



# Разбор кейса

Задача:

выбор спорта для мальчика 9 лет



Листайте до конца





Чтобы понять ориентировочный рост ребенка в будущем мы измеряли длину тела и использовали таблицы прогноза роста разных авторов. Очень важный показатель для гимнастики, баскетбола, волейбола и др. видов спорта. Рост ребенка сейчас 152 см.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Институт здоровья и реабилитологии  
 Центр тестирования, отбора и сопровождения спортивно одаренных детей

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

по результатам обследования потенциальных возможностей

Испытуемый: ██████████

Пол: М

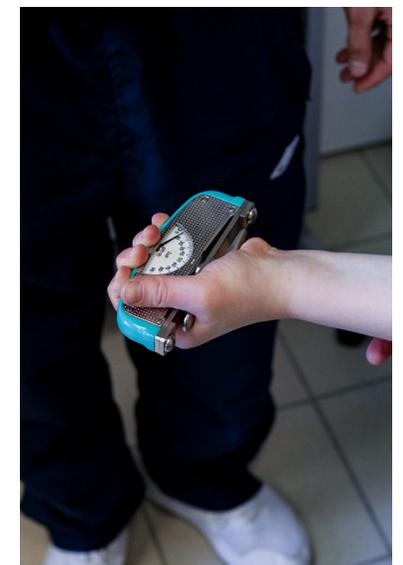
Дата рождения: ██████████ (Кол-во лет: 9, месяцев: 10)

Дата тестирования: ██████████

Проведенные исследования позволяют дать следующую оценку предрасположенности обследуемого к занятиям спортом:

| Компоненты спортивных способностей | Характеристика спортивных возможностей  |
|------------------------------------|---|
| 1. Особенности телосложения        | Прогноз роста: 196 - 202 см<br>Физическое развитие: Макросоматический тип (Ma), физическое развитие выше среднего<br>Гармоническое развитие: ██████████<br>Соотношение длины бедра и г ██████████ |
| 2. Функциональные                  | Гипоксемическая проба на ██████████<br>Гипоксемическая проба на в ██████████<br>Спирометрия (ЖЕЛ): Выше ██████████  |
| 3. Двигательные                    | Координация: Выше нормы<br>Равновесие: Норма (с открытыми глазами лучше чем с закрытыми)<br>Гибкость: Выше нормы<br>Скорость: Ниже нормы<br>Сила: Ниже нормы<br>Скоростно-силовые: Выше нормы     |





Чтобы определить координационные способности, способности к равновесию, подвижность плечевых суставов и гибкость мышц ног мы проводим тестирования в зале.

Равновесие необходимо, например, в фигурном катании, горнолыжном спорте. Подвижность плечевых суставов, например, важна в тяжёлой атлетике, акробатике, гимнастике, плавании.

Этими тестами можно определить базовые качества, которые нужны ребенку для обучения двигательному действию. Если это движение ребенок может сделать даже без тренировки, то он легко освоит задание тренера в зале.

Дата тестирования: ██████████

Проведенные исследования позволяют дать следующую оценку предрасположенности обследуемого к занятиям спортом:

| Компоненты спортивных способностей | Характеристика спортивных возможностей  |
|------------------------------------|---|
| 1. Особенности телосложения        | Прогноз роста: 196 - 202 см<br>Физическое развитие: Макросоматический тип (Ma), физическое развитие выше среднего<br>Гармоническое развитие: Физическое<br>Соотношение длины бедра и голени: ██████████ |
| 2. Функциональные                  | Гипоксемическая проба на вдохе: ██████████<br>Гипоксемическая проба на выдохе: ██████████<br>Спирометрия (ЖЕЛ): Выше нормы ██████████   |
| 3. Двигательные                    | Координация: Выше нормы<br>Равновесие: Норма (с открытыми глазами лучше чем с закрытыми)<br>Гибкость: Выше нормы<br>Скорость: Ниже нормы<br>Сила: Ниже нормы<br>Скоростно-силовые: Выше нормы           |
| 4. Генетические                    | Соотношение типов: мышечных волокон 60% - быстрые/40% - медленные. Хорошая скорость прохождения нервных импульсов и внутримышечная координация, высокая - межмышечная                                   |





Чтобы понять предрасположен ли ребенок бегать марафон или спринт, мы определяем соотношение мышечных волокон и предрасположенность в типу нагрузки.

Мышечные волокна даны нам генетически: из спринтера нельзя сделать марафонца и наоборот.

Этот показатель имеет значение во всех видах спорта. Каждый спорт - это нагрузка разного типа

| Компоненты спортивных способностей | Характеристика спортивных возможностей  |
|------------------------------------|---|
| 1. Особенности телосложения        | Прогноз роста: 196 - 202 см<br>Физическое развитие: Макросоматический тип (Ma), физическое развитие выше среднего<br>Гармоническое развитие: Физическое<br>Соотношение длины бедра и голени   |
| 2. Функциональные                  | Гипоксемическая проба на вдохе: Н<br>Гипоксемическая проба на выдохе:<br>Спирометрия (ЖЕЛ): Выше нормы  |
| 3. Двигательные                    | Координация: <b>Выше нормы</b><br>Равновесие: Норма (с открытыми глазами лучше чем с закрытыми)<br>Гибкость: <b>Выше нормы</b><br>Скорость: Ниже нормы<br>Сила: Ниже нормы<br>Скоростно-силовые: <b>Выше нормы</b>  |
| 4. Генетические                    | Соотношение типов: <b>мышечных волокон 60% - быстрые/40% - медленные.</b> Хорошая скорость про<br>ация, высокая - межмышечная.<br>Высокая склонность к гипертрофии. Очень низкая склонность к травматизму костей, хрящей и сухожилий, средняя - связок. <b>Приоритет на развитие и проявление силы (особенно - динамической силы),</b> пассивной статической и кинестической гибкости, скоростной и силовой выносливости и общей и специальной ловкости. <b>Имеет склонность к анаэробному типу нагрузки.</b> Хорошая средняя склонность к быстрому набору и от кардионагрузок. Высокая эффективн |
| 5. Психологические                 | Психомоторная сфера: <b>низкая скорость сенсомоторной реакции</b> при средней вероятности возникновения ошибок в реакции на предъявляемый объект и высокой точности в реакции выбора; сбалансированная активность после реакции (только большей активности после реакции). Высокий темп реакций. Широкая (активности)   |





Чтобы определить психологические особенности юного спортсмена мы проводим тестирование на аппарате "Психотест" и используем различные опросники.

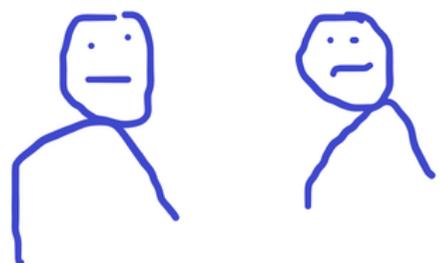
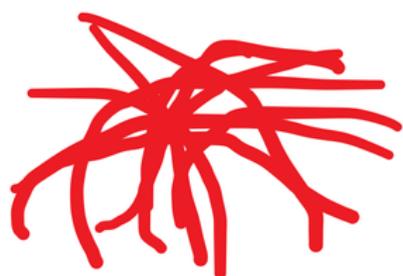
Например, скорость реакции очень важный показатель для единоборств и игровых видов спорта. Если он низкий, то реагировать на действия соперника вовремя сложно, даже при наличии хорошей техники. Это также тяжело поддается тренировке.

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. Особенности телосложения | Прогноз роста: <b>196 - 202 см</b><br>Физическое развитие: Макросоматический тип (Ma), физическое развитие выше среднего<br>Гармоническое развитие: Физическое<br>Соотношение длины бедра и голени: Скл   |
| 2. Функциональные           | Гипоксемическая проба на вдохе: Нам<br>Гипоксемическая проба на выдохе: Нам<br>Спирометрия (ЖЕЛ): Выше нормы  |
| 3. Двигательные             | Координация: <b>Выше нормы</b><br>Равновесие: Норма (с открытыми глазами лучше чем с закрытыми)<br>Гибкость: <b>Выше нормы</b><br>Скорость: Ниже нормы<br>Сила: Ниже нормы<br>Скоростно-силовые: <b>Выше нормы</b>  |
| 4. Генетические             | Соотношение типов: <b>мышечных волокон 60% - быстрые/40% - медленные.</b> Хорошая скорость про<br>ация, высокая - межмышечная.<br>Высокая склонность к гипертрофии. Очень низкая склонность к травматизму костей, суставов и сухожилий; средняя - связок. <b>Приоритет на развитие и проявление силы (особенно - динамической силы), пассивной статической и кинестической гибкости, скоростной и силовой выносливости и общей и специальной ловкости. Имеет склонность к анаэробному типу нагрузки.</b> Хорошая склонность к быстрому набору массы тела от кардионагрузок. Высокая эффективность |
| 5. Психологические          | Психомоторная сфера: <b>низкая скорость сенсомоторной реакции</b> при средней вероятности возникновения ошибки в реакции на движущийся объект и высокой точности - в реакции выбора; сбалансированно относительно большей активности (лат). Высокий темп реакций. Широкое поле активности). Оптимальное действие. В условиях оперативным и долговременной моторной координации внимания в сочетании с - выше возрастными нормами, но инвариантная сфера внимания на среднем уровне.   |
| 6. Выводы и рекомендации    | <b>Можно рекомендовать следующие спортивные дисциплины:</b><br>• <b>Циклические виды спорта (короткие дистанции): легкая атлетика,</b>  |

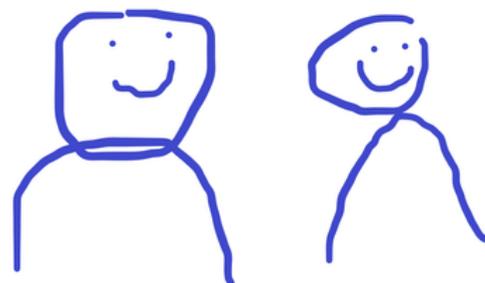




„До“



„После“



### Результат:

- выявлены сильные и слабые стороны ребенка: понятно где есть перспектива результата, а где нет
- список видов спорта, где у ребенка с большей вероятностью будет получаться лучше, чем у других
- наш детский спортивный психолог поделился своим опытом мотивации ребенка 9 лет
- стало меньше поводов спорить по поводу выбора вида спорта

👉 Если вы хотите проконсультироваться или записаться на тестирование, звоните: контакты в шапке профиля.