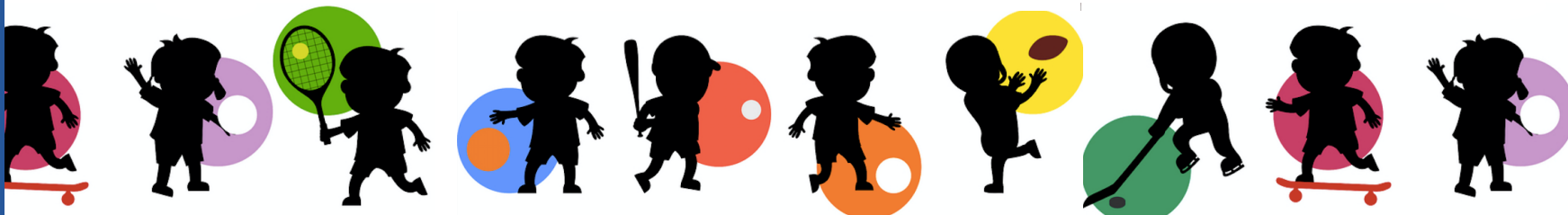




Scuola Regionale dello Sport - Marche

# I camp: una occasione per valutare le capacità motorie

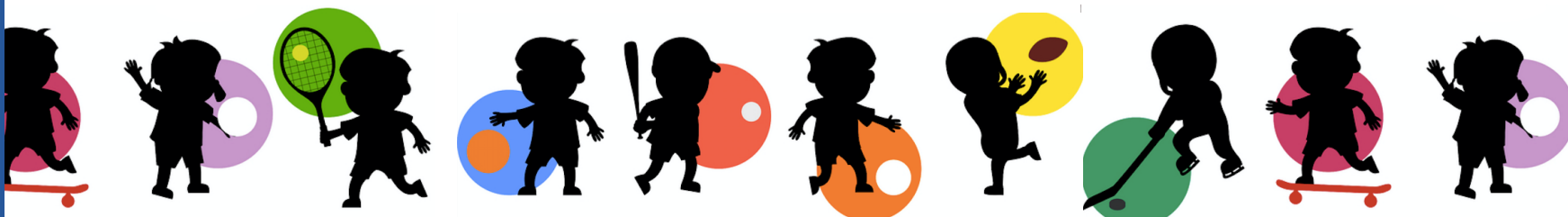
Ivan Cirami - Valerio Bonavolontà





## 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...

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...

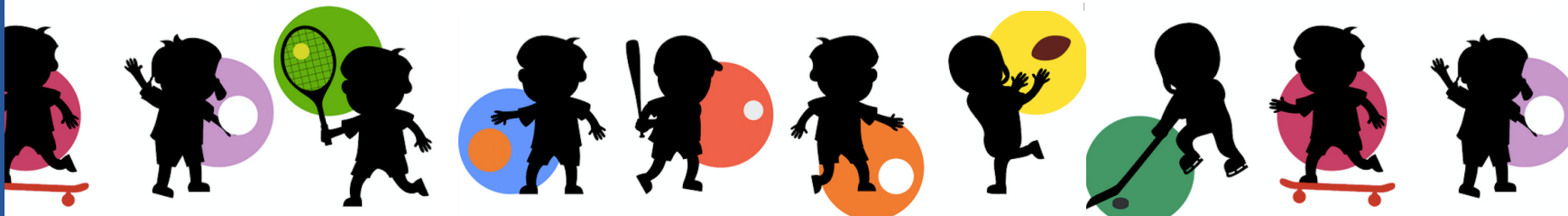




## Gli Educamp, il Coni, i test...



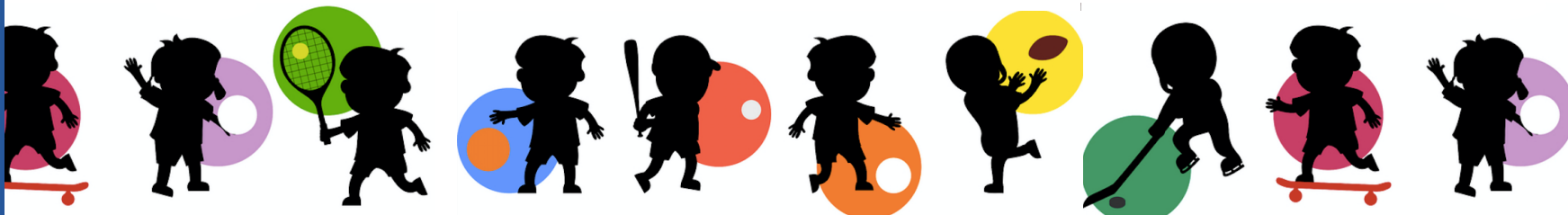
Valutare un ragazzo...





## 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.





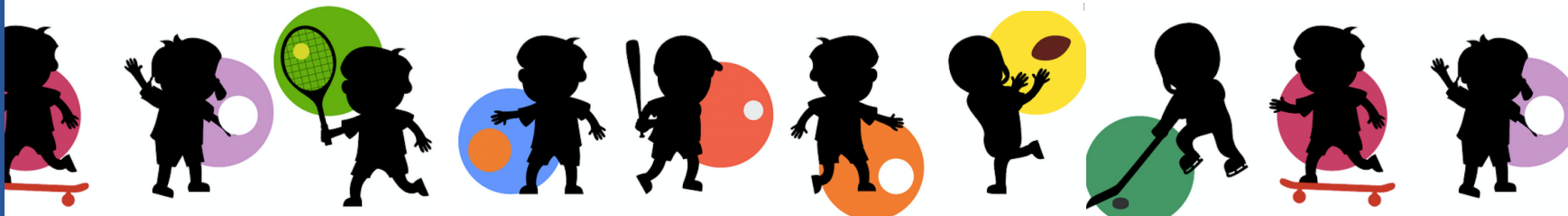
CONI



# 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





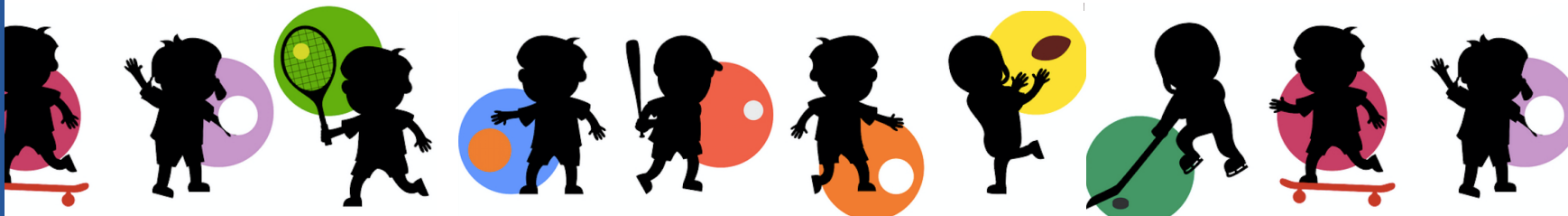


CONI



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

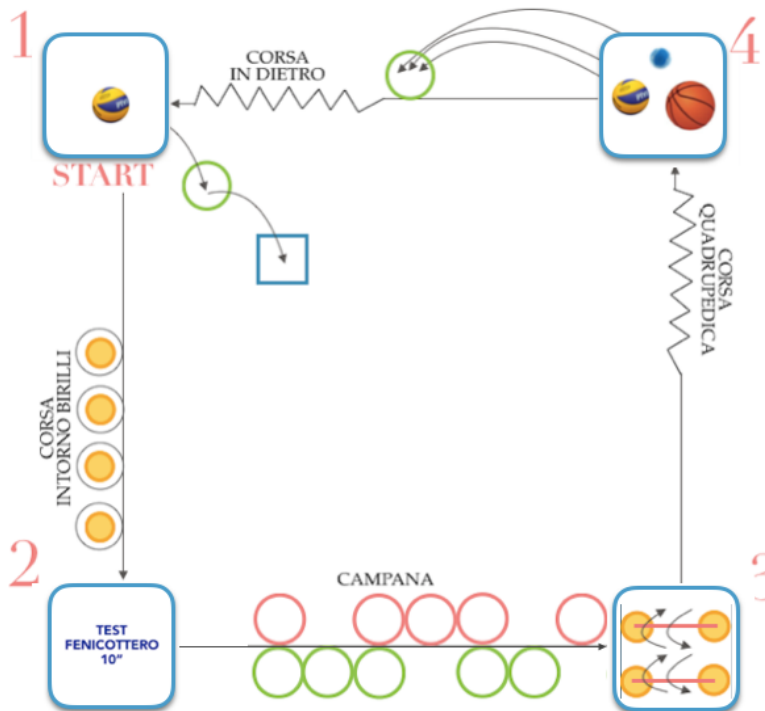
Attraverso la collaborazione "dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma" e il Settore "Territorio e Promozione" è stata proposta una nuova metodologia basata sulla **Valutazione dell'Efficienza Motoria**



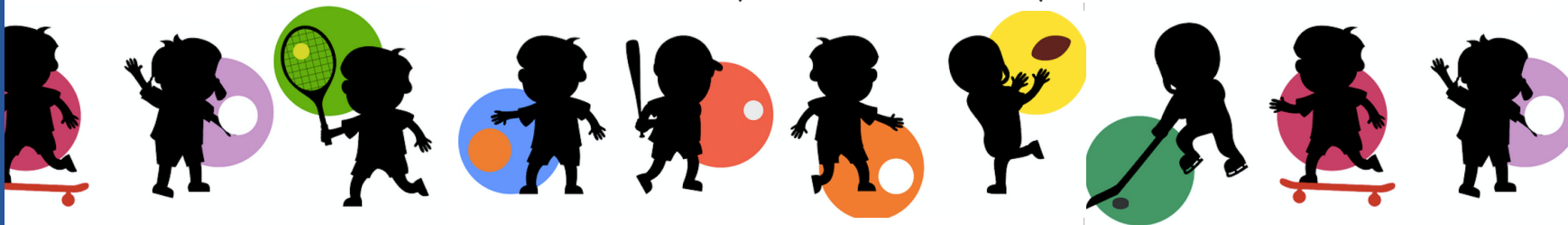


## TEM

### 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).

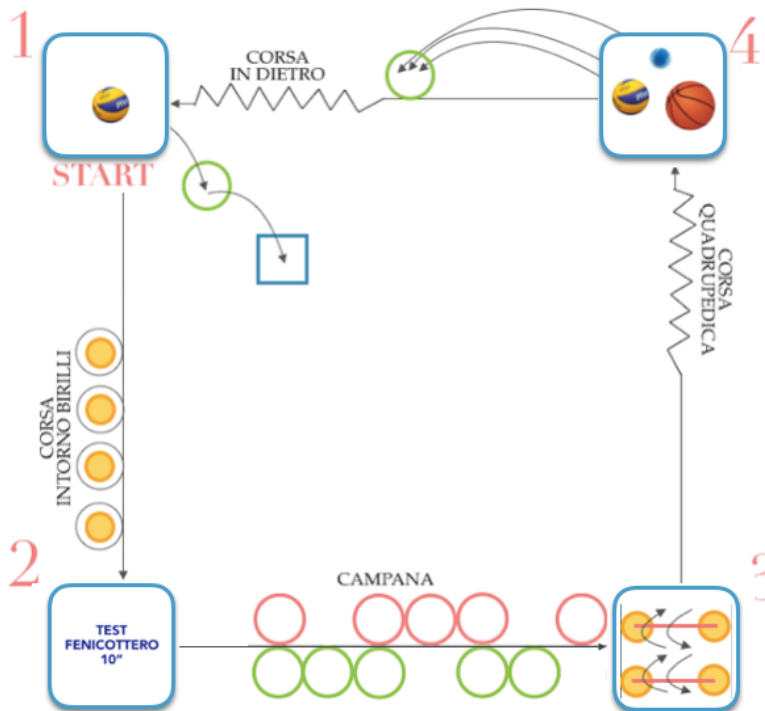




CONI  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
MARCHE

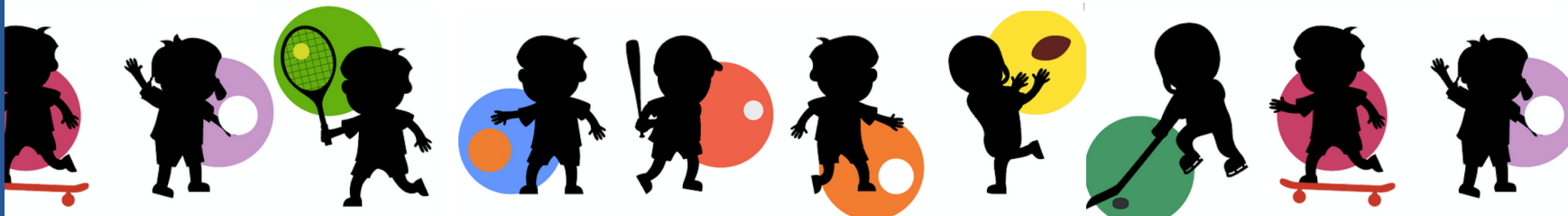


## Come Funziona



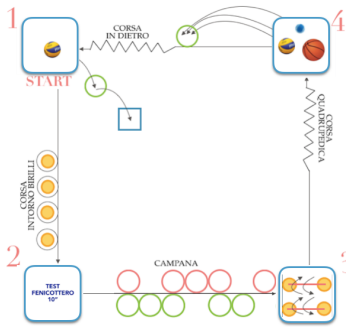
L'operatore dà il via e fa partire il cronometro o il conto alla rovescia; da quel momento il ragazzo avrà 2 minuti per effettuare quanti più giri possibili. Al raggiungimento di ogni stazione prima di proseguire dovrà affrontare la prova. Negli spostamenti tra una stazione e l'altra deve effettuare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

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

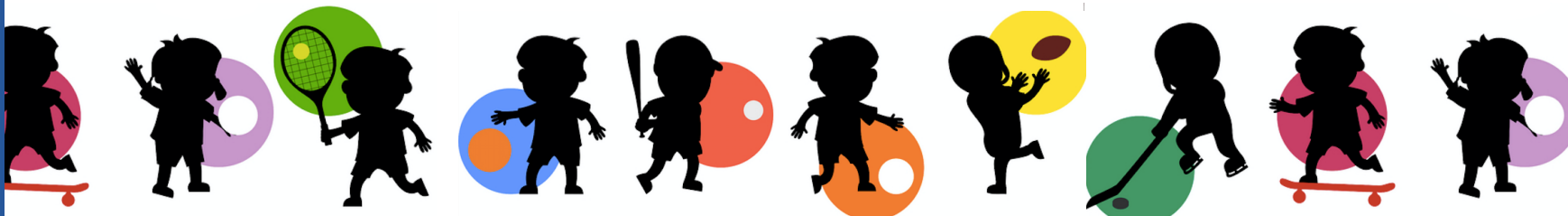




## Punti di Forza



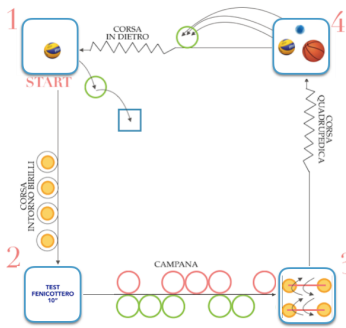
- DIVERTENTE
- RAPIDA ESECUZIONE
- TEST UGUALE NONOSTANTE GRUPPO ETEROGENEO
- ESEGUIBILE DA UN SOLO OPERATORE
- MATERIALE FACILE DA REPERIRE
- I RAGAZZI NON SI SENTONO VALUTATI
- PROPONIBILE COME GIOCO INDIVIDUALE / SQUADRE
- RISULTATO IMMEDIATO
- RISULTATO FINALE CON INDICE DI EFFICIENZA MOTORIA
- QUALSIASI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







## Calcolo del punteggio



### PUNTEGGIO:

- +1 punto ogni stazione raggiunta
- +1 punto se seguito bene esercizio stazione 1 (FENICOTTERO)
- +1 punto se seguito bene esercizio Andatura "B" (CAMPANA)
- +1 punto se seguito bene esercizio stazione 2 (BALZI BIPODALICI)
- +1 per ogni canestro (stazione 3)
- +1 punto se canestro con rimbalzo (stazione 4)

**Se si sbagliano le andature o non si superano le prove nelle stazioni, non si cumulerà nessun punto.**

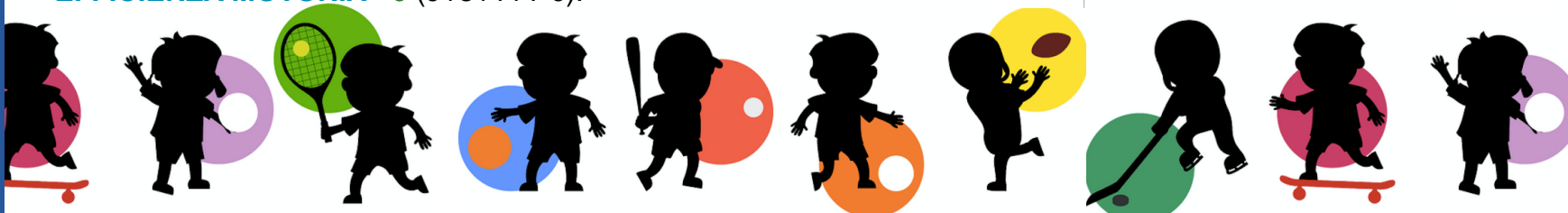
### CALCOLO RISULTATO:

Sommare i vari punti effettuati sottraendo la scala di Borg.

**PUNTI TOTALIZZATI - SCALA BORG = EFFICIENZA MOTORIA**

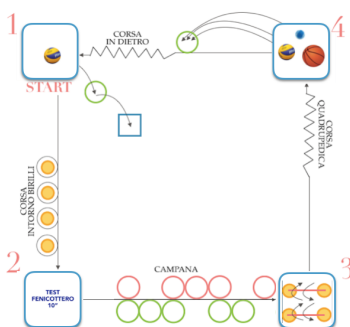
**ESEMPIO:** +9 pt. (per le stazioni raggiunte); +5 pt. (canestri stazione 3); +1 pt. (test fenicottero eseguito bene solo una volta); +1 pt. (balzi eseguiti bene); -6 pt.(scala di Borg).

**EFFICIENZA MOTORIA = 9** (9+5+1+1-6).

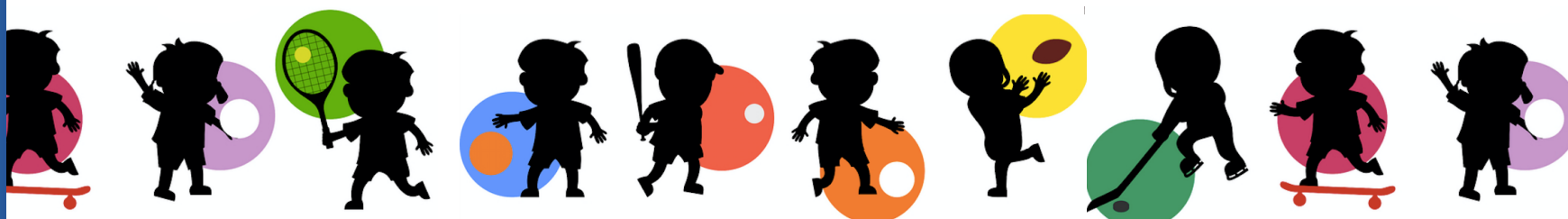




## Elenco Prove e relative Abilità

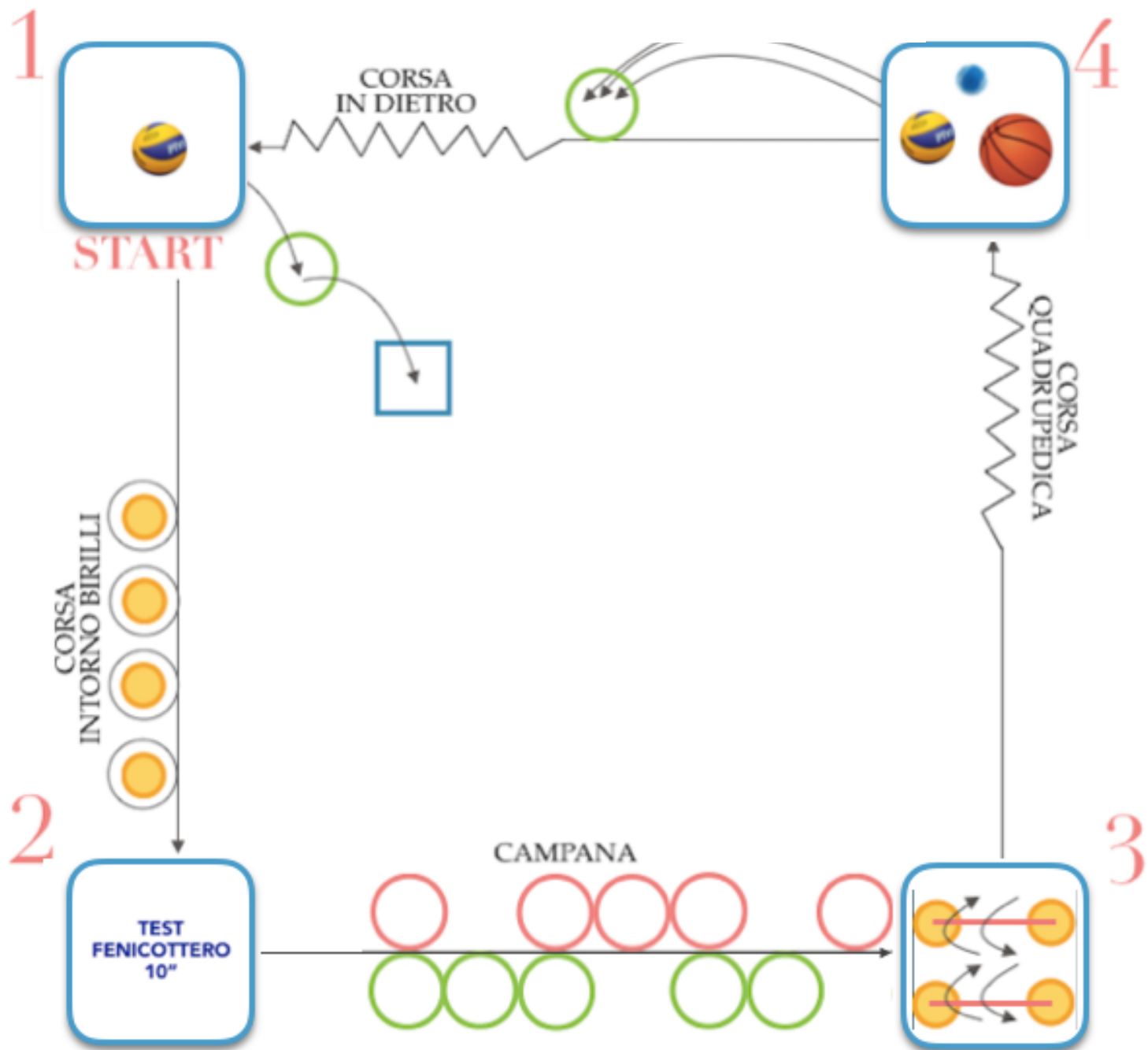


PROVA	CAPACITA' - ABILITA'
ANDATURA "A"	VELOCITA' / EQUILIBRIO DINAMICO
STAZIONE 2	EQUILIBRIO STATICO POST STRESS
ANDATURA "B"	RAPIDITA' / CAPACITA' DI RITMO / DIFFERENZIAZIONE
STAZIONE 3	RESISTENZA ARTI INFERIORI / ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE
ANDATURA "C"	COMBINAZIONE ARTI SUPERIORI E INFERIORI /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



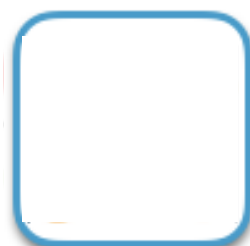
2



4



3





CONI

1



START



2



4

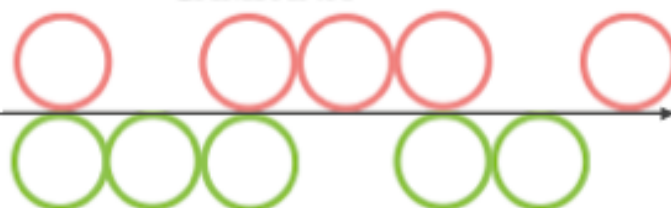


3





CONI





CONI

1



START



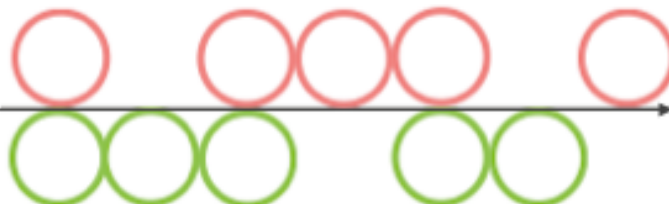
CORSA  
INTORNO BIRILLI

2

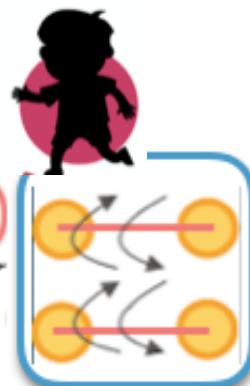


TEST  
FENICOTTERO  
10"

CAMPANA



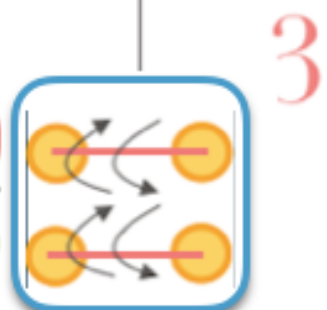
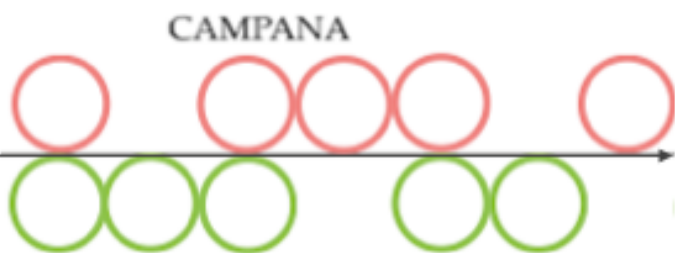
4



3

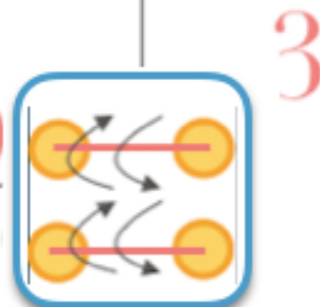
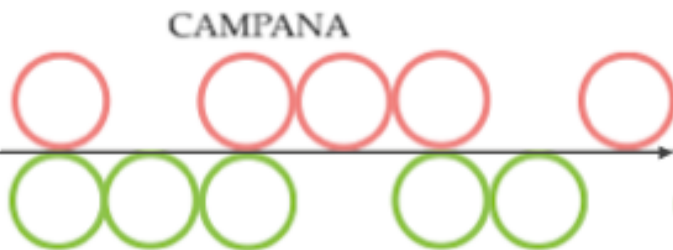


CONI



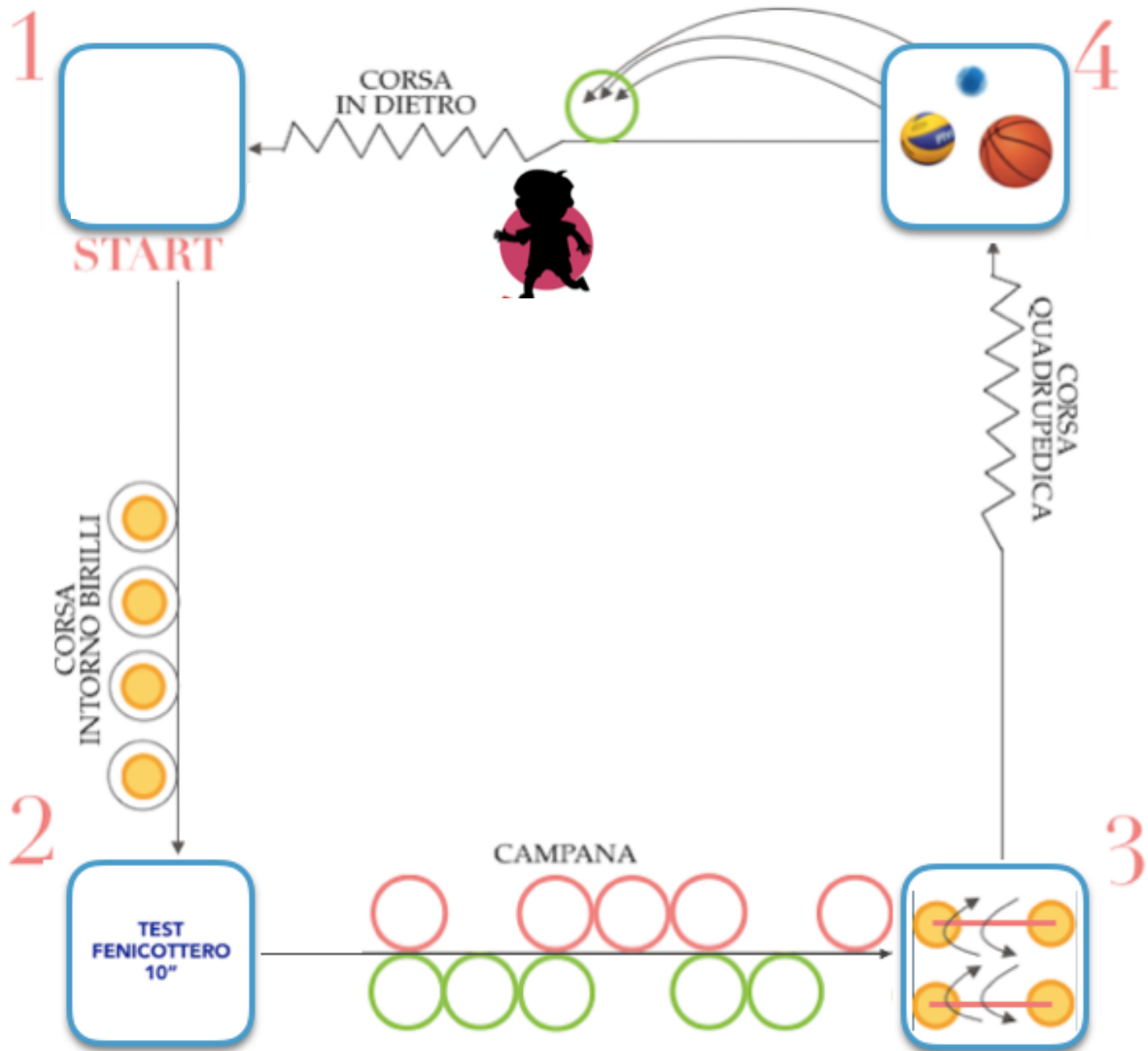


CONI





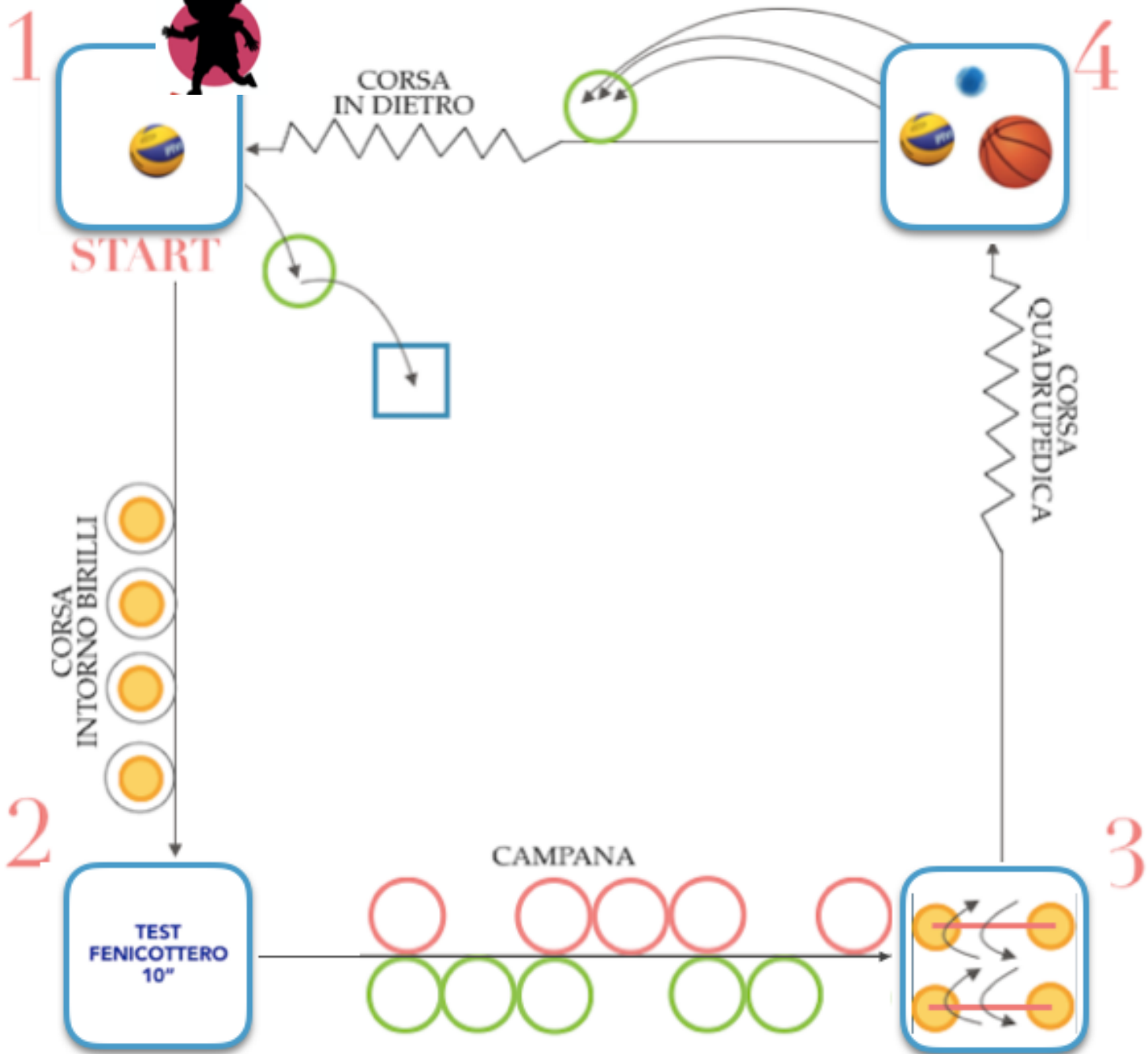
CONI





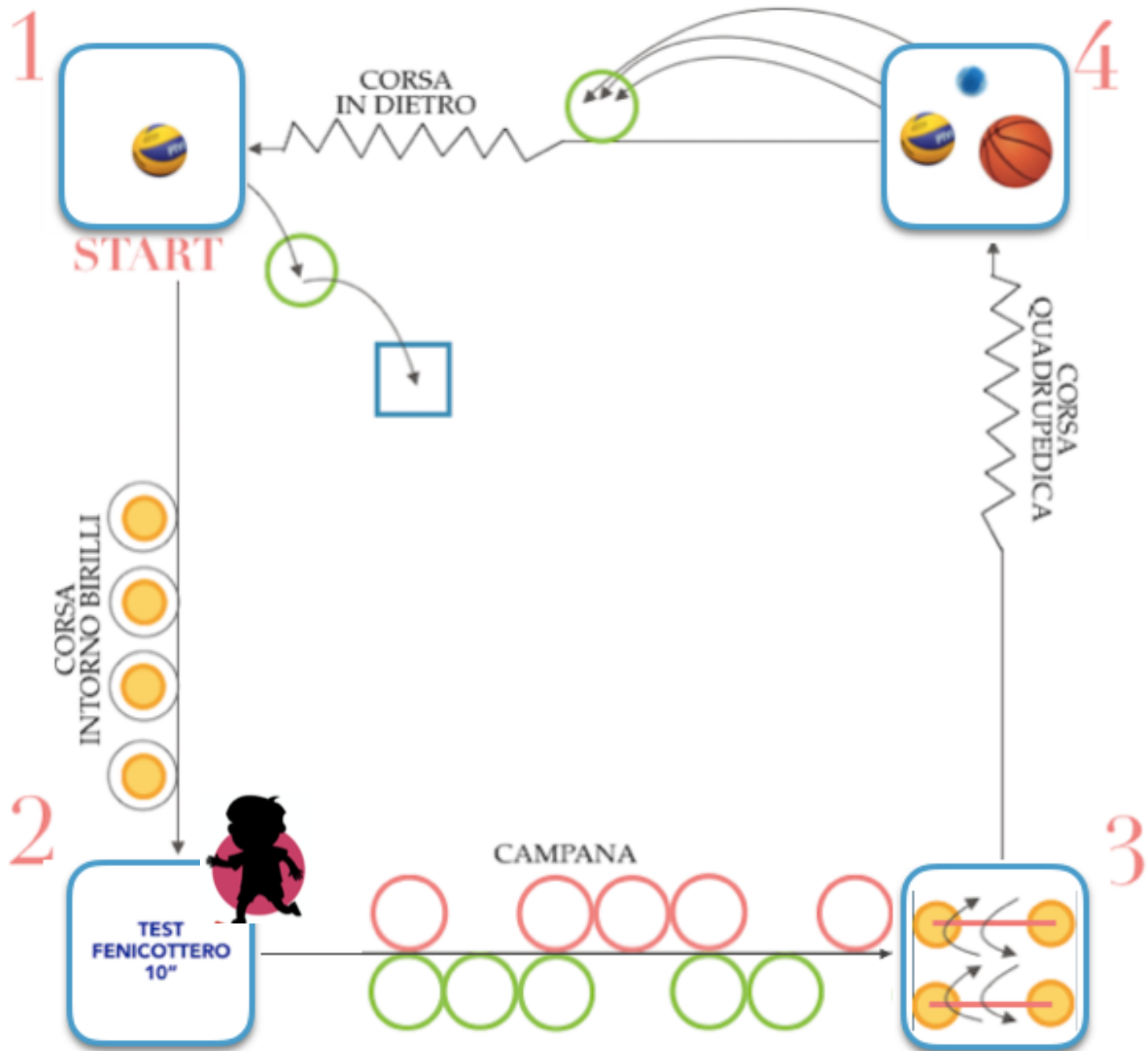


CONI



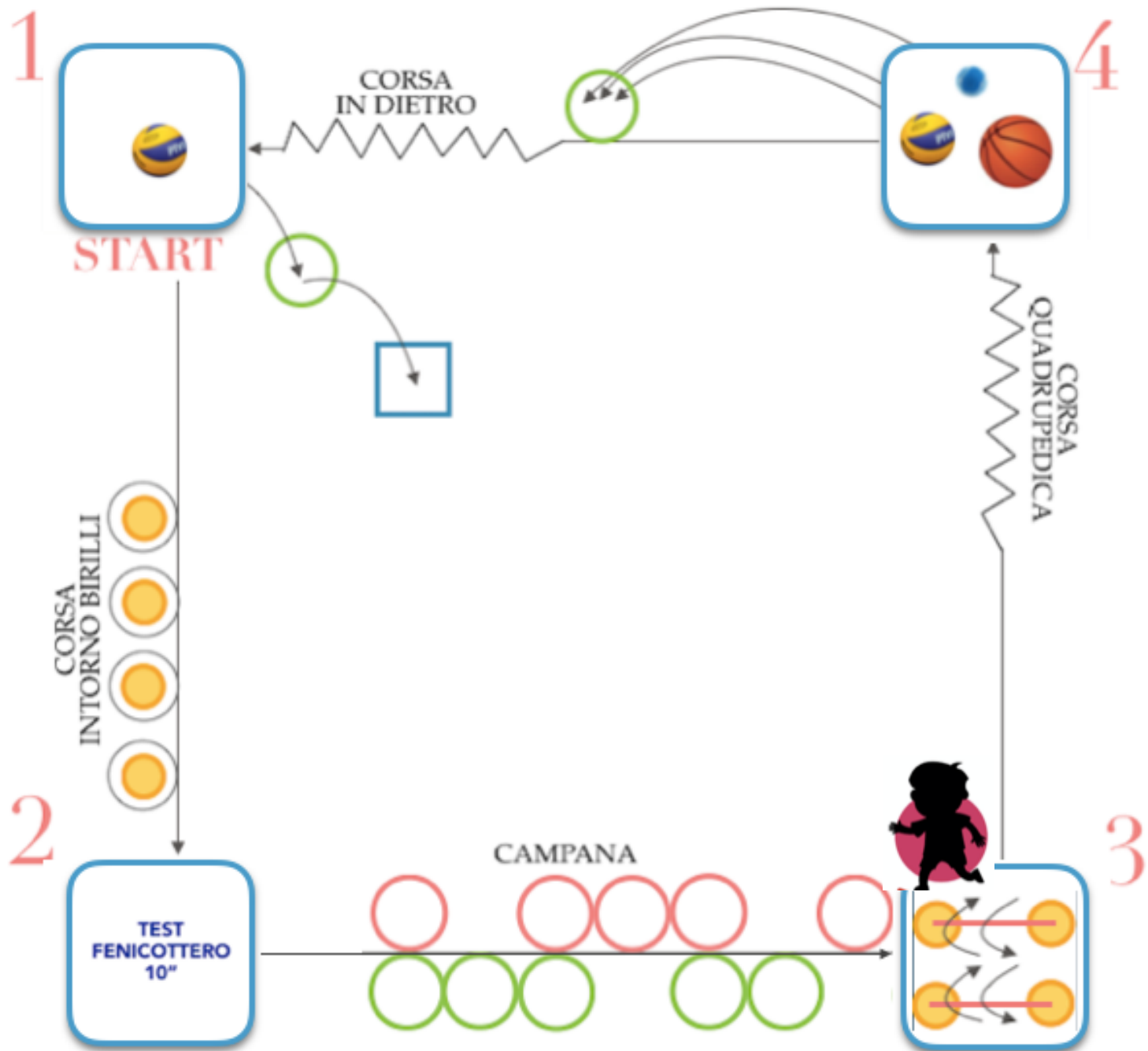


CONI



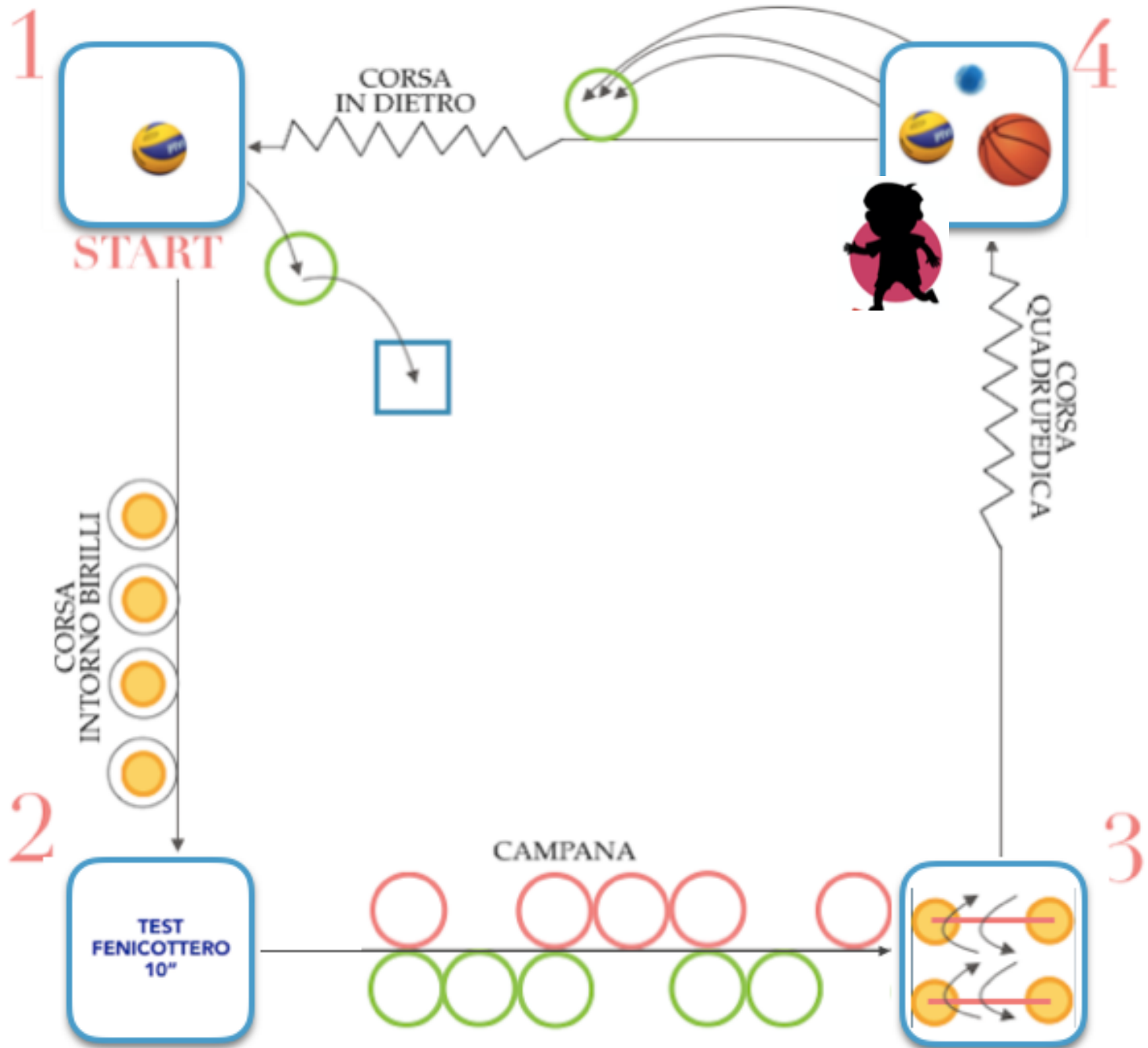


CONI



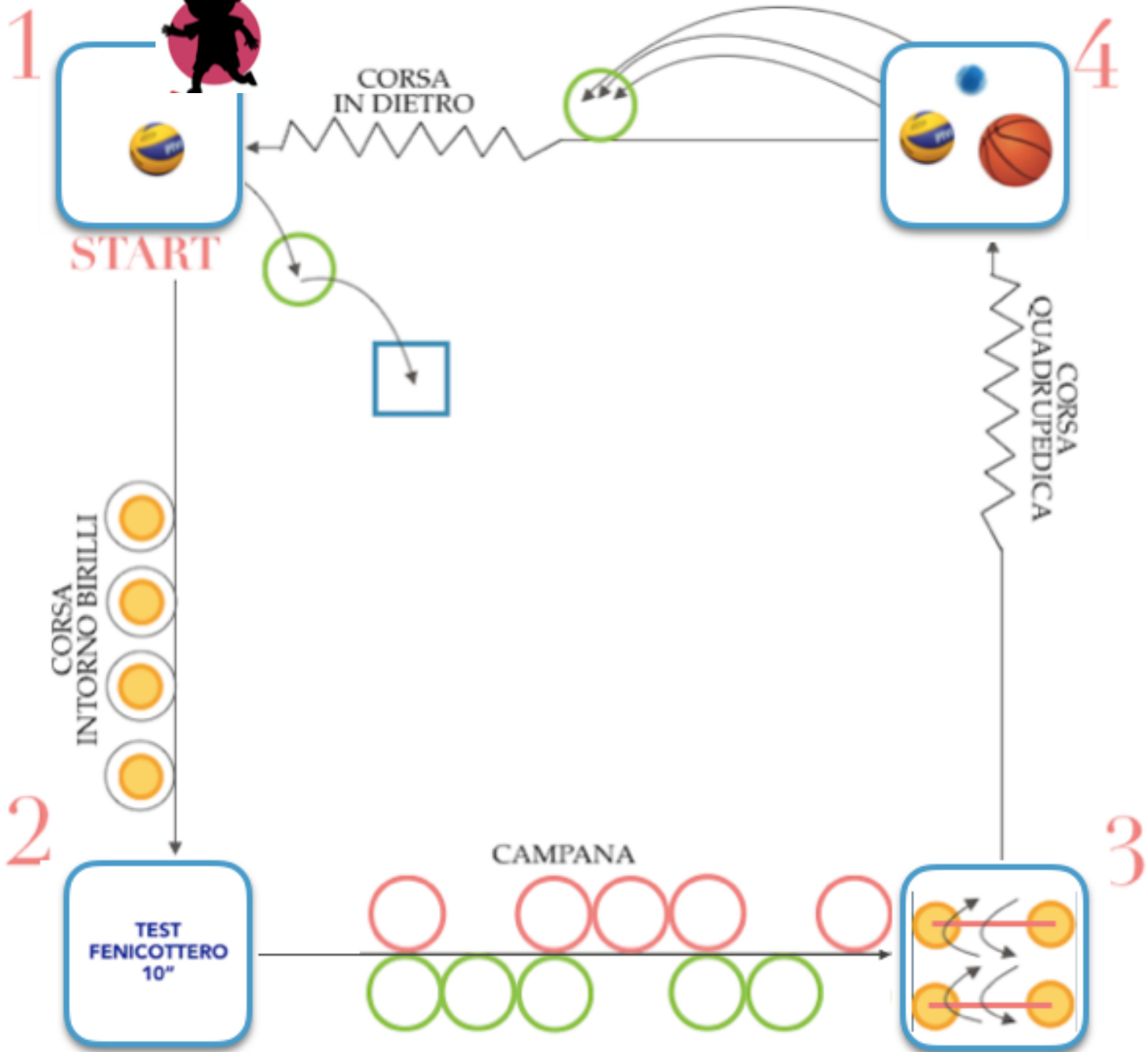


CONI





CONI



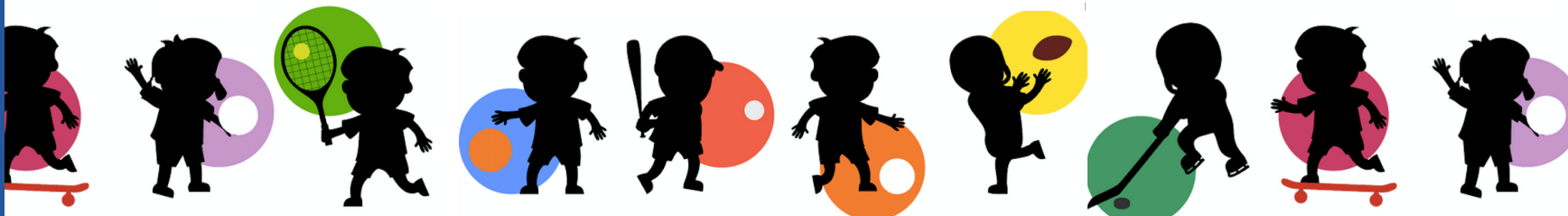
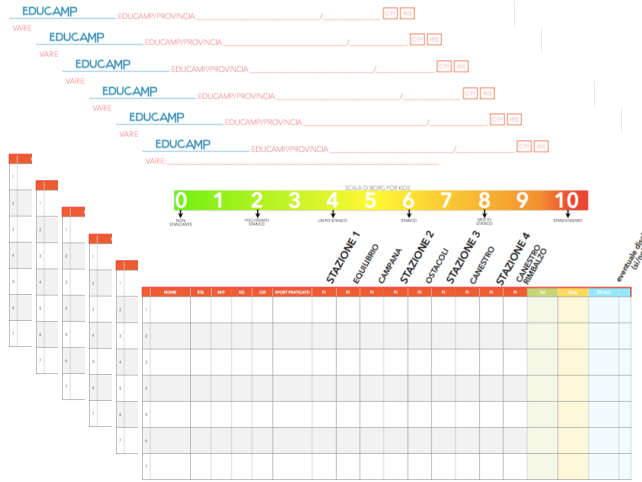


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
MARCHE



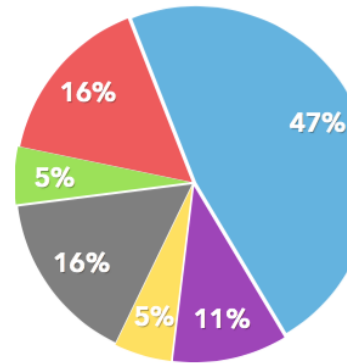
**CONI**  
ISTITUTO DI MEDICINA  
E SCIENZA DELLO SPORT

# Come si rilevano i dati





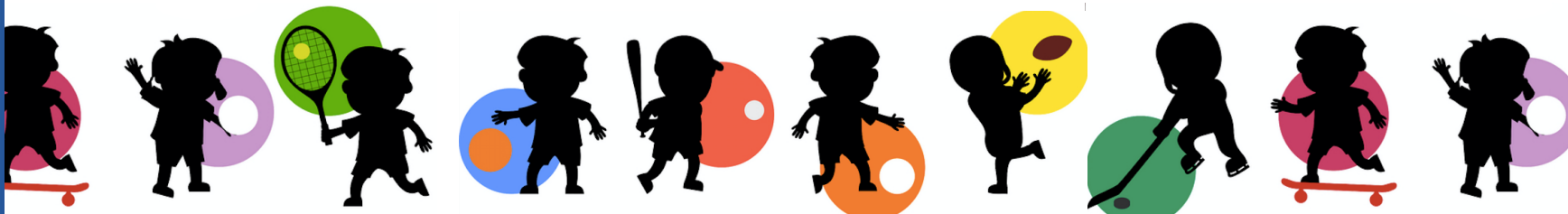
## Utilizzo preliminare dei dati



### 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
<b>Punteggio totale</b>	16	12
<b>Efficienza Motoria</b>	13	6





**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
MARCHE



ISTITUTO DI MEDICINA  
E SCIENZA DELLO SPORT

CONI

	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	<b>media</b>
	5	0	1	0	0	1	6	10	5	<b>moda</b>
8-11	5,9	0,7	2,8	1,4	1,4	1,5	7,7	15,5	9,6	<b>media</b>
	5	0	1	2	2	2	8	15	11	<b>moda</b>
12-14	6,5	0,9	3,4	1,6	1,7	1,7	8,4	17,7	11,3	<b>media</b>
	7	1	5	2	2	2	9	18	9	<b>moda</b>
	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	





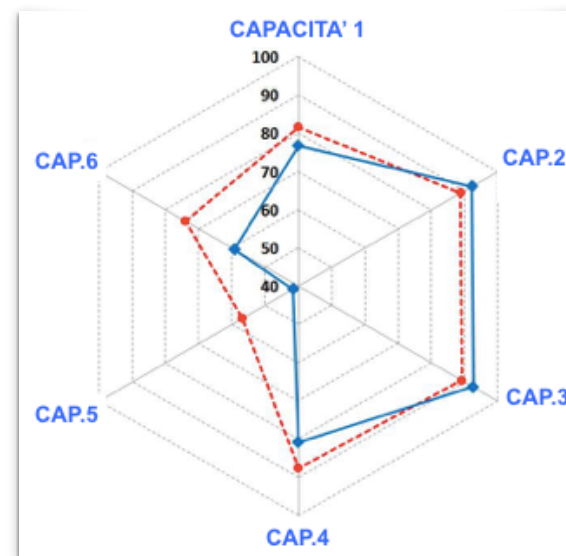
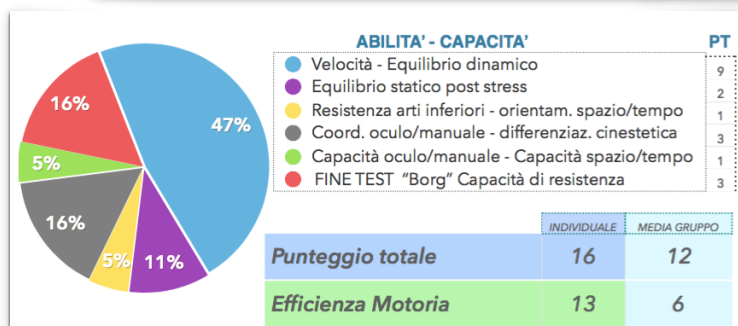


**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
MARCHE



**CONI**  
ISTITUTO DI MEDICINA  
E SCIENZA DELLO SPORT

## Utilizzo futuro



**ELABORAZIONE SPORT-SPECIFICA**

**ATLETA TESTATO** ———

**GRUPPO DI RIFERIMENTO** - - - -



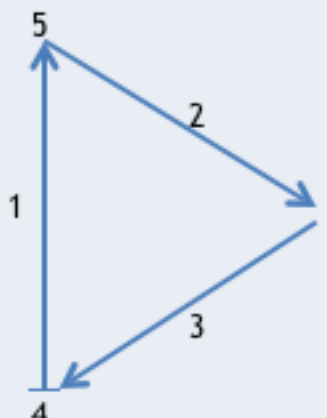



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
MARCHE



ISTITUTO DI MEDICINA  
E SCIENZA DELLO SPORT

# Test Valutativi (Coni)

5/7	8/10	11/14
<b>Motorfit modificato</b>	<b>TEM</b>	<b>Hirtz + Cooper + Bunkie</b>
<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"> <li>&gt; Lancio palla con bersaglio a pendolo</li> <li>&gt; Corsa a navetta con palle numerate</li> <li>&gt; Lancio palla indietro a bersaglio</li> <li>&gt; Illinois Agility test</li> <li>&gt; Mini Cooper 6'</li> <li>&gt; Bunkie test</li> </ul> <div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>INFO</b></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>

