ITALIA CONI SCUOLA DELLO SPORT LIGURIA

Aggiornamento sull'avviamento allo sport a Savona

PROGETTO COPS

(Centro di Orientamento e Promozione Sportiva):

L'AREA TECNICA

Roberto Valle

Savona, 25 ottobre 2016

Cosa facciamo

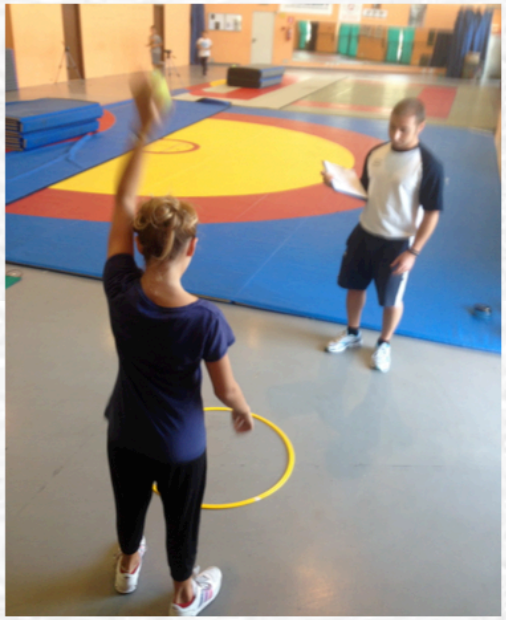
19 test fisici standardizzati

- Dominanza
- Equilibrio
- Mobilità articolare
- Velocità di corsa
- Forza e rapidità arti
- Resistenza generale

Dominanza

- Occhio

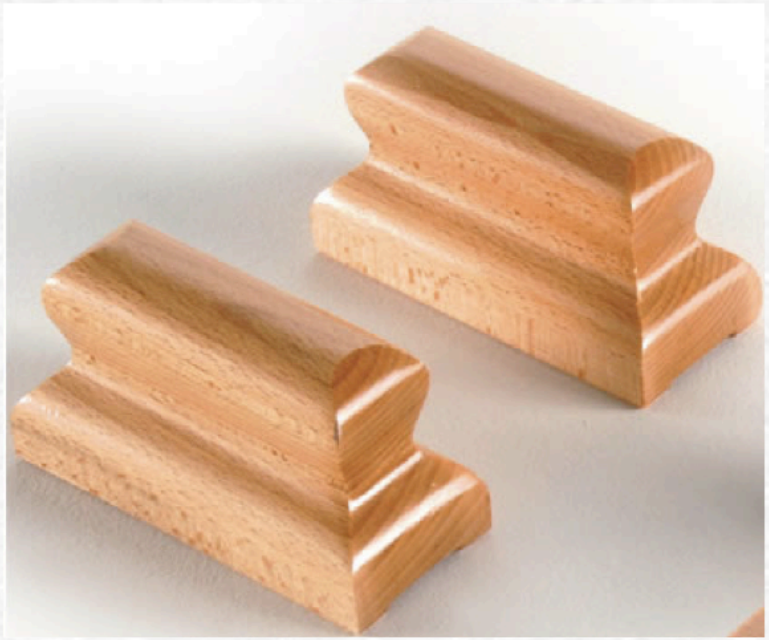
- Arto superiore



- Arto inferiore

Equilibrio

- Monopodalico (Dx-Sx) su appoggio Baumman



Mobilità articolare

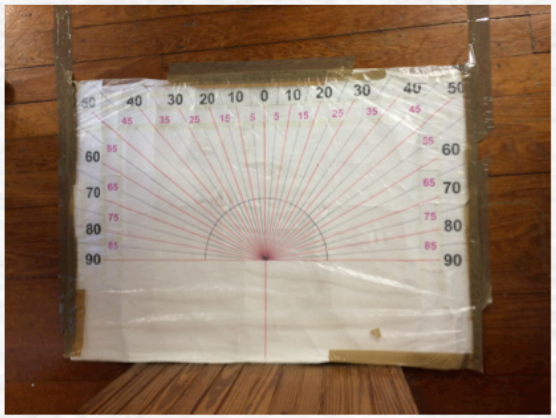
- Scapolo-omerale (2)

- Flessione tronco

Mobilità articolare

- Torsione tronco

- Coxo-femorale

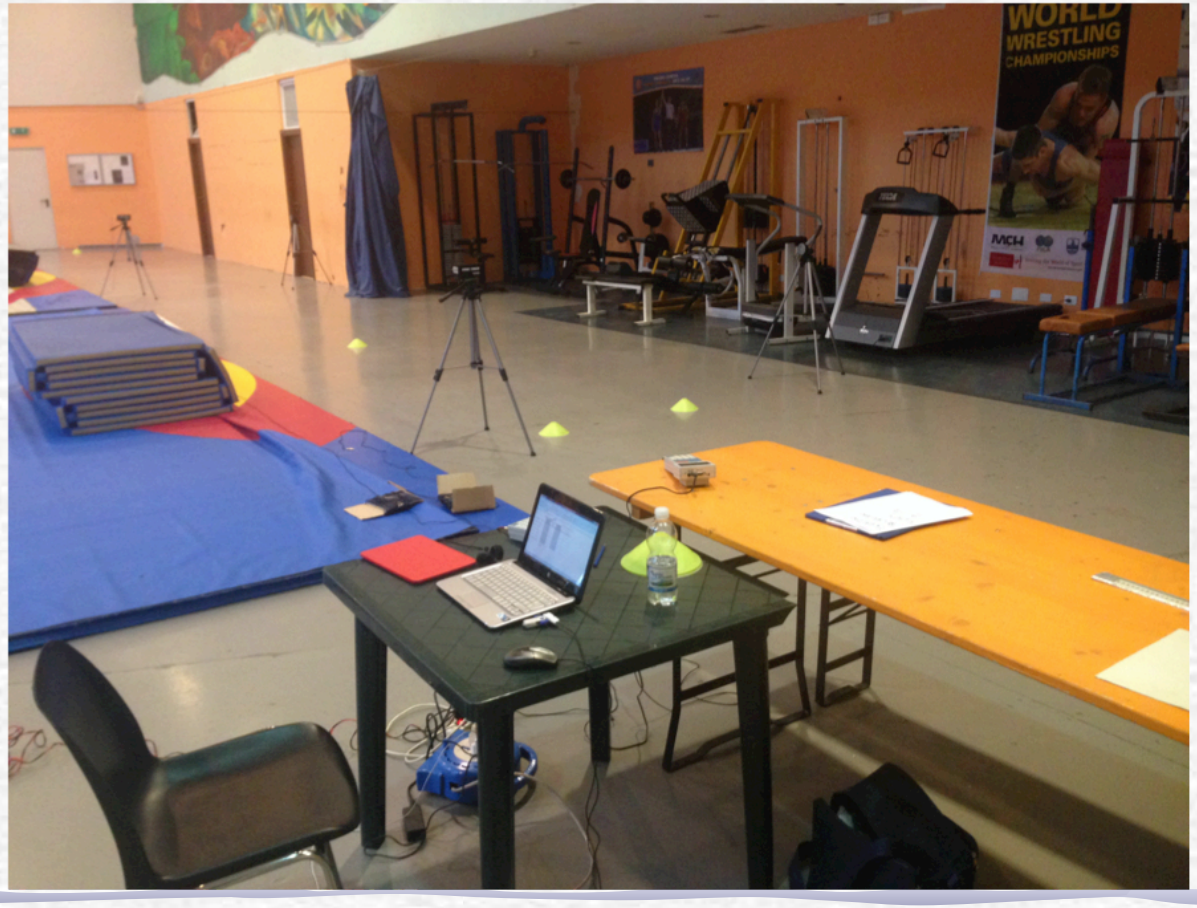


Forza arti inferiori

- SJ - Bosco
- CMJ - Bosco
- CMJb - Bosco

Velocità e accelerazione

- Sprint 20m
- Navetta 10x5m



Forza arti superiori

- Lancio dorsale palla 3Kg
- Lancio frontale palla calcio n°5

Rapidità arti superiori

- Tapping test per arti superiori

Rapidità arti inferiori

- Tapping test per arti inferiori

Resistenza all'affaticamento

- Test di Legér

Obiettivi

- Indagare su capacità motorie
- Orientare su probabile gratificazione
- Promuovere movimento e sport come buone pratiche
- Rendere movimento abitudine

Scheda sintesi dati tecnici

COPS sabato X-X-2015

COGNOME	NOME	DOMINANZA OCCHIO		DOMINANZA MANO		DOMINANZA PIEDE		EQUILIBRIO		BACCHETTA	RIGHELLO		FLESSIONE TRONCO	TORSIONE TRONCO (gradi)			COXO FEMORALE (abduzione gambe tese) gradi			BOSCO			VELOCITA'				FORZA ARTI SUPERIORI		TAPPING MANO 15"		TAPPING PIEDE 15"		RESISTENZA
		DESTRO	SINISTRO	DESTRA	SINISTRA	DESTRO	SINISTRO	DESTRA (s)	SINISTRA (s)	MIGLIORE (cm)	DESTRA sotto (cm)	SINISTRA sotto (cm)	cm	DESTRA	SINISTRA	tot.	DESTRA	SINISTRA	tot.	SJ	CMJ	CMJb	MIGLIOR PROVA 10 MT	MIGLIOR PROVA 10-20 MT	TOT 20 MT	PROVA 50 MT Navetta (5 X 10)	LANCIO DORSALE PALLA MEDICA Kg 3	LANCIO FRONTALE PALLONE DA CALCIO	DESTRA	SINISTRA	DESTRA	SINISTRA	Léger km/h
Cxxxxxxx	Fxxxxxxxxx	X		X			X	10	10	54	7	9	2	85	85	170	70	65	135	229	235	468	2,33	1,76	4,09	22,36	4,12	9,6	62	55	51	51	9,2

Scheda relazione tecnica

Cxxxxxx Fxxxxxxxxx

Fxxxxxxxx ha dominanza destra accertata per l'occhio e per l'arto superiore, sinistra per l'arto inferiore.

Ottime le doti di equilibrio in appoggio monopodalico.

La mobilità scapolo-omerale è sopra la media, sia nella prova con l'asta centimetrata sia in quelle con il regolo. La mobilità in flessione della colonna è buona e sopra la media la torsione; la mobilità coxo-femorale è buona ma lievemente asimmetrica. Sufficienti sono le doti di forza esplosiva e l'elasticità della muscolatura degli arti inferiori; ottima la coordinazione arti superiori-arti inferiori. Eccellente è la prova di accelerazione e di buon valore la velocità lineare confermate nella prova a navetta dove si registra un tempo migliore rispetto alla media.

Buoni i valori di forza esplosiva e veloce degli arti superiori e quelli inerenti la rapidità degli arti superiori. Ottima la rapidità degli arti inferiori.

Discreta la resistenza all'affaticamento.

Fxxxxxxxxx ha ottenuto dei buoni valori su diverse prove e ciò indica che si tratta di un ragazzo con buone capacità fisiche.

L'analisi delle prove suggerisce un'attitudine per discipline individuali come le arti marziali (ad es. judo), l'atletica leggera (corse, salti, lanci) o la scherma. Alcune discipline di squadra (ad es. rugby) potrebbero essere fonte di gratificazione per Fxxxxxxxx.