

www.sportbrain.it



Appunti di Scienze Motorie:

VALUTAZIONE FUNZIONALE

CALCIATORE

FRANCESCO MARTINO – WWW.FACEBOOK.COM/MARTINOFIRENZE



SportBrain.it nasce dall'esigenza di creare un punto d'incontro dove poter condividere studi, ricerche idee e opinioni riguardanti il mondo delle scienze motorie.

Non si pone obiettivi, se non quello di dar voce a tutti coloro che cercano di

affrontare da un punto di vista scientifico e professionale "l'enorme mondo dell'attività motoria".



STAGIONE SPORTIVA 2005/2006

TEST ATLETICI D' INGRESSO

ATLETA:

Andrea Bernini

A.C. PERUGIA

STAGIONE SPORTIVA 2005/2006

Cognome:	BERNINI
Nome:	ANDREA
Data di Nascita:	10/06/1973

ALTEZZA	178 cm
PESO	72 Kg
RUOLO	CENTROCAMPISTA

STAGIONE PRECEDENTE (2004/2005)	
SQUADRA	A.C. PERUGIA
CAMPIONATO	SERIE B
PRESENZE	11
RETI	1
AMMONIZIONI	3
ESPULSIONI	1

Note:

L' ATLETA HA ESEGUITO I SEGUENTI TEST DI VALUTAZIONE SULL' EFFICIENZA FISICA:

- ✘ Resistenza generale: 3.000 Metri
- ✘ Capacità di scatto: 20 metri

Pool della forza:

- ✘ Salto con contromovimento su pedana di Bosco (SCM Test)
- ✘ Salto con contromovimento a braccia libere su pedana di Bosco (SCMB Test)
- ✘ B/V su pedana di Bosco (Bosco/Vittori Test)
- ✘ Distribuzione del carico arti inferiori su pedane stabilometriche J-Plate Globus (SCM, SCMB)

SCOPO DI QUESTI TEST E' OTTENERE UNA "FOTOGRAFIA" DEL GIOCATORE ALL' INIZIO DEL PERIODO PREPARATORIO, CHE CONSENTA ALLO STAFF DI IMPOSTARE UN PROGRAMMA DI LAVORO INDIVIDUALIZZATO

TEST 3.000 metri

DETTAGLIO TEST

DATA	26/07/2005
ORA	18.00
LUOGO	STADIO "R. CURI" - CAMPO

TEMPO	12' 27"
GIUDIZIO	DISCRETO
% SU MEDIA SQUADRA	- 6 %

Scopo del test:

Valuta la resistenza generale su una distanza di 3.000 m

Descrizione del Test:

Corsa continua per 3.000 metri a ritmo costante

TEST Salto con ControMovimento

DETTAGLIO TEST

DATA	26/07/2005
ORA	18.00
LUOGO	STADIO "R. CURI" - PALESTRA

ALTEZZA DEL SALTO (cm)	45,5
VOTO (1 — 10)	7,8
% SU MEDIA SQUADRA	+ 9 %

Scopo del test:

Consente di valutare l' espressione esplosivo-elastica della forza degli arti inferiori

Descrizione del Test:

Salto verticale, mani ai fianchi, sul posto, partendo da posizione eretta con ginocchio naturalmente esteso. Viene coinvolta la capacità delle strutture di sostegno del muscolo di riutilizzare l' energia cinetica di caduta e le capacità di reazione all' allungamento dei muscoli coinvolti. Sono eseguite 3 prove ed è rilevata la migliore

TEST Salto con Contromovimento Braccia libere

DETTAGLIO TEST

DATA	26/07/2005
ORA	18.00
LUOGO	STADIO "R. CURI" - PALESTRA

ALTEZZA DEL SALTO (cm)	57,6
VOTO (1 — 10)	8,8
% SU MEDIA SQUADRA	+17 %

Scopo del test:

Consente di valutare l' espressione esplosivo-elastica della forza degli arti inferiori (prevalentemente muscolatura della coscia) con componente coordinativa

Descrizione del Test:

Salto verticale con contromovimento ed oscillazione coordinata delle braccia per dietro - basso - avanti. Sono eseguite 3 prove ed è rilevata la migliore

TEST Bosco/Vittori

DETTAGLIO TEST

DATA	26/07/2005
ORA	18.00
LUOGO	STADIO "R. CURI" - PALESTRA

T.volo - T.contatto (ms)	185 - 587
ALTEZZA DEL SALTO (cm)	42,2
VOTO (1 — 10)	4,8 *
% SU MEDIA SQUADRA	+1 %

Scopo del test:

Permette di valutare l' efficienza di forza riflessa prevalentemente della muscolatura del tricipite surale e sinergici e della capacità di reclutamento(tempo di contatto)

Descrizione del Test:

Salto verticali (tra 4 e 6) sul posto a gambe tese e unite, per effettuare rimbalzi più rapidi e alti possibile. E' riportato il salto con il miglior compromesso tra tempo di contatto e tempo di volo

TEST 20 m

DETTAGLIO TEST

DATA	-
ORA	-
LUOGO	-

TEMPO (s)	-
VOTO (1 — 10)	-
% SU MEDIA SQUADRA	-

Scopo del test:

Valuta la capacità di scatto/accelerazione

Descrizione del Test:

Sprint di 20 m. E' riportato il tempo migliore delle 3 prove con partenza da fermo, 1 m prima della fotocellula

* Diff. % arto dx arto sx tra 0 e 15 = EQUILIBRATO, > 15= NON EQUILIBRATO

TEST DISTRIBUZIONE DEL CARICO ARTI INFERIORI - SCM

FASE DI SPINTA

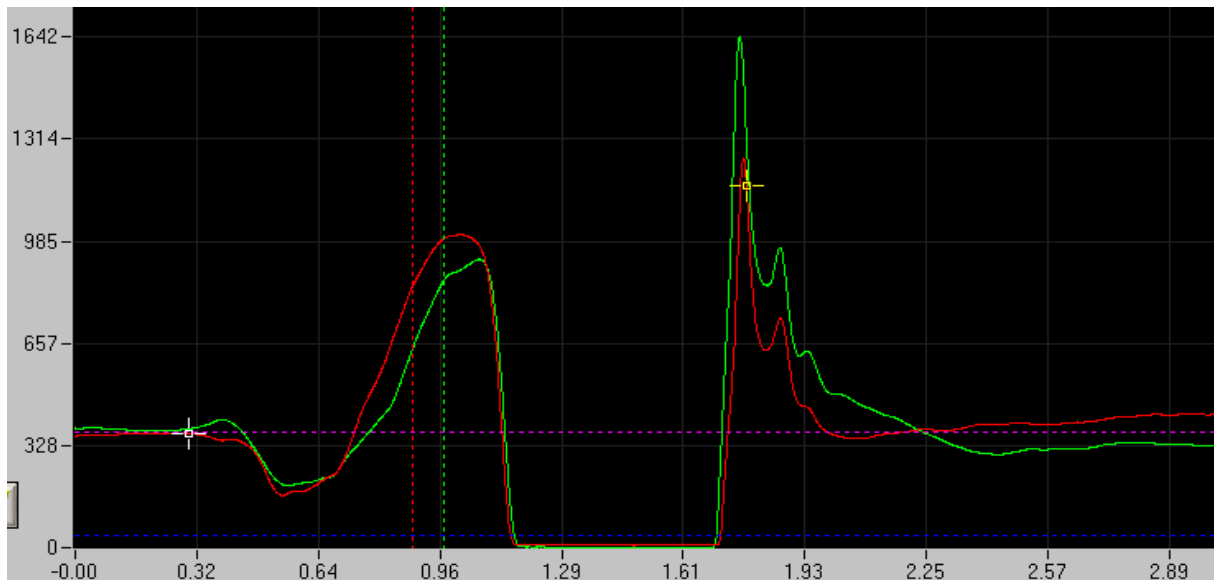
VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Picco di forza concentrica (N)	1005	927	8	EQUILIBRATO
Tempo spinta concentrica (s)	0,262	0,188	28	NON EQUIL.

IMPATTO CON LE PEDANE

VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Forza Impatto	1249	1642	29	NON EQUIL.
Tempo stabilizzazione eccentrica (s)	0,307	0,524	70	NON EQUIL.

FASE ISOMETRICA

VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Forza media fase isometrica	398	330	17	NON EQUIL.
Tempo stabilizzazione isometrica (s)	1,202	0,995	17	NON EQUIL.



VERDE = ARTO DESTRO

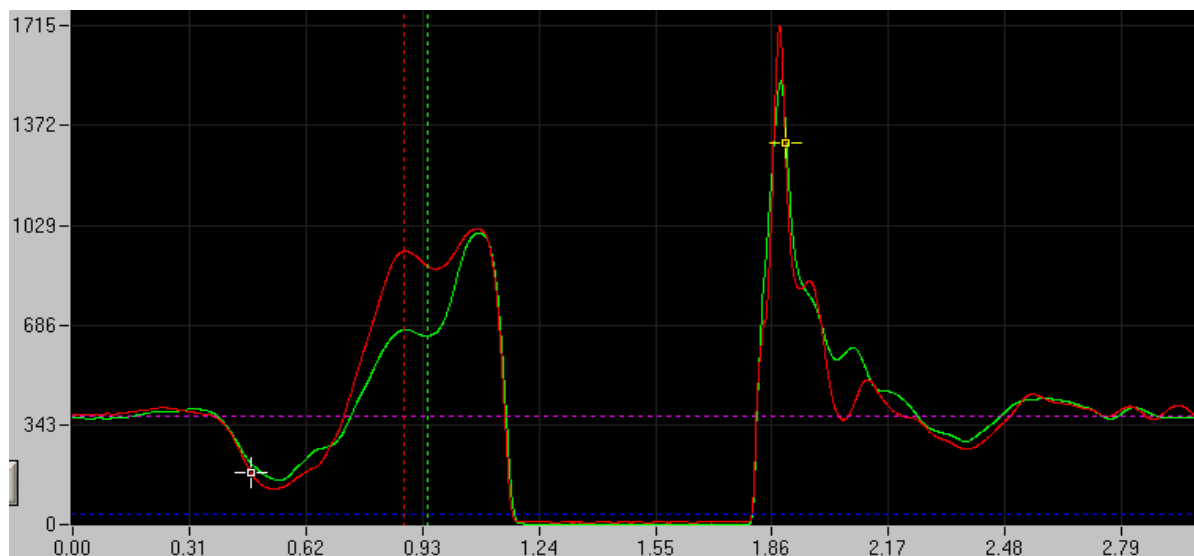
ROSSO = ARTO SINISTRO

* Diff. % arto dx arto sx tra 0 e 15 = EQUILIBRATO, > 15= NON EQUILIBRATO

TEST DISTRIBUZIONE DEL CARICO ARTI INFERIORI - SCM B				
FASE DI SPINTA				
VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Picco di forza concentrica (N)	1017	1001	2	EQUILIBRATO
Tempo spinta concentrica (s)	0,29	0,23	21	NON EQUIL.

IMPATTO CON LE PEDANE				
VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Forza Impatto	1714	1525	11	EQUILIBRATO
Tempo stabilizzazione eccentrica (s)	0,228	0,439	90	NON EQUIL.

FASE ISOMETRICA				
VARIABILE	Arto SX	Arto DX	Diff %	GIUDIZIO
Forza media fase isometrica	379	373	2	EQUILIBRATO
Tempo stabilizzazione isometrica (s)	1,055	0,843	20	NON EQUIL.



VERDE = ARTO DESTRO

ROSSO = ARTO SINISTRO

LO STAFF TECNICO:

ALLENATORE: PAOLO INDIANI
COLL. TECNICO: GIULIO PERUZZI

PREP. ATLETICO: STEFANO FIORINI
COLL. TECNICO: FABIO BARDUCCI
COLL. TECNICO: FRANCESCO MARTINO