

CORSO PER ALLENATORI DI PRIMO GRADO

MODULO 6

LA PREPARAZIONE MOTORIA 2

“La valutazione nel processo di allenamento”

Claudio Mottola



OBIETTIVO GENERALE DEL MODULO

- ⊗ Dal concetto generale di valutazione e di monitoraggio appare possibile stabilire un rapporto causa - effetto tra fasi di crescita, maturazione e progresso motorio e protocolli di lavoro. Gli effetti identificati, inizialmente misurabili, successivamente prevedibili, tramite una corretta analisi dei dati raccolti, possono rappresentare un importante supporto a sostegno delle scelte che caratterizzano la prassi dell'allenamento.

Claudio Mottola



LA VALUTAZIONE

- ⊗ Principi generali
- ⊗ La valutazione nelle fasce d'età 6 - 10 anni (cenni) e 11 - 14 anni
 - ⊕ *La valutazione antropometrica ed il monitoraggio degli indici correlati all'apprendimento ed alla prestazione*
 - ⊕ *La valutazione funzionale ed il monitoraggio degli indici correlabili alla processo di miglioramento della condizione fisica*

LA VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA

- ⊗ Indicatori significativamente incidenti sul processo di allenamento
 - ⊕ *Altezza e peso - BMI*
 - ⊕ *Altezza e altezza da seduti - struttura antropometrica*
 - ⊕ *Altezza e massima apertura degli arti superiori - struttura antropometrica*
 - ⊕ *Peso e valutazione della composizione corporea - rapporto alimentazione / allenamento*

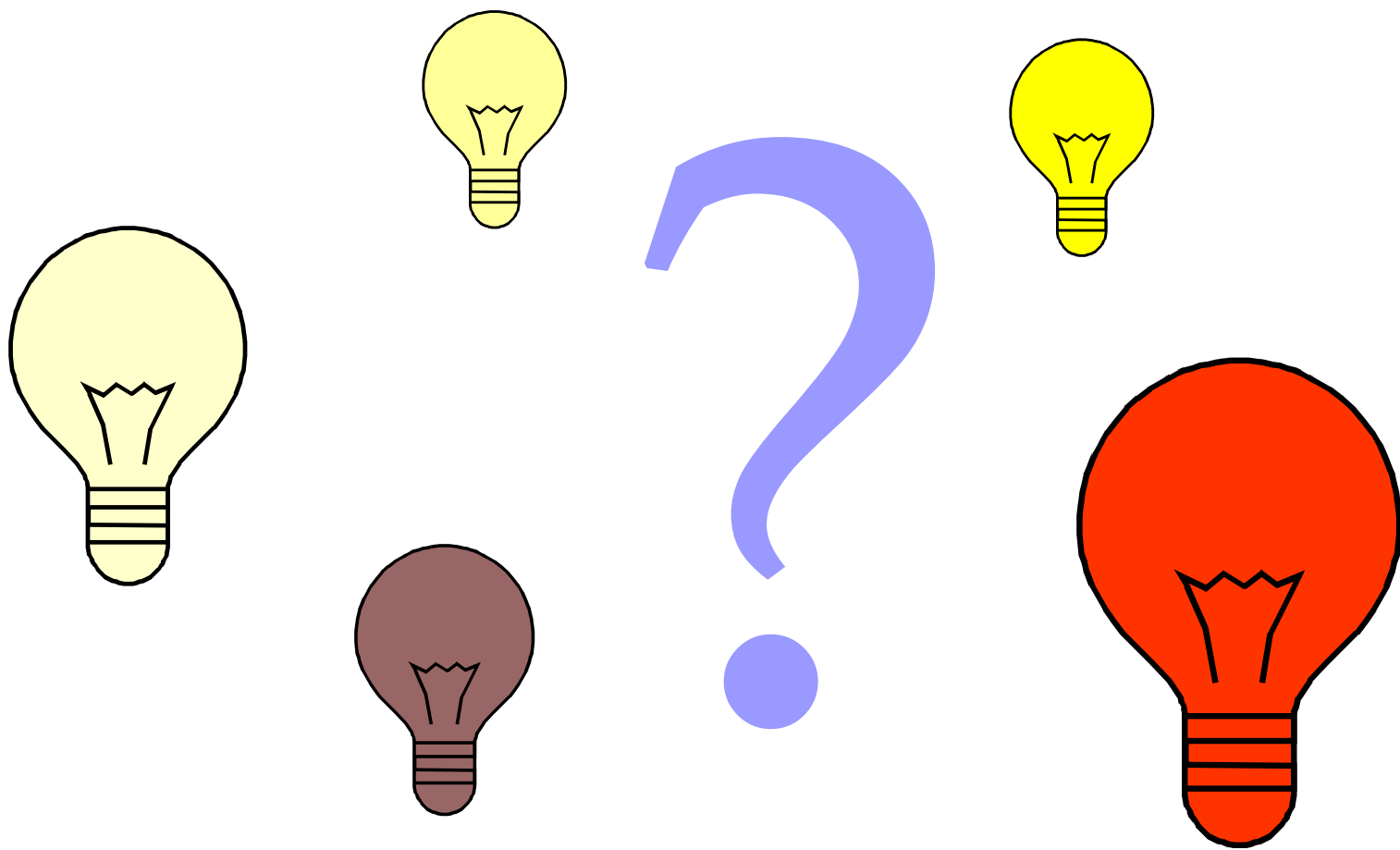
LA VALUTAZIONE FUNZIONALE

- ⊗ Principi generali
- ⊗ Individuazione degli equilibri funzionali
- ⊗ Monitoraggio del livello di controllo propriocettivo
- ⊗ Misurazione della funzionalità e delle caratteristiche neuro - muscolari
 - ⊕ *Rampa di ascesa della tensione muscolare*
 - ⊕ *Livello di reattività dei piedi (stiffness)*

Claudio Mottola



DOMANDE E CONSIDERAZIONI



I miei recapiti:

Claudio Mottola

Allenatore di III° Grado

Docente Federale FIPAV

E-mail: claudiomottola1965@gmail.com

www.claudiomottola.it

Cellulare: 335.12.89.204

