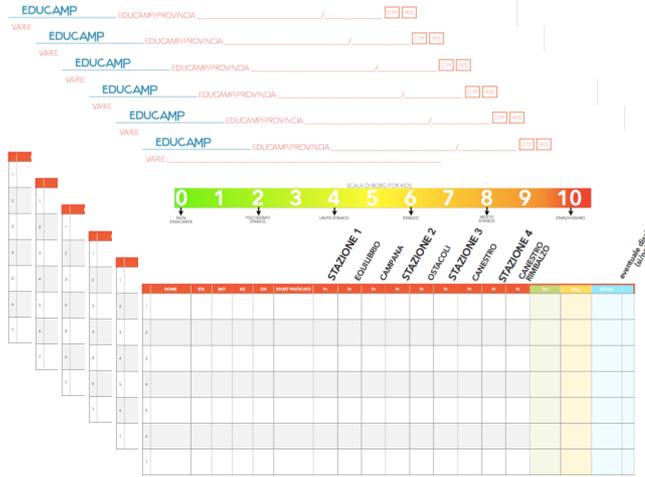


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



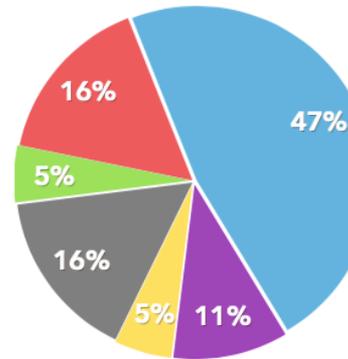
ISTITUTO DI MEDICINA
E SCIENZA DELLO SPORT

Come si rilevano i dati





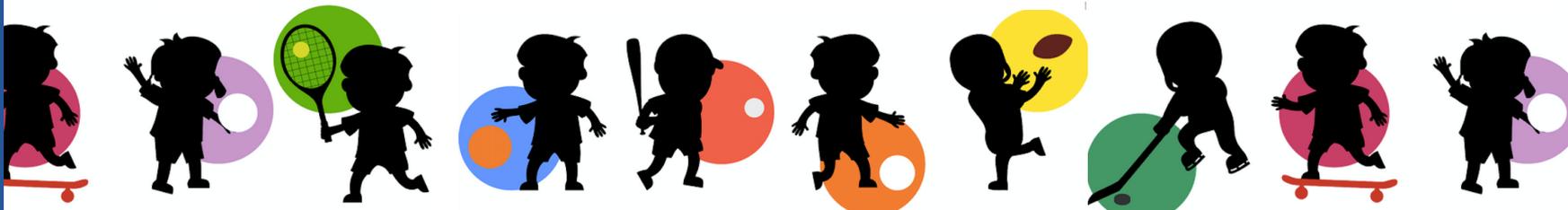
Utilizzo preliminare dei dati



ABILITA' - CAPACITA'

Category	PT
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

	INDIVIDUALE	MEDIA GRUPPO
Punteggio totale	16	12
Efficienza Motoria	13	6





CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



CONI
ISTITUTO DI MEDICINA
E SCIENZA DELLO SPORT



	Scala di Borg	Canestro con rimbalzo	Canestro	Ostacoli	Campana	Equilibrio	Stazioni raggiunte	TOT Punti	Efficienza Motoria	
5-7	5	0,3	1,7	0,9	0,9	1,1	6,9	11,6	6,7	media
	5	0	1	0	0	1	6	10	5	moda
8-11	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	moda
12-14	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	moda
	Resistenza	Cap. Ovulo-Manuale; Cap. Spazio Temporale	Cap. Spazio-Temporale; Differenziazione	Resistenza Arti inferiori; Orientamento Spazio-Temporale	Rapidità; Cap. Ritmo; Differenziazione	Equilibrio statico (post stress)	Velocità	Stazioni raggiunte + prove superate positivamente	Tot Punti - Valore scala di Borg	



CONI

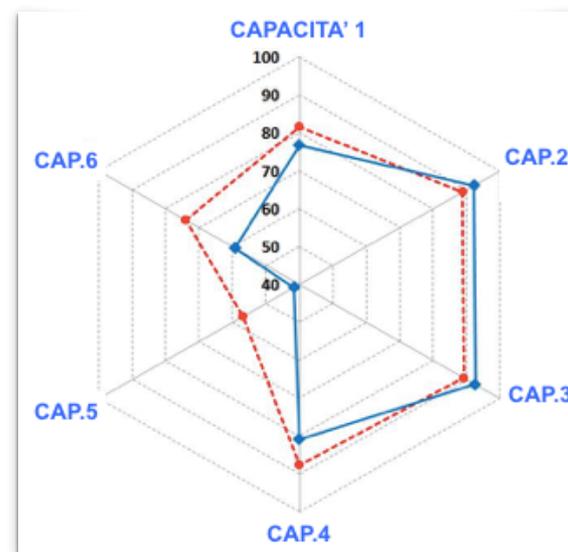
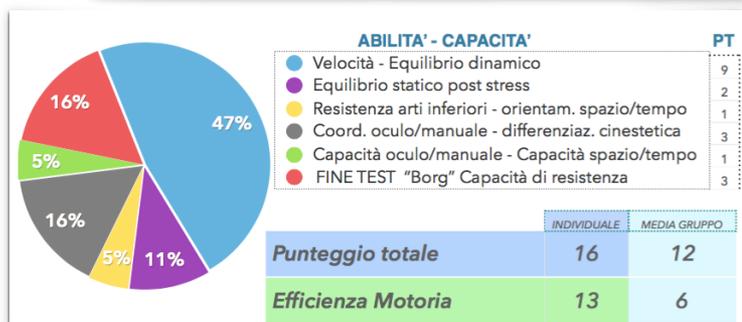


CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



CONI
ISTITUTO DI MEDICINA
E SCIENZA DELLO SPORT

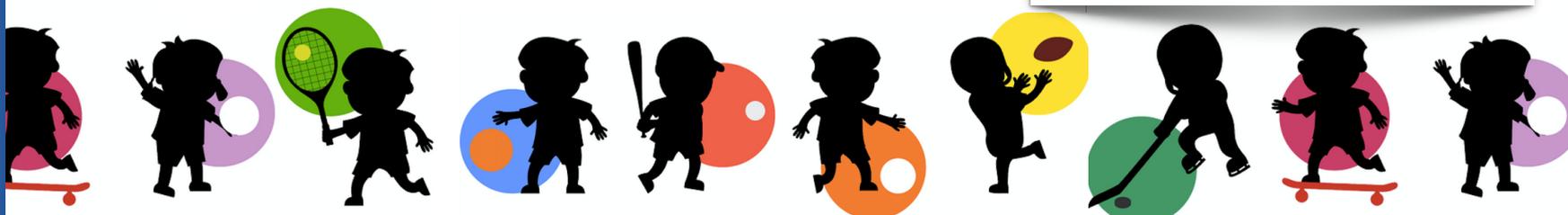
Utilizzo futuro



ELABORAZIONE SPORT-SPECIFICA

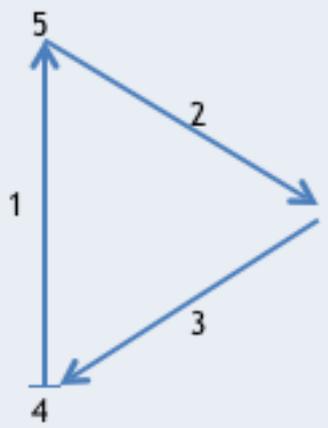
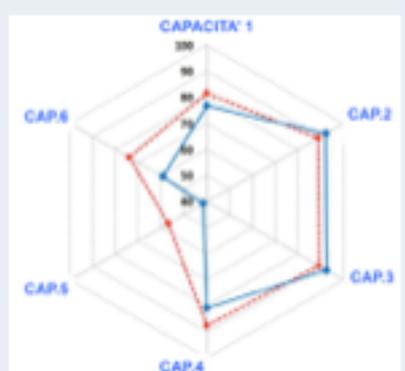
ATLETA TESTATO ———

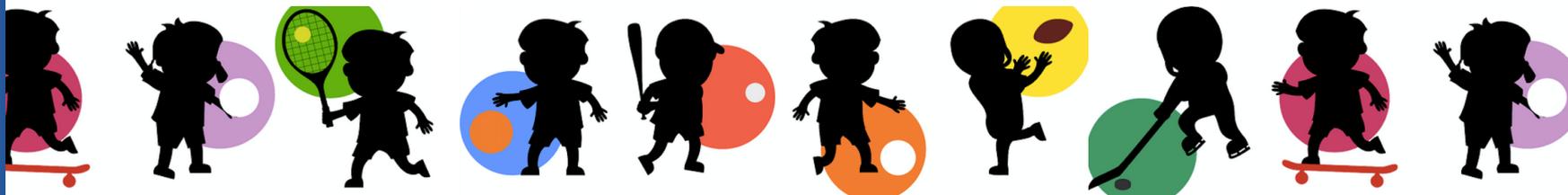
GRUPPO DI RIFERIMENTO - - - - -





Test Valutativi (Coni)

5/7	8/10	11/14
Motorfit modificato	TEM	Hirtz + Cooper + Bunkie
<p>- Percorso triangolare, 10mt per lato da effettuare 2 volte</p>  <p>1= SAP1 2= GL 3= SAP2 4= LP 5= RP</p>	<p>- Circuito TEM per valutazione sport specifica ed individuazione aree abilità motorie:</p>  <p>— ATLETA VALUTATO - - - GRUPPO DI RIFERIMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lancio palla con bersaglio a pendolo ➤ Corsa a navetta con palle numerate ➤ Lancio palla indietro a bersaglio ➤ Illinois Agility test ➤ Mini Cooper 6' ➤ Bunkie test <div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">INFO</p> <p>Mantenendo i gruppi suddivisi in queste fasce d'età, consigliamo mantenendo ovviamente l'appartenenza a questo gruppo in materia di programmazione e metodologia lavorativa, per i soli ragazzi di 11 anni di effettuare il test TEM (8/10).</p> </div>





CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
MARCHE



CONI
ISTITUTO DI MEDICINA
E SCIENZA DELLO SPORT

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

“il gioco è una cosa seria”

Ivan Cirami - Valerio Bonavolontà
ivancirami@gmail.com

