



BATTERIA TEST ATLETICI CATEGORIA GIOVANI





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	Pulcini	Children	Giovani
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 GIOVANI





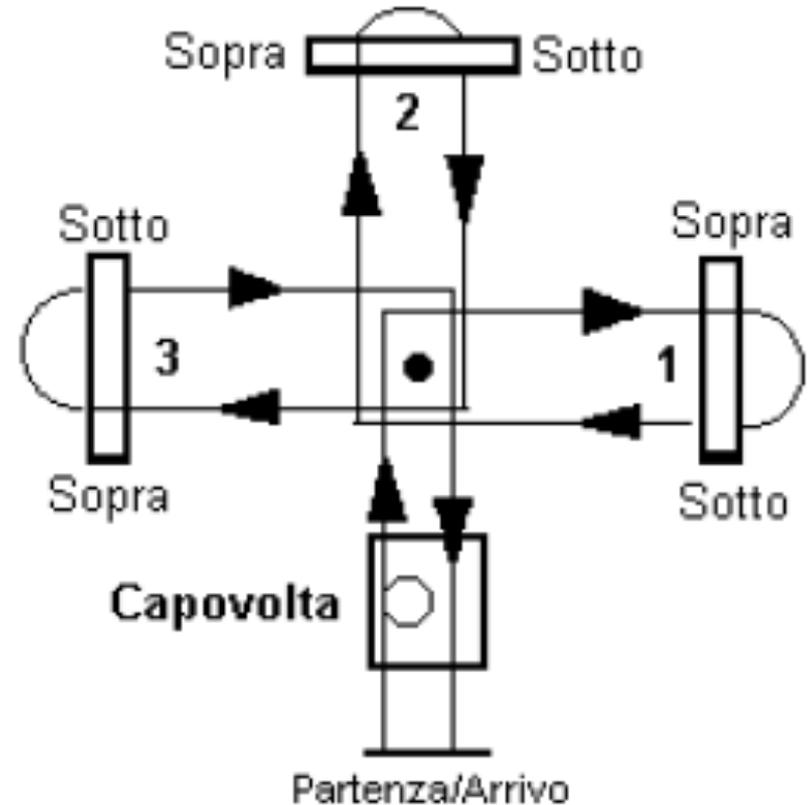
Boomerang – Categoria giovani

Capacità testata: Destrezza

Descrizione del test: L'atleta si trova in posizione eretta davanti alla linea di partenza. Al segnale pronti-va 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.

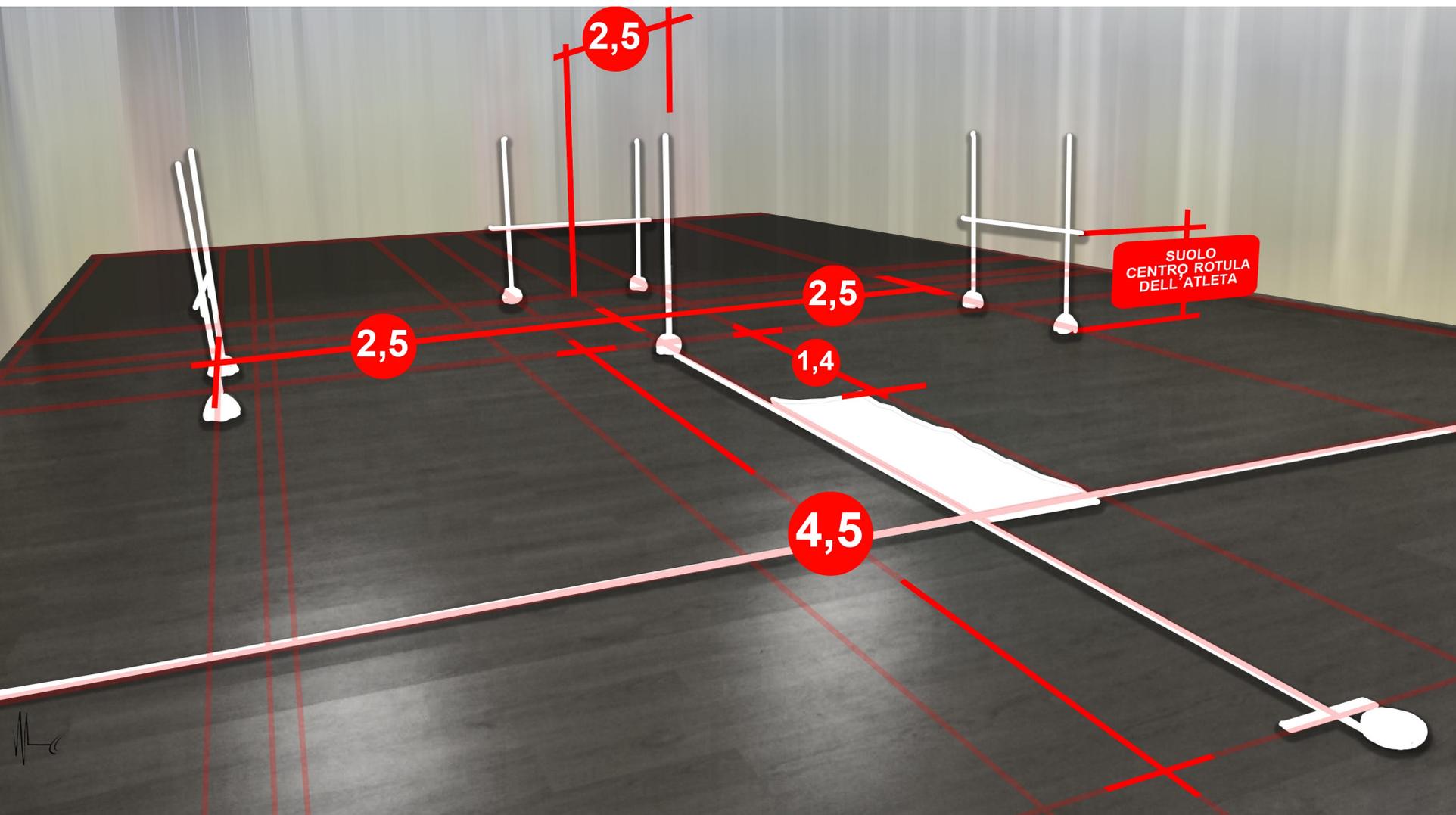
Altezza ostacoli: l'altezza degli ostacoli corrisponde all'altezza del ginocchio dell'atleta che effettuerà il test.

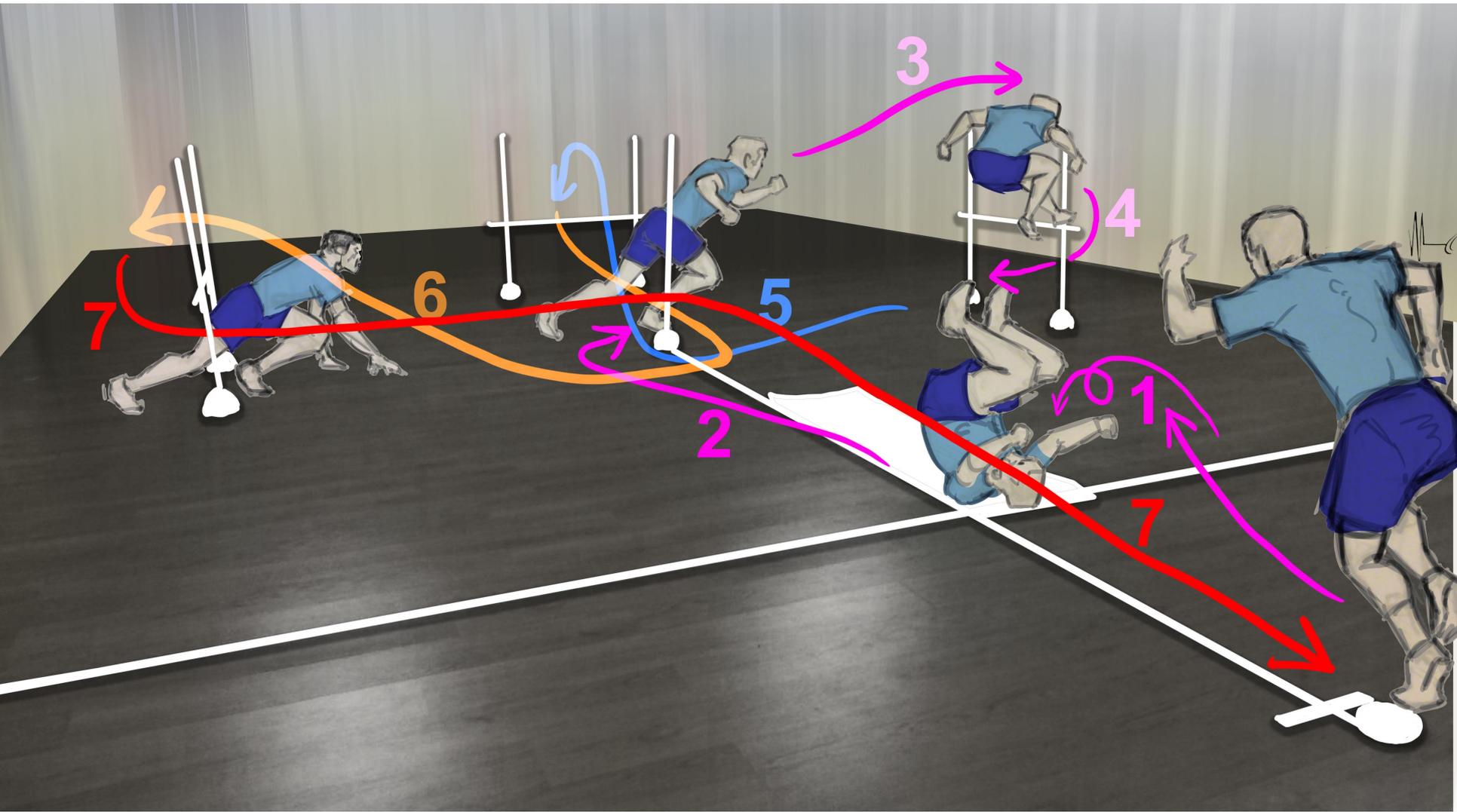
Errori comuni:

- 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









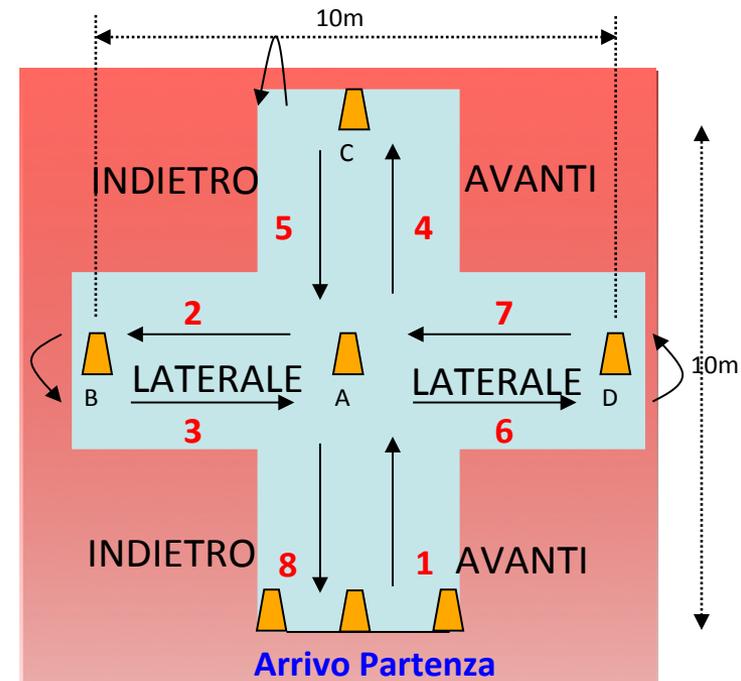
Sprint croce – Categoria giovani

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





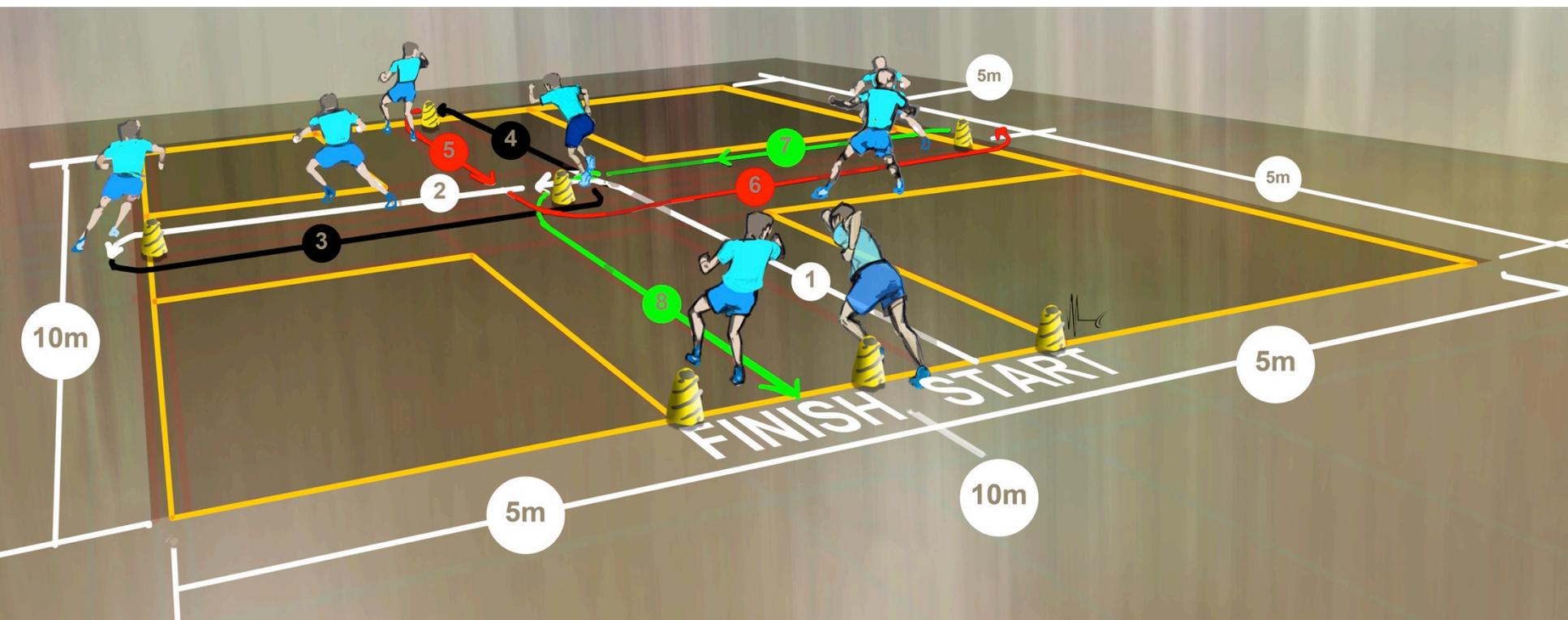
Sprint croce

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 giovani

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.





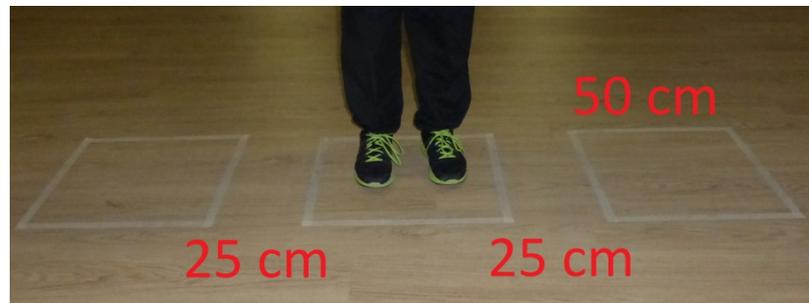


Balzi laterali a piedi pari – Categoria giovani

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.

Giovani i 3 quadrati distano 25 cm l'uno dall'altro. La durata del test è di 60", si rileva il numero di salti effettuati a 20" a 40" e a 60".





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:

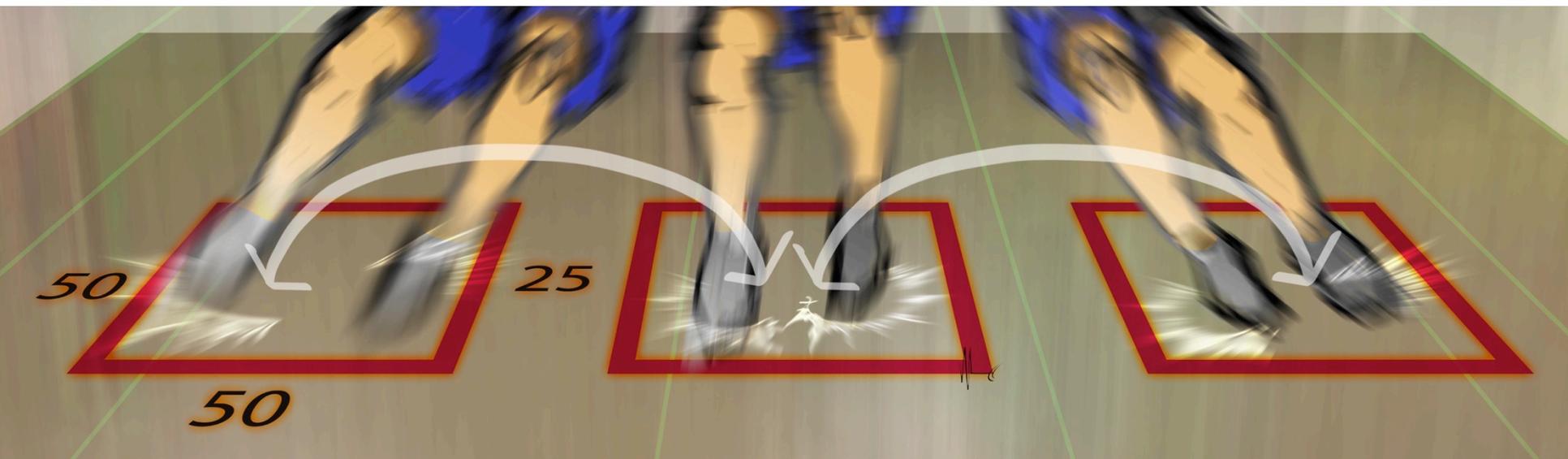
- si salta fuori dai confini del quadrato, oltre il nastro adesivo, anche con un solo piede
- si salta a piedi non pari.

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.



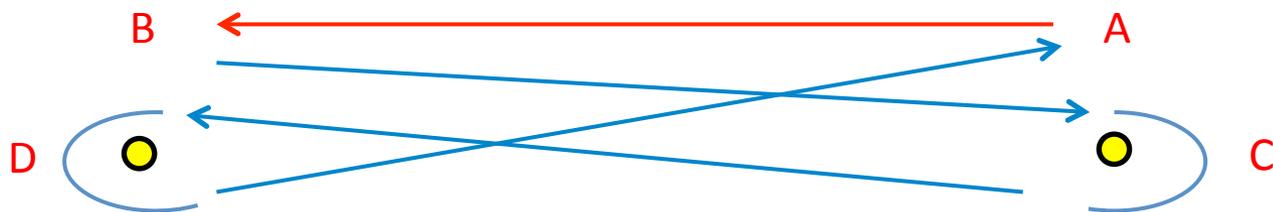
RECUPERO PASSIVO MINIMO TRA IL TEST BALZI LATERALI A PIEDI PARI E TEST NAVETTA PRO = 8-12 MIN!!!



Navetta Pro – Categoria giovani

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 1 minuto, 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

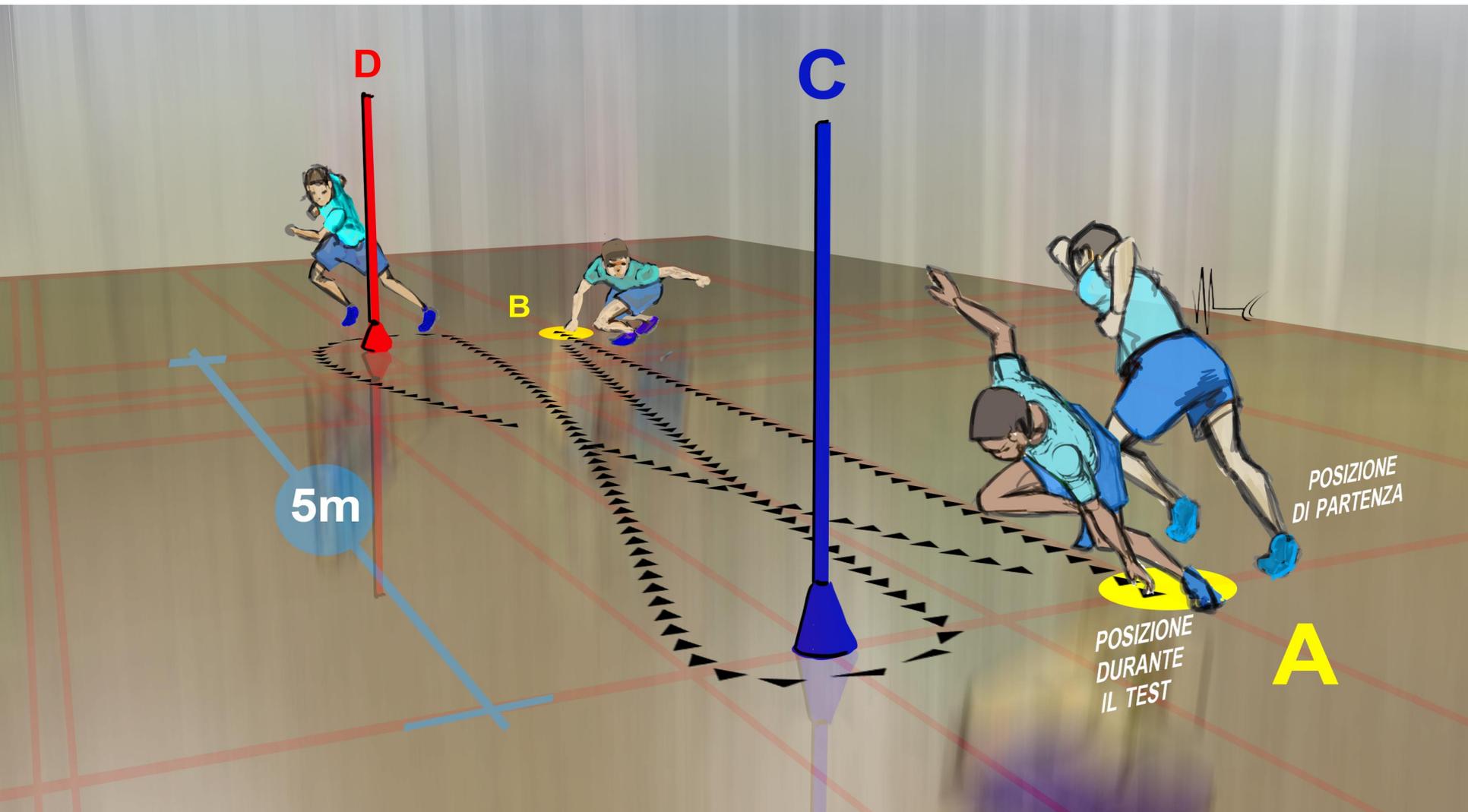
Il test non è valido quando l'atleta:

- 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 Pro – Categoria giovani

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. 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. L'atleta sollevandosi sulle punte dei piedi mantiene la posizione del ponte prono per il maggior tempo possibile staccando in maniera alternata la punta del piede dx e la punta del piede sx dai 5-10 cm ca. ogni secondo mediante l'uso di un metronomo (scandito al secondo)



Tenute Pro

Il test è nullo quando l'atleta:

- stacca la zona lombare dall'asticella dell'ostacolo
- non mantiene la posizione corretta
- non riesce a mantenere il ritmo scandito dal metronomo
- 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
- difficoltà a mantenere il ritmo scandito dal metronomo

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 il tempo in secondi in cui la posizione corretta è mantenuta (test ad esaurimento).

