



BATTERIA TEST ATLETICI

CATEGORIA PULCINI





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 PULCINI

START

BOOMERANG

PIRAMIDE

LUNGO DA
FERMO
PROVA 1

BALZI
LATERALI

NAVETTA
BASIC
PROVA 1

FINISH

LUNGO DA
FERMO
PROVA 3

NAVETTA
BASIC
PROVA 2

LUNGO DA
FERMO
PROVA 2



Boomerang – Categoria Pulcini

Capacità testata: Destrezza

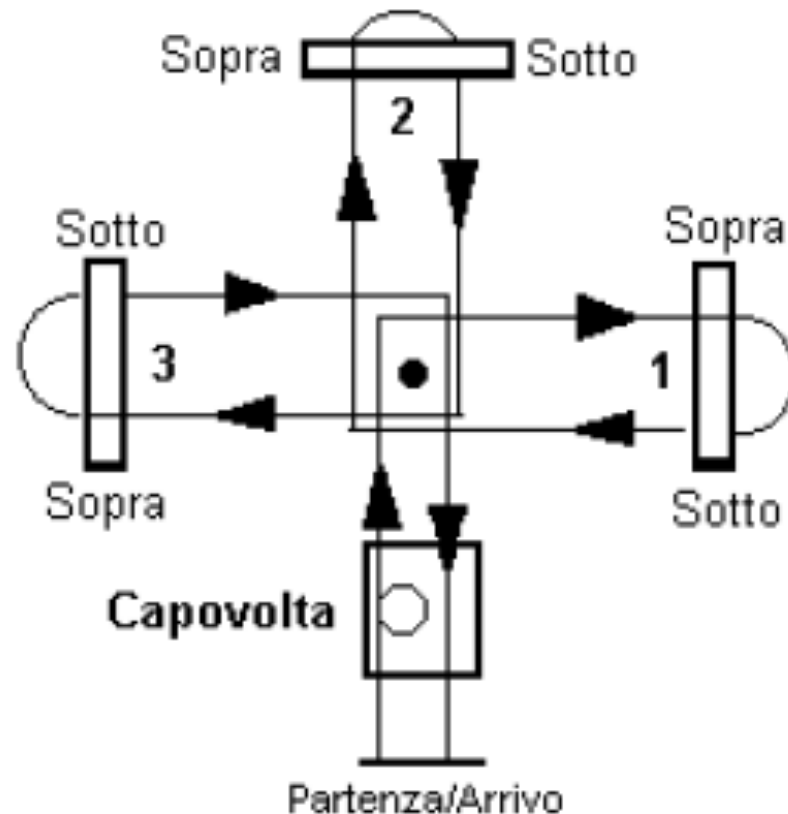
Descrizione del test: L'atleta si trova in posizione eretta davanti alla linea di partenza. Al segnale pronti- via deve effettuare il percorso in senso antiorario nel minor tempo possibile. Al soggetto è richiesto di partire in piedi verso il materassino posizionato lungo il circuito, dovrà eseguire 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.

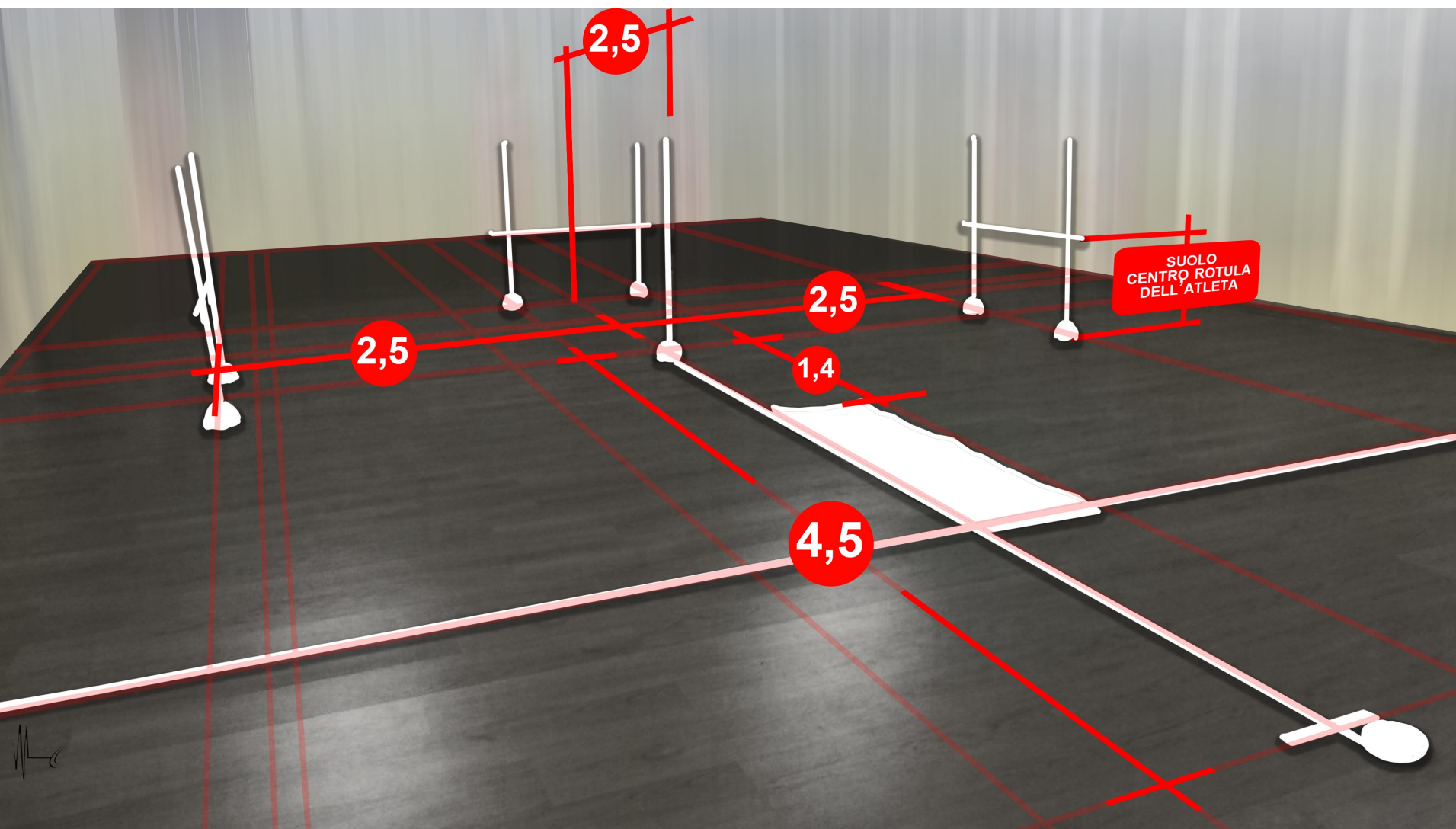
Altezza ostacoli: l'altezza degli ostacoli corrisponde all'altezza del ginocchio dell'atleta che effettuerà il test.

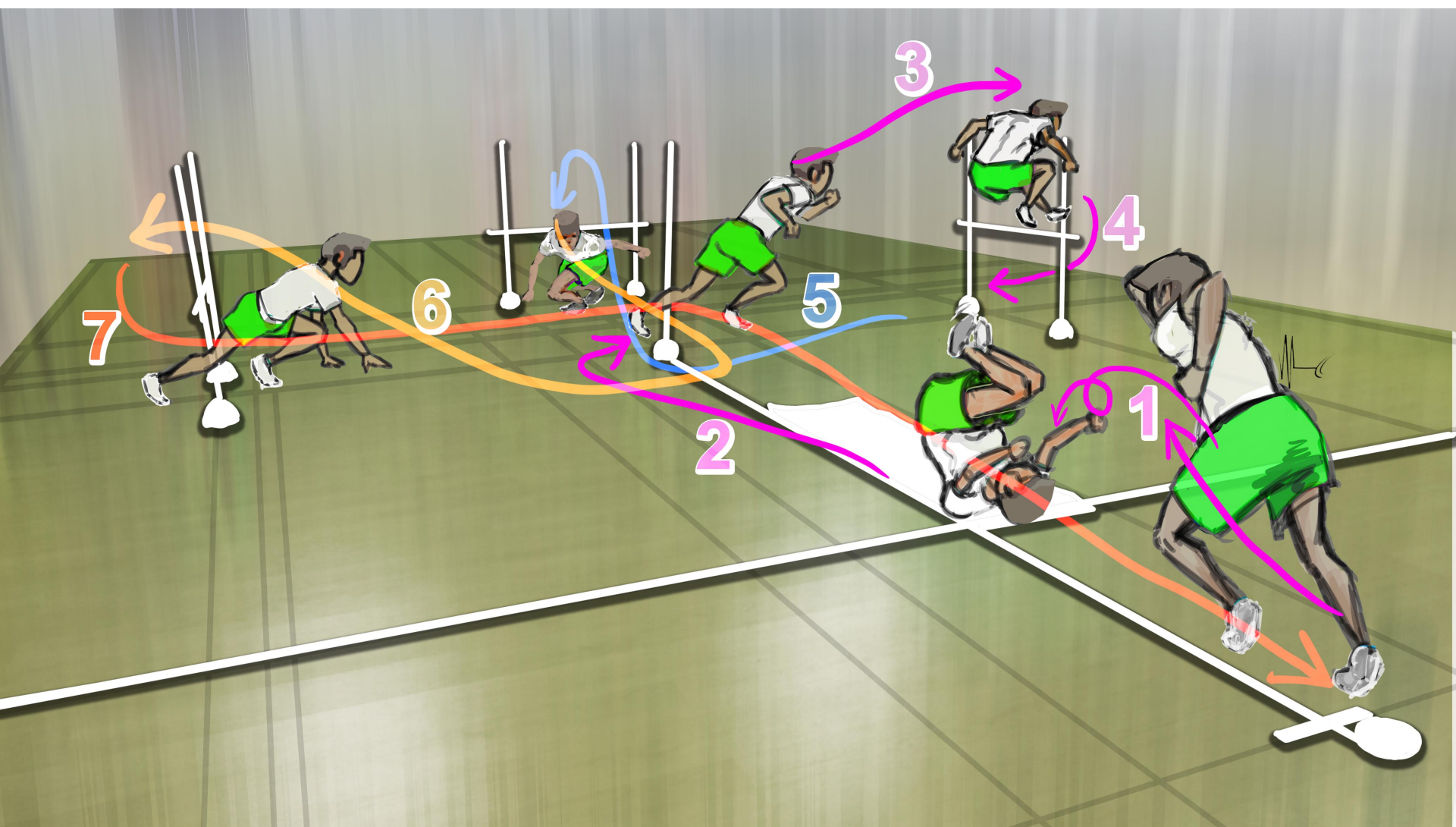
Errori comuni:

- 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







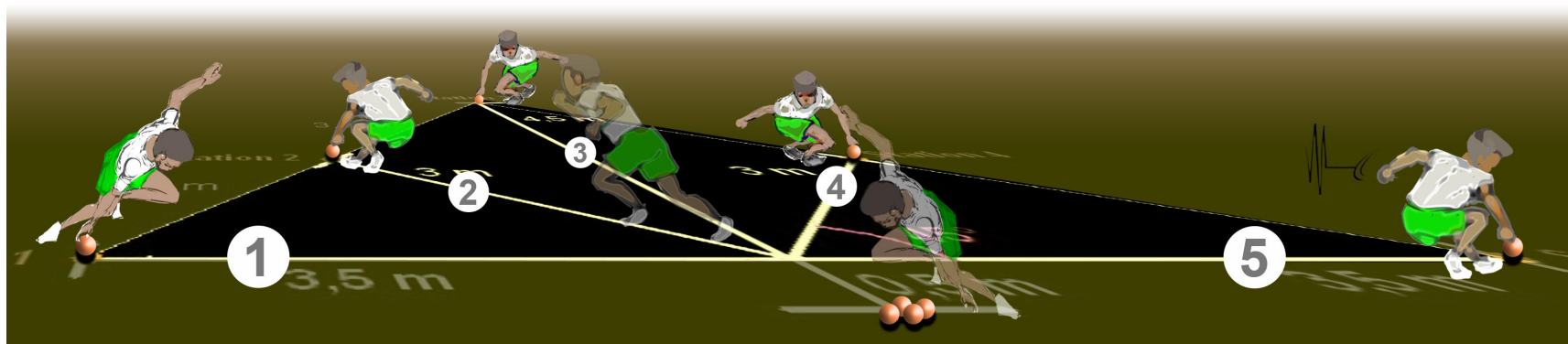
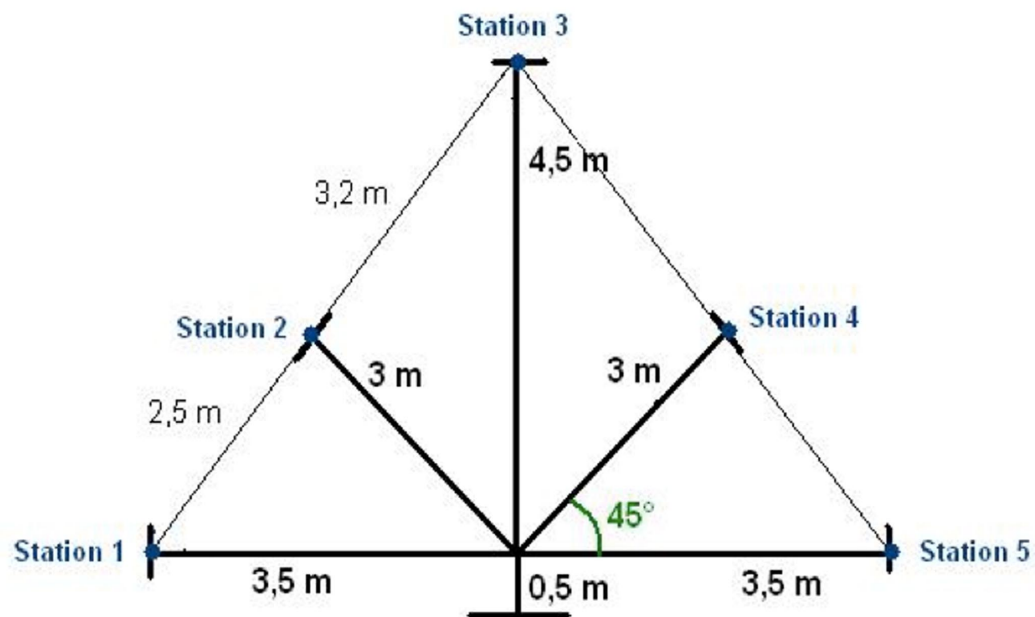


Piramide – Categoria pulcini

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

Descrizione del test: Inizialmente si delimitano per terra, con del nastro adesivo, 5 riferimenti (stazioni: 1,2,3,4,5) formando una sorta di piramide; sopra ad ogni riferimento si posiziona una pallina da tennis. L'atleta posizionato nel quadrato di partenza (posto a 0,5 metri dal centro della base della piramide) al segnale pronti-via deve prendere, una alla volta, le palline da tennis nel minor tempo possibile e depositarle nel quadrato della partenza (50cmx50cm) in modo che non fuoriescano dai confini delimitati. L'ordine di raccolta delle palline avviene in senso orario partendo dalla stazione numero 1. Il tempo viene stoppato non appena è stata depositata l'ultima pallina al centro del quadrato.

Distanze: Vedi figura



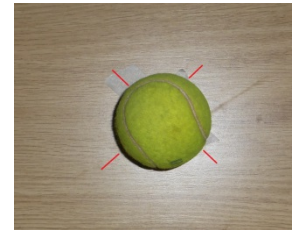


Piramide

Il test è nullo quando l'atleta:

- non rispetta il senso orario di raccolta delle palline
- vengono raccolte più palline alla volta

Materiale per il test: nastro adesivo, cronometro manuale, metro e 5 palline da tennis



Errori comuni: depositare la pallina fuori dal riferimento A, perdita della pallina dalle mani mentre si corre verso la base della piramide.

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.



Salto in lungo da fermo – Categoria pulcini

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.

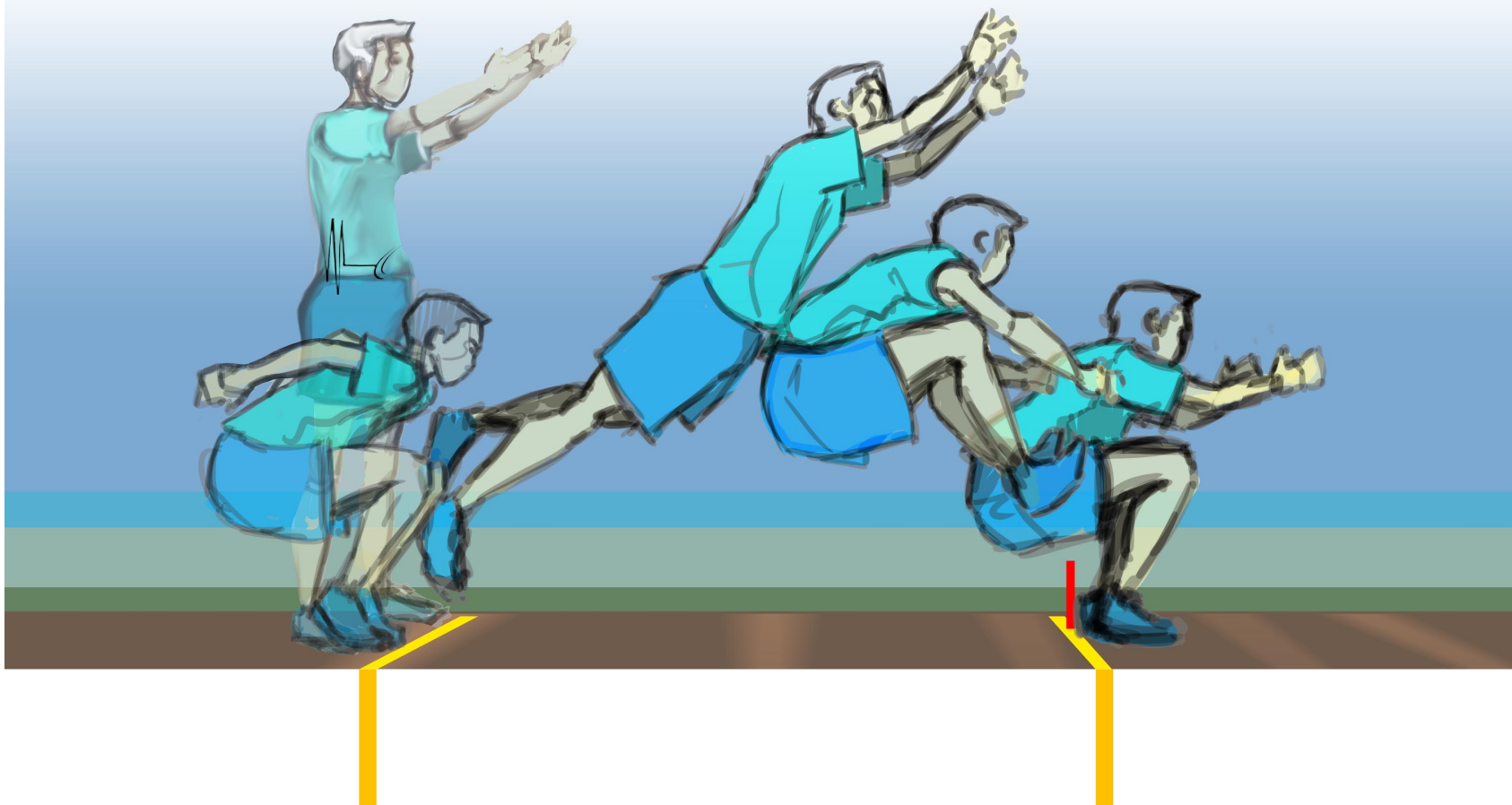
Errori comuni:

- 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 Basic e immediatamente dopo la seconda prova del test Navetta Basic.** Nelle prove 2 e 3 del test del salto viene valutata la fatica del sistema centrale.



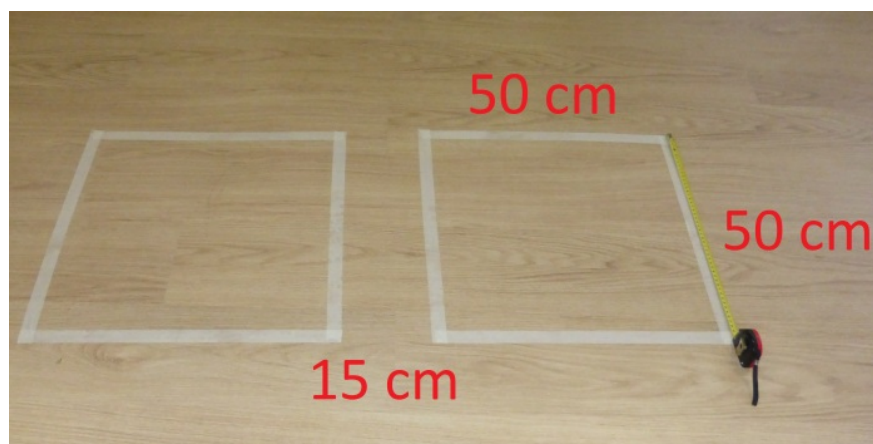


Balzi laterali a piedi pari – Categoria pulcini

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.

Pulcini: i 2 quadrati distano 15 cm l'uno dall'altro. La durata del test è di 30 sec, si rileva il numero di salti effettuati a 15'' e a 30''





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 BASIC = 8-12 MIN!!!



Navetta Basic – Categoria pulcini

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

Descrizione del test: L'atleta al segnale di partenza pronti-via deve correre sulla linea A-B alla massima velocità fino a toccare la linea a terra dei 10 metri, cambiare verso e tornare indietro a toccare la linea di start; ripete questa corsa vai e torna più volte possibili nel tempo di 30 sec. Il punteggio è definito dal numero di volte che si toccano le 2 linee: start/10 metri, ogni tocco vale 1 punto. Dopo **una pausa passiva pari a 3 minuti** l'atleta effettua nuovamente il test (Navetta Basic, prova 2), fissando come obiettivo il numero di tocchi precedentemente ottenuti.

Il test è nullo quando l'atleta:

- non tocca per più di due volte le linee di start/10 metri
- non corre sulla linea A-B





Navetta Basic

Materiale per il test: nastro adesivo, bindella, 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.

