



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
SETTORE PALLANUOTO



Atleta: .....

Compilatore: .....

Data: ..... Firma: .....



A cura di: *Alessandro Campagna – Amedeo Pomilio – Giovanni Melchiorri*

## **GUIDA ALLA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA ATLETA**

La scheda è articolata in 8 pagine ma non tutte le voci dovranno essere compilate.

In relazione alle diverse fasce d'età ci sono diverse modalità di compilazione:

11 – 12 ANNI

compilare le pagine 1 – 2 – 3 – 4 .

13 – 15 ANNI

compilare tutte le 8 pagine.

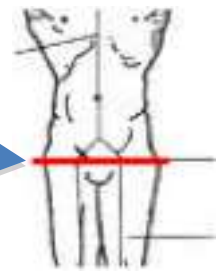
Nel test sui 200 mt., descritto a pagina 7, i 200 mt. vanno eseguiti 8 volte.

16 – 17 ANNI

compilare tutte le 8 pagine.

Nel test sui 200 mt., descritto a pagina 7, i 200 mt. vanno eseguiti 12 volte.

Atleta: .....  
 Data di Nascita: ..... Luogo: .....  
 Indirizzo: .....  
 Società: ..... Sede: .....  
 Campionato: ..... Trimestre di Nascita: .....  
 Scuola: ..... Classe: .....  
 Ruolo: ..... Tecnico: .....  
 Campionati disputati:  U13  U15  U17  U20  
 Altezza: cm. .... Peso: kg. ....  
 Circonferenza Torace (ai capezzoli): cm. ....  
 Circonferenza Vita (all'ombelico): cm. ....  
 Circonferenza Fianchi: cm. ....  
 Circonferenza Polso: cm. ....  
 Regione: .....  
 Referente Regionale: .....



Distanza tra  
tra le mani  
cm. ....

Lunghezza Braccio  
(non dominante)  
cm. ....

Numero di piegamenti sulle braccia arrivando almeno a 5 cm da terra: .....

Numero trazioni alla sbarra  
complete .....

Se non in grado di fare più ripetizioni,  
misurare i secondi di tenuta in  
posizione finale: .....”  
(presa “inversa” mento oltre la sbarra)

Qualità Natatorie

Stile Libero  
 Buono  Medio  Scarso

Rana  
 Buono  Medio  Scarso

Dorso  
 Buono  Medio  Scarso

Farfalla  
 Buono  Medio  Scarso

Trudgeon  
 Buono  Medio  Scarso

## PERFORMANCE NATATORIA

1. Massima velocità sui 100 mt. Stile Libero, in vasca da mt. ...., con spinta dal bordo, senza tuffo: ....."
- Massima velocità sui 200 mt. Stile Libero, in vasca da mt. ...., con spinta dal bordo, senza tuffo: ....." (no per la fascia 11-12 anni)

### 2. Test Navetta

Partenza in verticale, senza spinta dal bordo, con i 10 mt. limitati da due corsie, l'atleta deve toccare sempre la corsia.

Nel caso dei 40 mt. si eseguono 4 volte i 10 mt.; sui 20 mt. 2 volte i 10 mt.

Il tutto eseguito alla massima velocità possibile.

Recuperi uguali al tempo di nuotata.

40 mt. ...." 20 mt. ...." 20 mt. ...." 10 mt. ...."

10 mt. ...." 10 mt. ...." 10 mt. ...."

Recupero 1 minuto

40 mt. ...." 20 mt. ...." 20 mt. ...." 10 mt. ...."

10 mt. ...." 10 mt. ...." 10 mt. ...."

### 3. Massima velocità sui 25 mt. Stile Libero.

Partenza con spinta dal bordo: ....."

## **EFFICIENZA ARTI INFERIORI**

### **Tempo all' "esaurimento" in galleggiamento verticale**

Gambe "bicicletta", braccia distese sopra la testa, linea bi-mammellare a livello dell'acqua. Registrare il massimo numero di secondi di tenuta nella posizione descritta: .....



*Dalla posizione di partenza, illustrata nella fotografia, spostamenti nuotati con colpo di gambe a Trudgeon.*

*Abilità nei cambi di direzione e di assetto:*

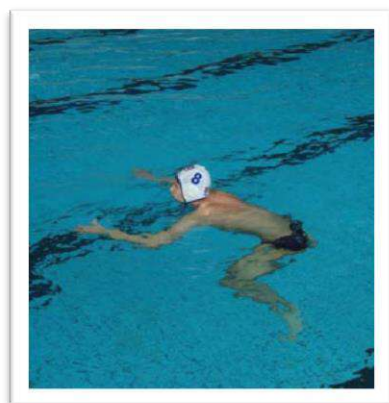
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



*Dalla posizione di partenza, illustrata nella fotografia.*

*Tecnica di gambe in posizione verticale:*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



*Dalla posizione di partenza, illustrata nella fotografia. Scivolamenti avanti, dietro, sx e dx.*

*Gambata rana e ripresa*

*(alternanza colpo rana-gambe bicicletta):*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**VALUTAZIONE TECNICA di PALLEGGIO**

Verticale Statico

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

“Cambio Assetto”

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**VALUTAZIONE TECNICA di TIRO**

Verticale Statico

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

“Cambio Assetto”

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**ASPETTI GENERALI LEGATI al GIOCO**

Visione di Gioco

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Velocità di Reazione nei Movimenti

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**ASPETTI RELAZIONALI**

Rapporti con il Gruppo

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Rapporti con l'Allenatore

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**GRADO DI MOTIVAZIONE**

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

**COMPORAMENTI TECNICO – TATTICI**

*Tattica Individuale Legata al Ruolo DIFESA*

Difesa Uno contro Uno:

mantenimento posizione, anticipo.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difesa: Centroboa.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difesa: Entrata.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difesa Contropiede:

Visione di gioco nelle coperture difensive,

scelta della marcatura nelle scalate.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difesa: Inferiorità numerica.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Difesa Zona:

Posizione del corpo, braccio e mano

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**COMPORAMENTI TECNICO – TATTICI**

*Tattica Individuale Legata al Ruolo* **ATTACCO**

Attacco Uno contro Uno: mantenimento  
posizione, capacità di smarcamento.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Attacco: Centroboa.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Attacco: Entrata.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Attacco Contropiede:  
Visione di gioco nei trasferimenti,  
nelle aperture e senso della profondità.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Attacco: Superiorità numerica.

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Attacco alla Zona:  
Palleggio, finte, tiri e spostamenti

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



**ANAMNESI SPORTIVA SINTETICA**

ANNO	PATOLOGIA – INFORTUNIO

**TEST SUI 200 MT.**

Si percorrono, a seconda delle fasce di età, 8 o 12 volte i 200 mt.  
 Partenza senza tuffo, con spinta dal bordo. L'atleta deve nuotare alla massima velocità consentita sui 200 mt. ma adeguata al completamento dell'intera prova.

Recupero tra i singoli 200 mt. di 20 "  
 Si registrino i tempi dei singoli 200 mt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tempo												

Vasca di mt. ....

*Per l'atleta in questione indica tre obiettivi (1) a breve termine, (2) a medio termine, (3) a lungo termine, necessari per il raggiungimento del più elevato livello agonistico.*

(1) a breve termine

.....  
.....  
.....

(2) a medio termine

.....  
.....  
.....

(3) a lungo termine

.....  
.....  
.....

*Cosa intendi fare per favorire il raggiungimento degli obiettivi sopra citati?*

(1) a breve termine

.....  
.....  
.....

(2) a medio termine

.....  
.....  
.....

(3) a lungo termine

.....  
.....  
.....