



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
SETTORE PALLANUOTO



Atleta:

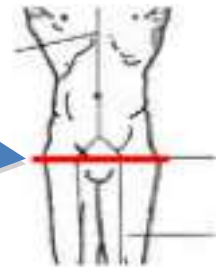
Compilatore:

Data: Firma:



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

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

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SPOSTAMENTI

Spostamenti gambe:

dx, sx, avanti e dietro

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

Spostamenti nuotati:

abilità nei cambi di posizione

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

ASPETTI GENERALI LEGATI al GIOCO

Capacità di lancio

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

Posizione di attesa del tiro dalle
varie angolazioni e distanze

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Visione di gioco

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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

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