



BATTERIA TEST ATLETICI CATEGORIA CHILDREN





INTRODUZIONE

- ◆ La STF in accordo con la FIS propone una serie di test atletici per atleti appartenenti alle categorie Pulcini, Children e Giovani al fine di avere un quadro valutativo, negli anni, delle capacità coordinative e condizionali degli atleti.
- ◆ Il progetto vuol fungere da supporto a tutti gli atleti di Comitato e Sci Club mediante linee guida comuni a livello nazionale.
- ◆ Allenatori e preparatori atletici avranno a disposizione uno strumento efficace per gestire in maniera professionale il lavoro atletico dei ragazzi.





TEST MOTORIO

Il TEST MOTORIO è una procedura che consente la misurazione in termini quantitativi di una capacità motoria.

OBIETTIVI DEL TEST MOTORIO:

1. Rilevare il livello attuale (DIAGNOSI)
2. Rilevare il grado ed il livello del processo nel suo sviluppo (CONTROLLO)
3. Rilevare la possibilità di sviluppo futuro (PREVISIONE)
4. Confrontare i dati ricavati con il resto della popolazione.

SIGNIFICATO DEL TEST MOTORIO:

VALUTAZIONE LONGITUDINALE: evidenziare i progressi di uno stesso soggetto nel tempo (durante il corso della preparazione o della carriera).

VALUTAZIONE TRASVERSALE: valutare l'appartenenza di un soggetto ad un determinato gruppo di riferimento mediante il raffronto con i dati e la casistica disponibile.





REQUISITI DEL TEST MOTORIO

1. **VALIDITÀ:** Il test deve misurare quello che effettivamente ci si propone di misurare.
2. **AFFIDABILITÀ:** si intende la precisione formale delle misure da esso fornite. Devono sempre dare le stesse garanzie se ripetuti.
3. **OGGETTIVITÀ:** grado di indipendenza esistente tra il risultato del test e colui che lo somministra.
4. **STANDARDIZZAZIONE:** ci deve essere uniformità: nei comportamenti dei rilevatori, nei materiali usati, nella modalità di misurazione, nelle disposizioni verbali, nella descrizione, nelle prove di riscaldamento, nelle condizioni di freschezza.
5. **ECONOMICITÀ:** non troppo tempo, non troppe spese.





BATTERIA TEST ATLETICI SUDDIVISA PER:

- ETÀ/CATEGORIA
- CAPACITÀ CHE SI INTENDE TESTARE

TOT 3 CATEGORIE:

- PULCINI: 6 - 11 ANNI (5 TEST)
- CHILDREN: 12 - 15 ANNI (6 TEST)
- GIOVANI: 16 – 20 ANNI (6 TEST)





TEST ATLETICI FISI

Capacità testata	<i>Pulcini</i>	<i>Children</i>	<i>Giovani</i>
Forza esplosiva	Salto in lungo	Salto in lungo	Salto in lungo
Resistenza alla forza veloce	Balzi laterali a piedi pari 30''	Balzi laterali a piedi pari 40''	Balzi laterali a piedi pari 60''
Rapidità	Piramide	Sprint croce	Sprint croce
Resistenza	Navetta Basic 30''	Navetta Pro 45''	Navetta Pro 60''
Destrezza	Boomerang	Boomerang	Boomerang
Core Stability	-	Tenute Basic	Tenute Pro



PROGRESSIONE TEST ATLETICI CHILDREN

START

BOOMERANG

SPRINT CROCE

LUNGO DA
FERMO
PROVA 1

BALZI
LATERALI

NAVETTA PRO
PROVA 1

FINISH

TENUTE BASIC

LUNGO DA
FERMO
PROVA 3

NAVETTA PRO
PROVA 2

LUNGO DA
FERMO
PROVA 2



Boomerang – Categoria children

Capacità testata: Destrezza

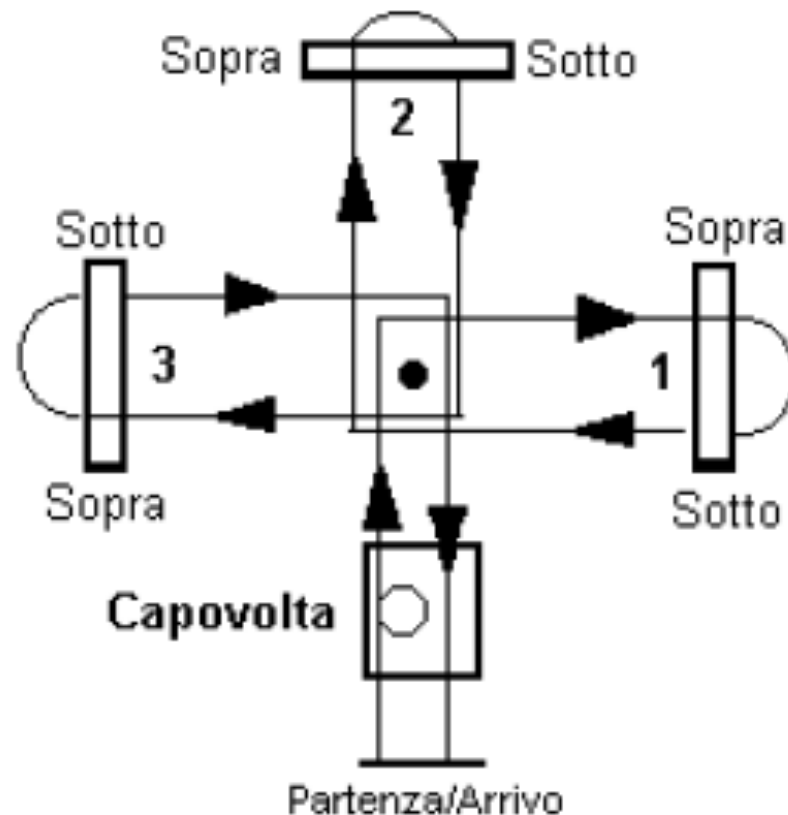
Descrizione del test: L'atleta si trova in posizione eretta davanti alla linea di partenza. Al segnale pronti- via deve effettuare il percorso in senso antiorario nel minor tempo possibile. Al soggetto è richiesto di partire in piedi verso il materassino posizionato lungo il circuito, dovrà eseguire una capovolta in avanti, correre verso il paletto posto al centro del percorso e dirigersi verso l'ostacolo 1, saltare l'ostacolo e poi passarvi sotto. Ed ancora paletto - ostacolo 2 - paletto - ostacolo 3 - paletto - linea di arrivo.

Distanze:

linea partenza – paletto centrale = 4,50m

paletto centrale – centro ostacoli = 2,50m

paletto centrale – materassino = 1,40m





Boomerang

Il test è nullo quando l'atleta:

- inverte l'ordine di superamento degli ostacoli: passa prima sotto all'ostacolo e poi salta sopra
- non rispetta il senso antiorario del percorso
- non gira intorno all'ostacolo centrale
- fa cadere gli ostacoli o il paletto centrale

Materiale per il test: 3 ostacoli completi, paletto, materassino, cronometro (manuale o fotocellule), bindella metrica.

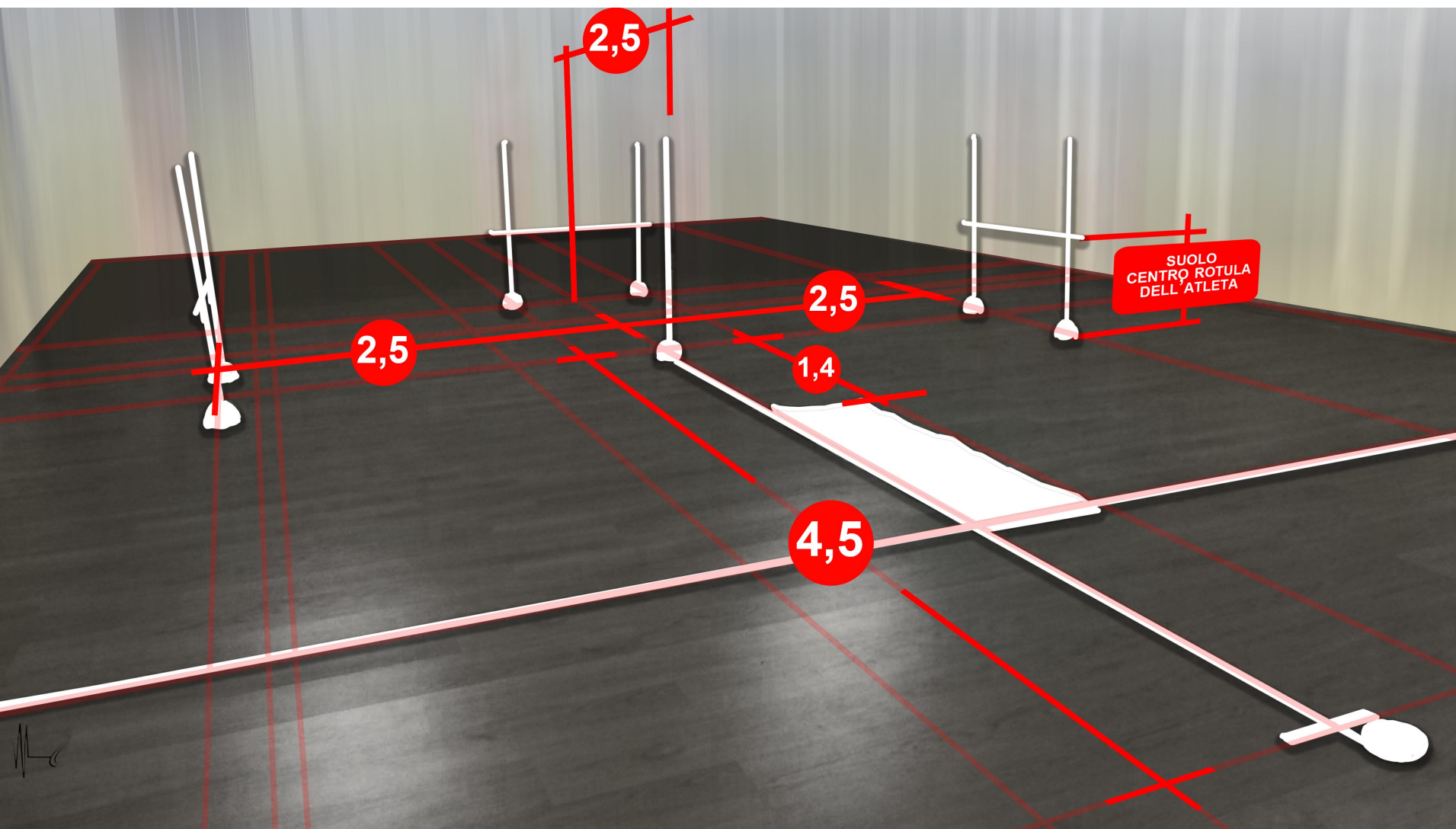
Altezza ostacoli: l'altezza degli ostacoli corrisponde all'altezza del ginocchio dell'atleta che effettuerà il test.

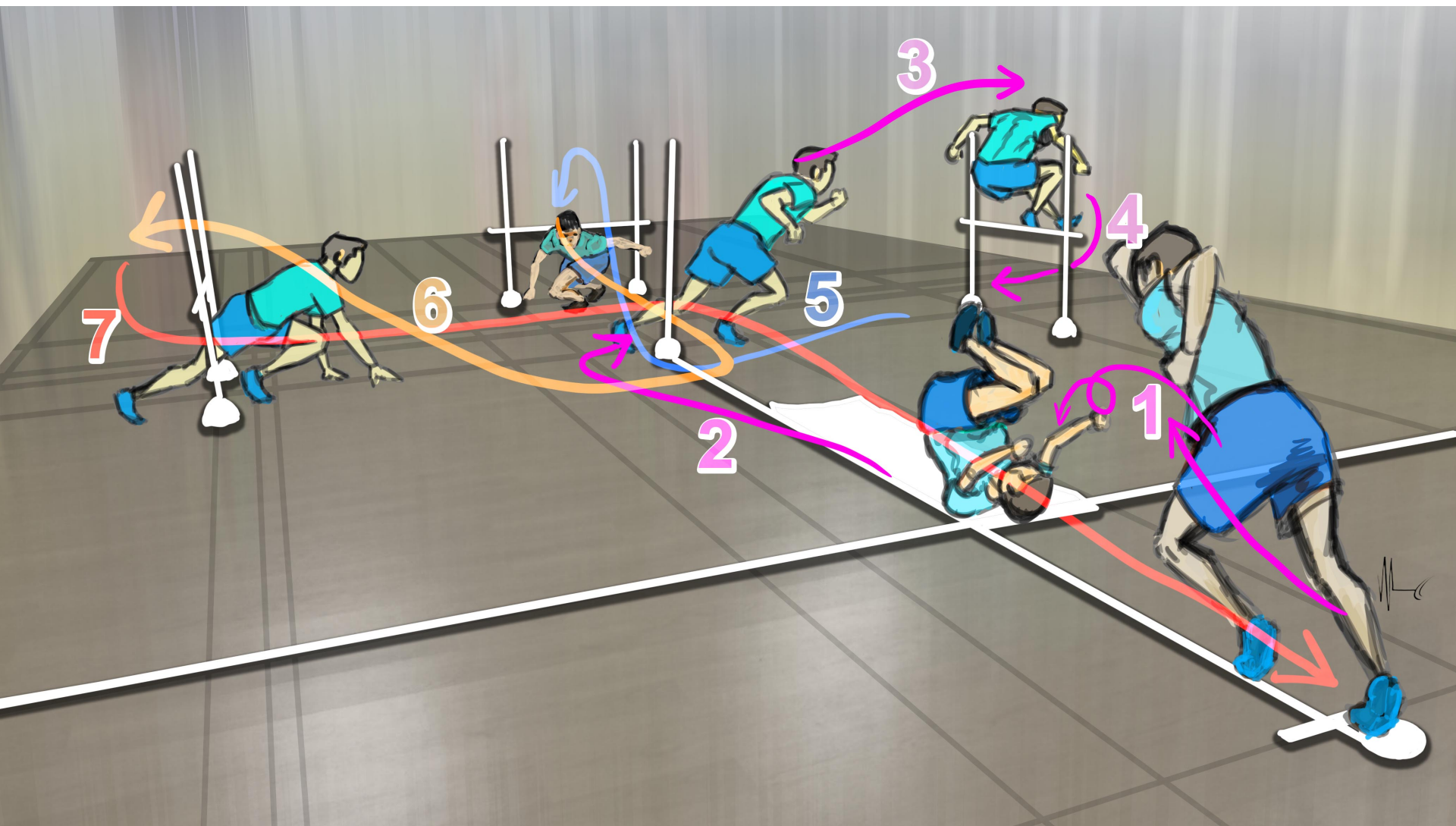
Errori comuni:

- capovolta in avanti non completa

Misurazione: : ogni atleta ha a disposizione una prova tecnica. Il test si compone di 2 tentativi in cui viene registrato il miglior tempo in secondi impiegato per completare il test









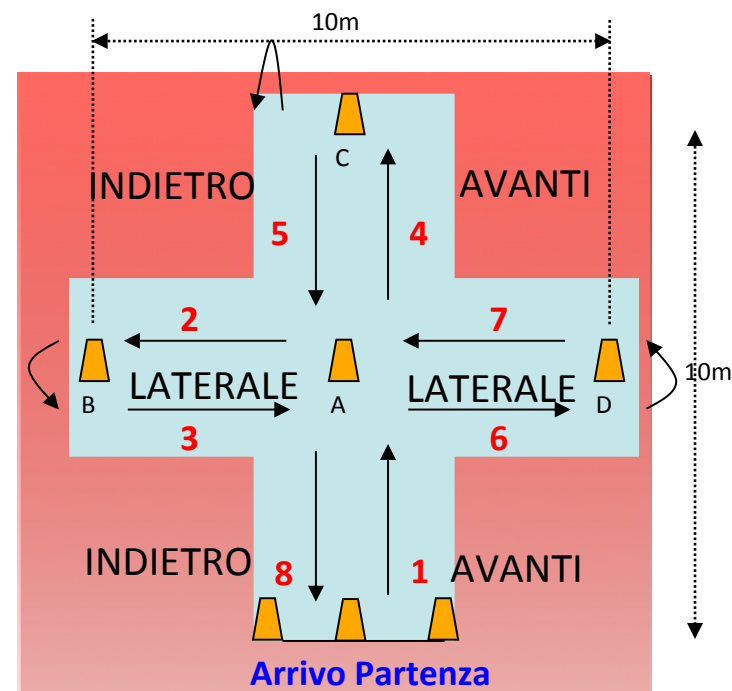
Sprint croce – Categoria children

Capacità testata: Rapidità, forza e velocità di reazione, l'abilità e il senso di orientamento.

Descrizione del test: Al segnale pronti– via l'atleta scatta in avanti (1) al cono A, svolta a sinistra e raggiunge il cono B in corsa laterale (2 – senza incrociare i piedi), sempre in corsa laterale (3) ritorna al cono A; da qui l'atleta corre in avanti (4) al cono C, e successivamente ritorna correndo all'indietro (5) al cono A, poi svolta a destra e prosegue laterale (6) verso il cono D, ritorna verso A con corsa laterale (7), infine corre indietro (8) fino al cono di arrivo.

Il Test è nullo quando l'atleta:

- sbaglia il percorso a croce
- non gira intorno ai coni
- non effettua la corsa indietro o laterale
- l'atleta incrocia i piedi durante la corsa laterale





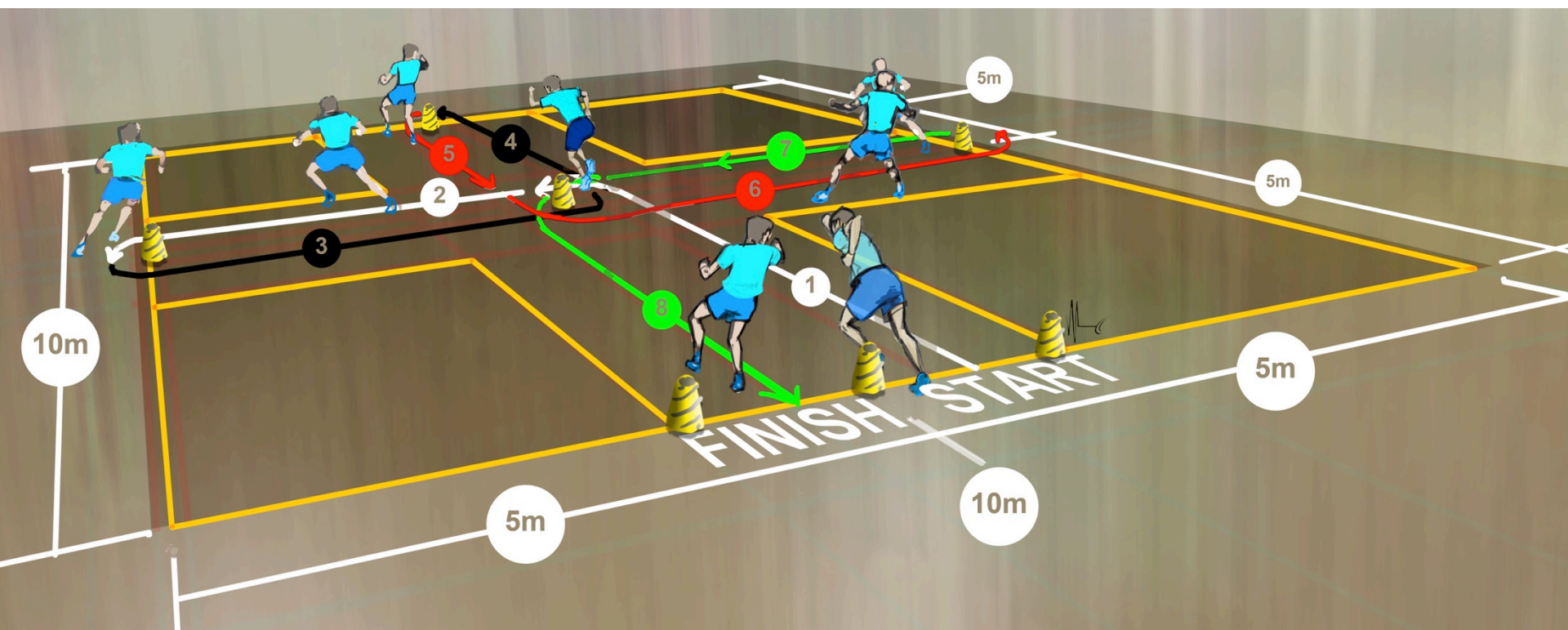
Sprint croce

Materiale per il test: cronometro (manuale o con fotocellule), n° 7 coni, metro, nastro adesivo da posizionare al centro della base del cono.

Errori comuni:

- l'atleta incrocia i piedi durante la corsa laterale
- fa cadere i coni
- non mantiene le spalle in posizione frontale durante la durata del test.

Misurazione: ogni atleta ha a disposizione una prova tecnica. Il test si compone di 2 tentativi in cui viene registrato il miglior tempo in secondi impiegato per completare lo sprint a croce.





Salto in lungo da fermo – Categoria children

Capacità testata: Forza esplosiva arti inferiori; fatica del sistema centrale nella prova 2 e 3

Descrizione del test: L'atleta si trova con entrambi i piedi dietro la linea di partenza, in posizione eretta, effettua una semi accosciata (90°) e balza in avanti, cercando di portare i piedi il più lontano possibile. Dopo l'atterraggio l'atleta deve rimanere fermo sul posto fino a quando il rilevatore non ha registrato la misura. La misurazione avviene tenendo conto della linea di partenza e la linea di arrivo (il punto raggiunto con i piedi dopo il balzo). Per punto di arrivo e di misurazione si tiene in considerazione il tallone del piede lasciato più arretrato.

Il test è nullo quando l'atleta:

- atterra a piedi non pari
- atterra appoggiando altra parte del corpo a terra
- salta staccando solo con una gamba



Salto in lungo da fermo

Materiale per il test: due bindelle metriche posizionate parallele tra di loro lungo la direzione del salto, bacchetta per misurazione.

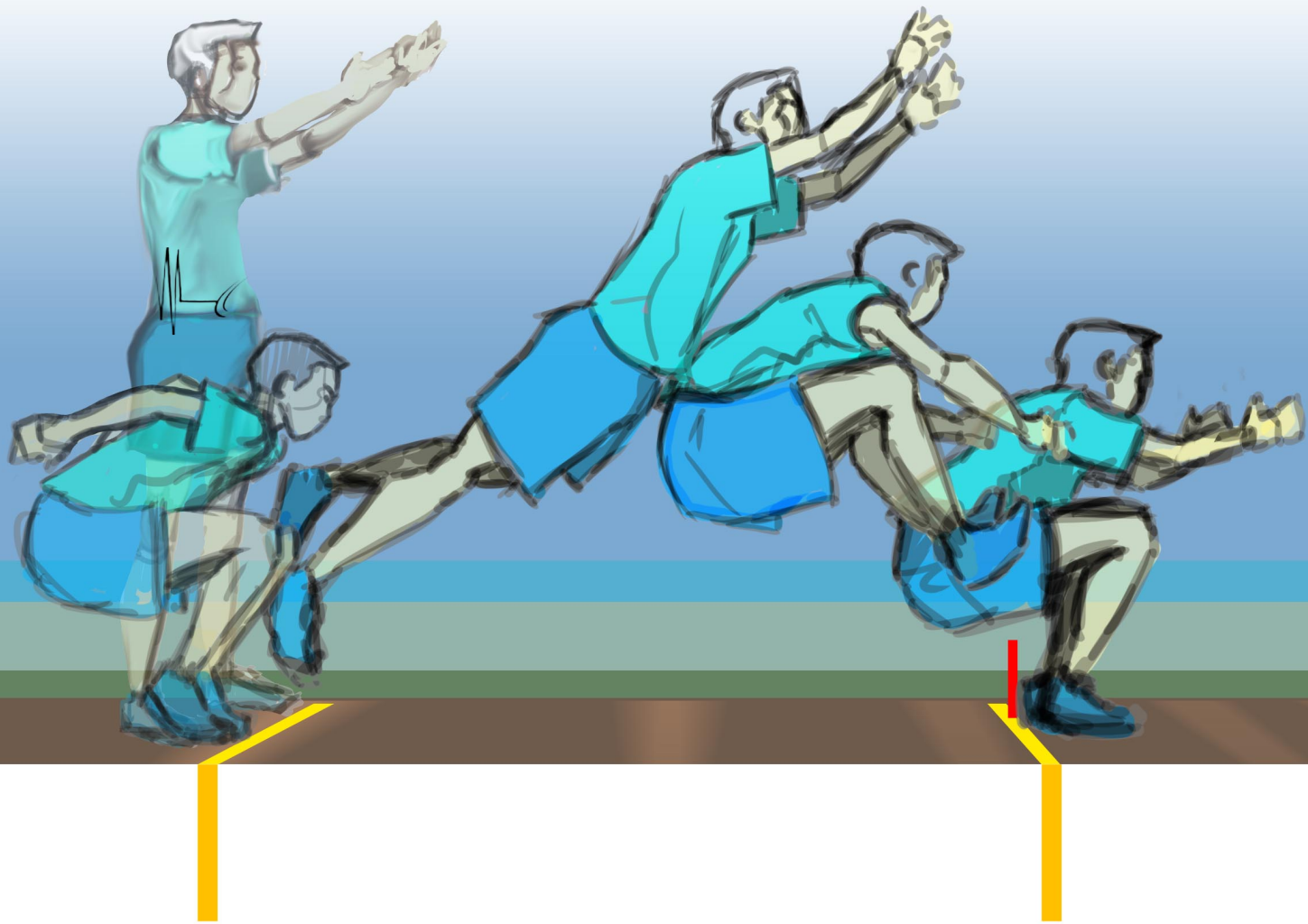
Errori comuni:

- atteggiamento del corpo in volo errato con conseguente poca evoluzione del salto.
- atterraggio con gambe raccolte e non distese in avanti
- durante la fase di preparazione al salto: mancanza del contro-movimento degli arti inferiori e dell'oscillazione delle braccia.



Misurazione: l'atleta ha a disposizione 3 tentativi, si registra la migliore distanza ottenuta espressa in cm. Prima di effettuare il test l'atleta può effettuare 3 salti di prova.

Note: il test si compone di 3 prove: prima del test "Balzi laterali", **immediatamente dopo la prima prova del test Navetta Pro e immediatamente dopo la seconda prova del test Navetta Pro.** Nelle prove 2 e 3 del test del salto viene valutata la fatica del sistema centrale.





VERBA
SUPERACIOM
PERSONAL

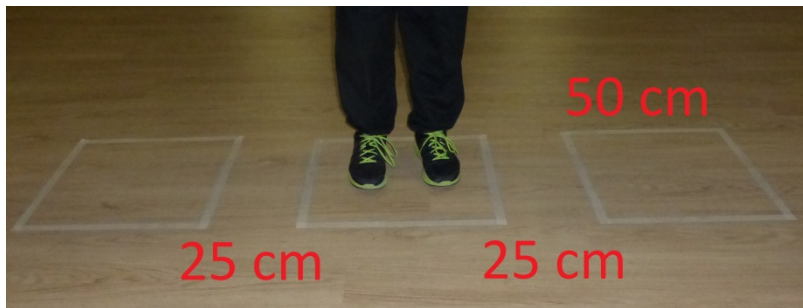


Balzi laterali a piedi pari – Categoria children

Capacità testata: Resistenza alla forza veloce

Descrizione del test: L'atleta si trova in posizione eretta con entrambi i piedi all'interno del quadrato centrale di dimensioni 50x50cm, delimitato da nastro adesivo. Al segnale pronti-via deve effettuare una serie di balzi laterali a piedi pari da un quadrato all'altro rimanendo all'interno dei confini del quadrato.

Children: i 3 quadrati distano 25 cm l'uno dall'altro. La durata del test è di 40'', si rileva il numero di salti effettuati a 20'' e a 40''





Balzi laterali a piedi pari

Il test è nullo quando l'atleta:

- salta per 3 volte fuori dai confini del quadrato
- salta con entrambi i piedi tra i due quadrati, nello spazio di separazione
- si effettuano più di 3 salti non a piedi pari

Il salto non viene conteggiato se:

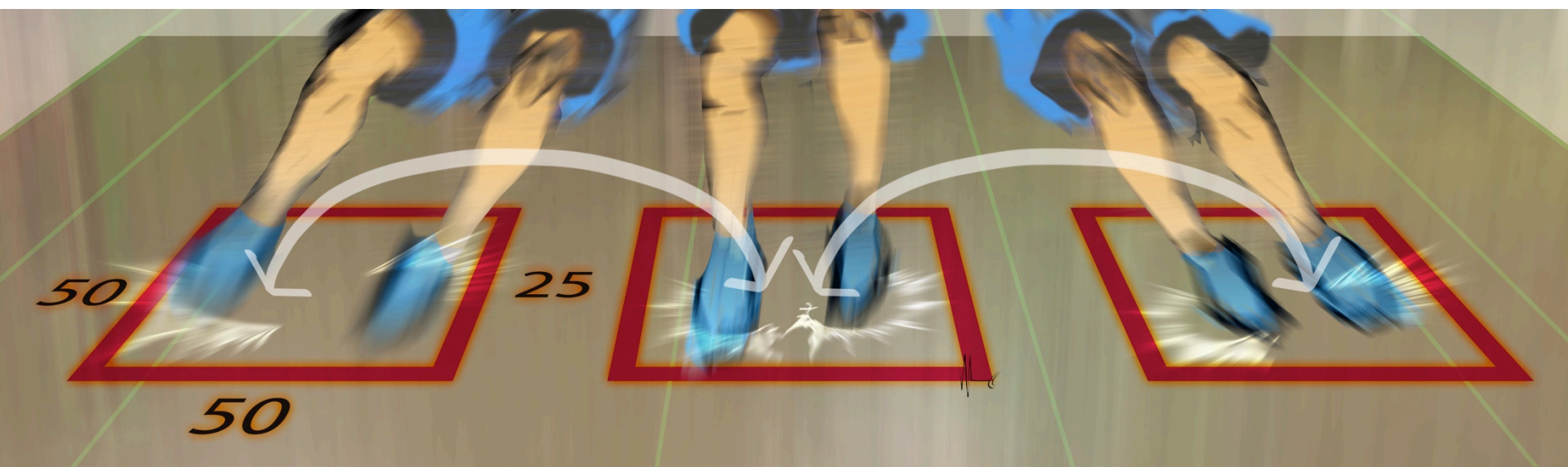
- si salta fuori dai confini del quadrato, oltre il nastro adesivo, anche con un solo piede
- si salta a piedi non pari.

Errori comuni:

- l'atleta si ferma tra un balzo e il successivo
- salta a piedi non pari
- effettua balzi intermedi all'interno del quadrato.

Materiale per il test: nastro adesivo per delimitare i quadrati da saltare, metro per segnare la distanza tra i quadrati e cronometro manuale.

Misurazione: ogni atleta ha a disposizione una prova tecnica (dai 5 ai 10 balzi). Il test si compone di 1 unico tentativo in cui si contano il numero di balzi. Nel caso l'atleta annulli il test, ha a disposizione un secondo tentativo.



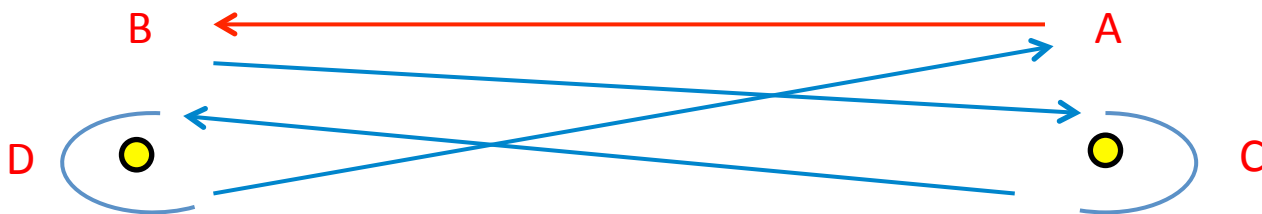
RECUPERO PASSIVO MINIMO TRA IL TEST BALZI LATERALI A PIEDI PARI E TEST NAVETTA PRO = 8-12 MIN!!!



Navetta Pro – Categoria children

Capacità testata: Resistenza; recupero; fatica periferica; nella seconda prova del test navetta si misura la fatica periferica.

Descrizione del test: Si segnano a terra i punti A e B posti ad una distanza di 5 metri con del nastro adesivo, dietro di questi, a distanza di 1 metro, si posizionano due paletti nei punti C e D come sotto illustrato. L'atleta parte dalla posizione A, al segnale pronti-via corre frontalmente fino a toccare il punto a terra nella posizione B. Da B corre verso C e gira attorno al paletto, dopo di che gira attorno al paletto posto in D in modo da disegnare un 8, poi raggiunge e tocca il punto segnato in A. Da qui riparte il giro successivo. La durata della prova è di 45'', vengono conteggiate le volte in cui si tocca il punto in A e in B + i giri intorno ai paletti C e D (1 giro completo = 4 punti). **Dopo una pausa passiva pari a 3 minuti** l'atleta effettua nuovamente il test (Navetta Pro prova 2), fissando come obiettivo il numero di tocchi precedentemente ottenuti.





Navetta Pro

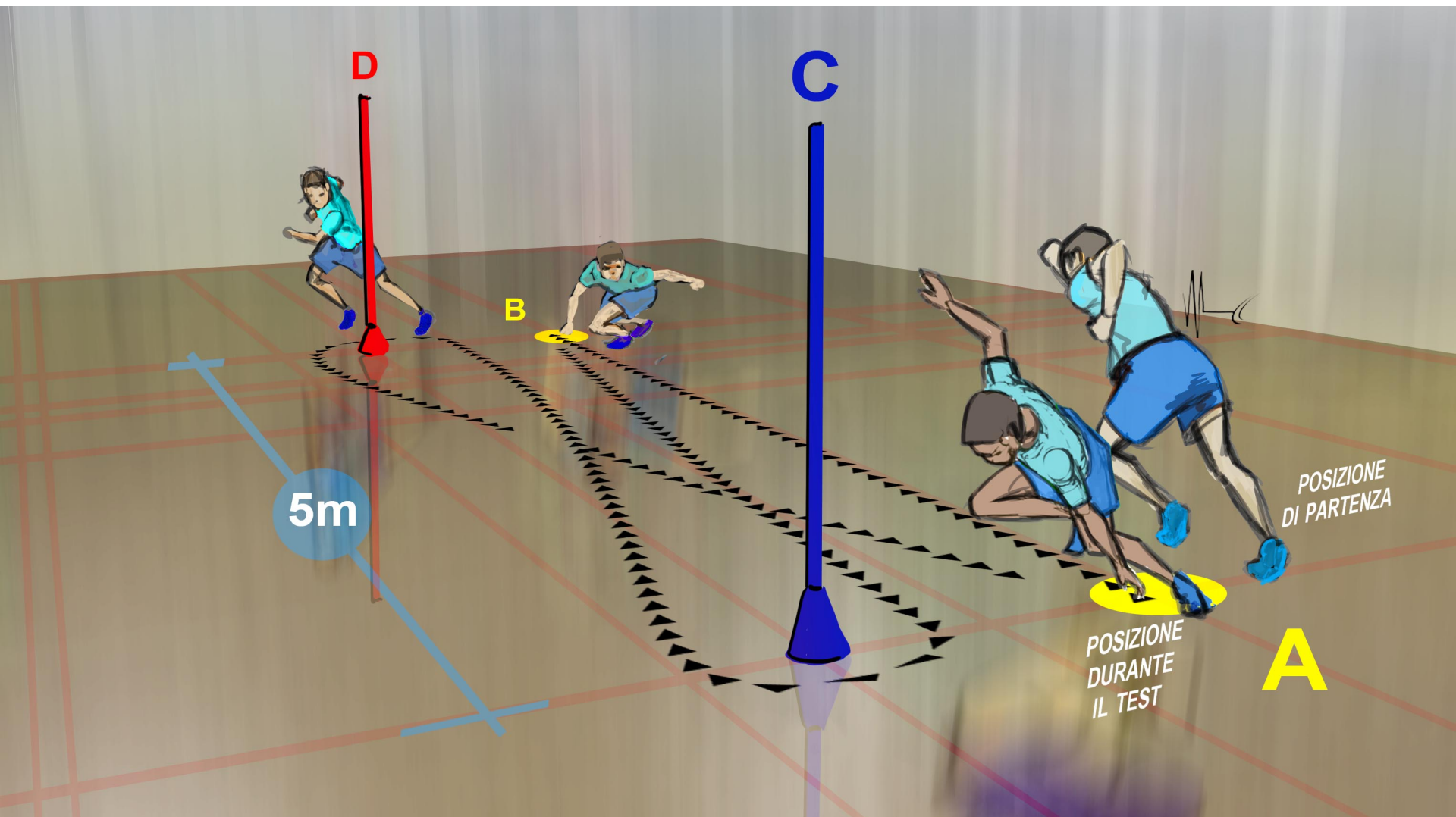
Il test non è valido quando l'atleta:

- sbaglia il percorso da effettuare
- non tocca i punti A e B

Materiale per il test: nastro adesivo, 2 paletti, bindella e cronometro manuale

Errori comuni: l'atleta non esegue la prima prova in maniera massimale

Misurazione: ogni atleta ha a disposizione una prova tecnica. Il test si compone di un unico tentativo. Nel caso l'atleta annulli il test ha a disposizione un secondo tentativo. Il test misura la differenza del numero di tocchi tra la prima e la seconda prova.





Tenute Basic – categoria children

Capacità testata: Core Stability

Descrizione del test: L'atleta assume una posizione prona in appoggio sui gomiti (ponte prono), la catena spalla-braccio-avambraccio forma un angolo di 90°, le mani a pugno sono rivolte verso l'avanti e parallele tra di esse, le gambe sono allungate, i piedi e le anche mantengono la larghezza delle spalle. L'atleta sollevandosi sulle punte dei piedi mantiene la posizione del ponte prono per il maggior tempo possibile. Al fine di valutare eventuali cedimenti dalla posizione iniziale si colloca un ostacolo sopra all'atleta; in particolare l'asticella sarà a contatto della zona lombare. La posizione di partenza va provata dall'atleta prima di effettuare il test.



Tenute Basic

Il test è nullo quando l'atleta:

- stacca la zona lombare dall'asticella dell'ostacolo
- non mantiene la posizione corretta
- flette le ginocchia e le gambe non rimangono estese (max 3 correzioni da parte del testatore)
- ha dei cedimenti a livello di spalla – avambraccio(max 3 correzioni da parte del testatore).

Materiale per il test: ostacolo, eventuale tappetino, cronometro manuale

Errori comuni: difficoltà a mantenere una linea retta tra il capo e i talloni, larghezza delle gambe diversa da quella delle anche.

Misurazione: ogni atleta ha a disposizione una prova tecnica in cui provare la posizione corretta. Il test effettivo si compone di un unico tentativo. Nel caso l'atleta annulli il test ha a disposizione un secondo tentativo. Il test misura il tempo in secondi in cui la posizione è mantenuta correttamente (test ad esaurimento).

