

F.I.D.A.L.
CORSO DI FORMAZIONE
ISTRUTTORI PUGLIA 2005

La valutazione in età giovanile: test motori
Somministrazione di una batteria di test

Prof. Mimmo Santarcangelo

Giovedì 8 dicembre 2005 ore 9-11

Sala CONI, Via Pende, Bari

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

VALUTARE

- **Test motori**
- **Osservazione del comportamento motorio**

I Test motori

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Caratteristiche dei test

- **Validità:** contenuto di verità. Misura effettivamente ciò che vuole misurare.
- **Certezza:** offre i medesimi risultati quando opera con gli stessi strumenti.
- **Oggettività:** si ottengono i medesimi risultati anche se il test viene condotto da differenti persone.
- **Standardizzazione:** è possibile ripetere successivamente il test nelle medesime condizioni

Modalità

- Obiettivo da valutare
- Impianto sportivo
- Materiale utilizzato
- Descrizione dell'azione
- Istruzioni per l'atleta
- Valutazione dei risultati
- Osservazioni finali

Quali test ?

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Ad ognuno il suo...

Test motori

Forza
Tutte le specialità

Test di Bosco

Lanci
Palle mediche

Balzi
Da femi, quintupli

Velocità
Rapidità

distanza standard
30m

Resistenza

Test Conconi

Test Cooper

Mobilità articolare

Esercizi singoli

Destrezza

Circuiti

La forza

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Test di Bosco

Sono eseguiti con balzi su una pedana piezoelettrica che misura i tempi di appoggio e di volo, e calcola con formule apposite le caratteristiche della forza del soggetto.

- S_j – forza esplosiva
- C_{mj} – forza elastica
- Reattività – forza reattiva
- Balzi continui – forza resistente

Riferimenti

Atl	CMJ				Passo-stacco				Reattivi	Balzi continui 15"		
	SB	BL	Dif f.	Dif f. %	Sx	Dx	Diff	Dif f. %	5"	N. salti	H cm	Wat t
x	29.6cm	33.1cm	3.5	11.8%	31.6cm	29.3cm	Sx:+2.3	7.8%	Ns:8 h:30 W:41.9	16	23	18.8
	492ms	520ms	28	5.7%	508ms	489ms	19ms	10.4%	Coppia: 194-518			

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Lanci palla medica

- Lanci dorsali a 2 mani: M3kg- F2kg
- Lanci frontale ad 1 mano: M-F 1kg o pallina di baseball o tennis

Riferimenti

- Lanci dorsali a 2 mani: 3kg

11a: M 4.0m F 3.5m

12a: M 4.6m F 4.1m

13a: M 5.7m F 4.9m

14a: M 6.9m F 5.3m

Lungo da fermo

- Salto in lungo con partenza piè pari, arrivo a piedi uniti

Riferimenti

11a: M 1.65m F 1.65m

12a: M 1.73m F 1.66m

13a: M 1.87m F 1.74m

14a: M 2.01m F 1.78m

Quintuplo da fermo

- 5 balzi a rana con partenza piè pari, arrivo a piedi uniti

Riferimenti

11a: M 8.30m F 8.04m

12a: M 8.60m F 8.21m

13a: M 9.26m F 8.52m

14a: M 9.98m F 8.59m

La velocità

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Velocità 30m

- Partenza libera, un piede davanti all'altro

Riferimenti

11a: M 5"48 F 5"58

12a: M 5"32 F 5"48

13a: M 5"11 F 5"33

14a: M 4"92 F 5"30

La resistenza

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Corsa 1200m

- Fino a 12 anni

Riferimenti

11a: M 5'18"6 F 5'54"7

12a: M 5'19"3 F 5'48"6

Test di Cooper

- Lavoro continuo per 12' alla migliore velocità media possibile;
- Difficoltà nel gestire l'andatura nei primi minuti.

Test di Cooper

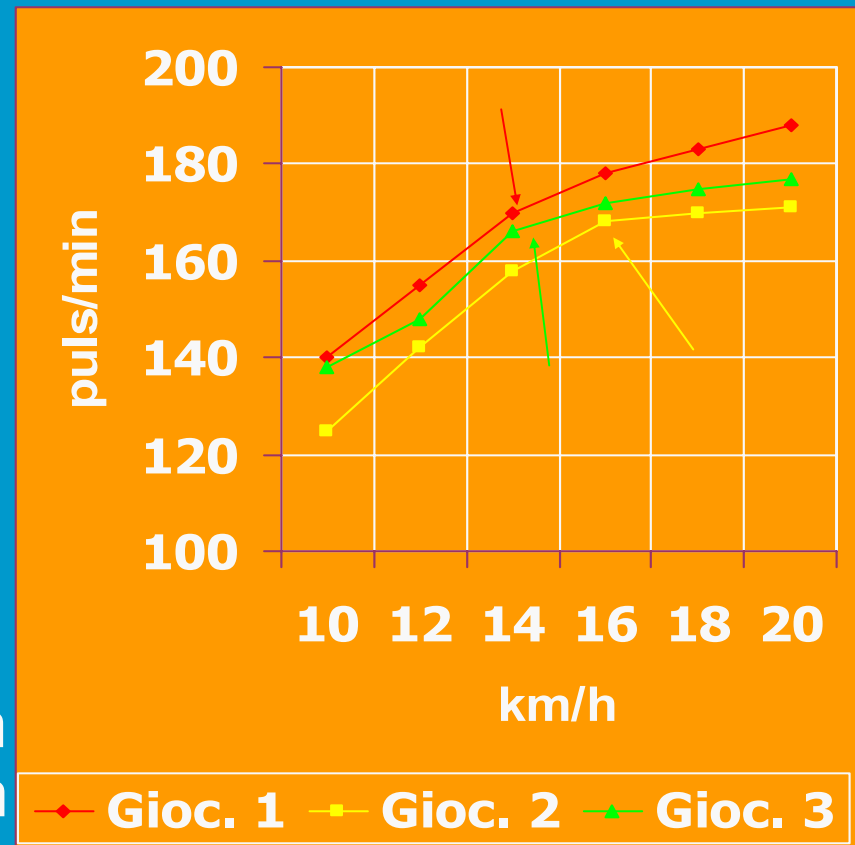
Valori medi di riferimento
(fonte Braun et al. 1995)

Età	Sex	Prestazione (m)	Massimo (m)
13	f/m	2.422 / 2.475	2.600 / 2.800
14	f/m	2.553 / 2.735	3.000 / 3.200
15	f/m	2.573 / 2.979	3.150 / 3.400
16	f/m	2.590 / 3.090	3.100 / 3.500
17	f/m	2.576 / 3.074	3.000 / 3.400
18	f	2.513	2.900
19	f	2.622	3.000
20	f	2.783	2.900

Mimmo Santarcangelo
mimmosar@libero.it

Test di Conconi

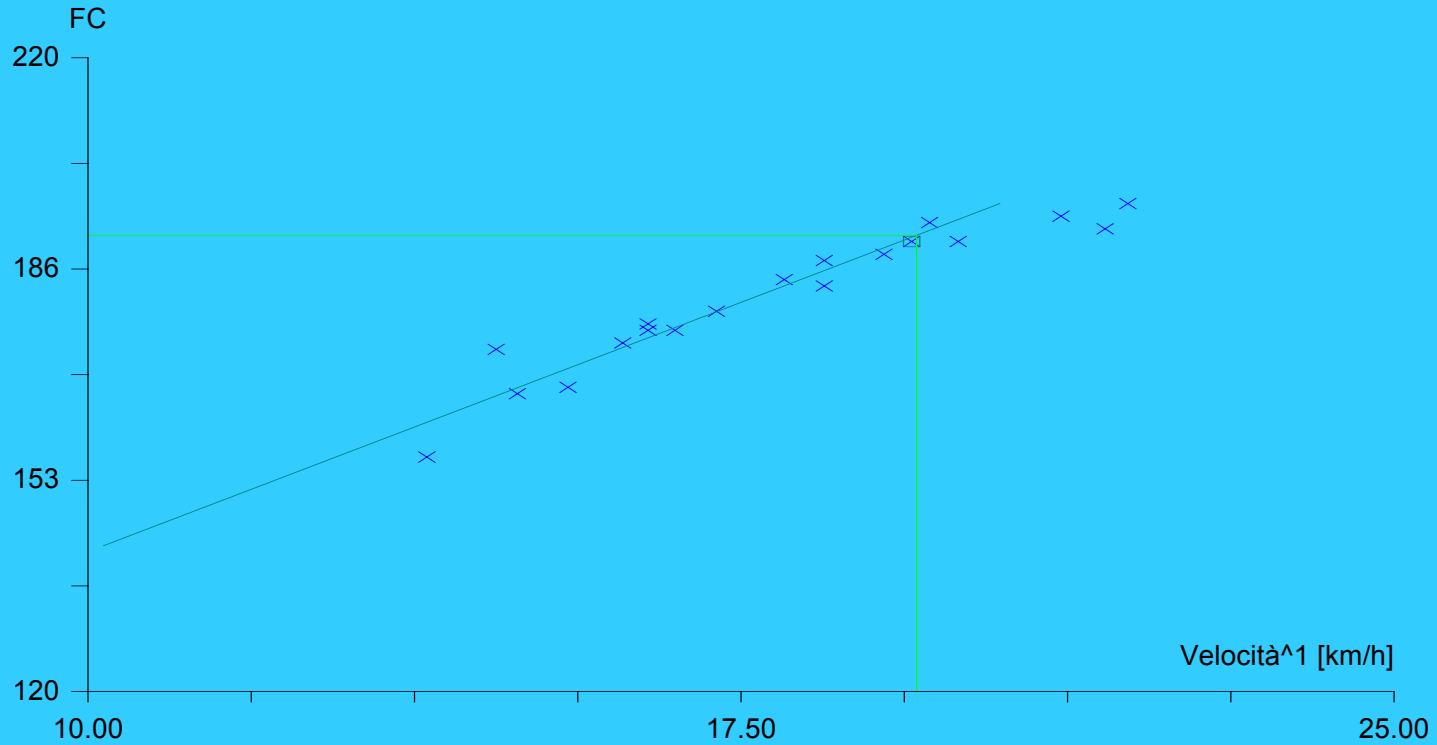
- Determina la velocità di innesco del meccanismo anaerobico (~ 4 mmol/l)
- Si esegue con una corsa progressivamente accelerata.
- Mette in relazione velocità di corsa con frequenza cardiaca.
- La velocità alla quale si ha una deflessione della retta indica la velocità d'innesco.



Test di Conconi

Conconi

Copyright by Polar Electro Oy



Estimatore: 0.904

Punto chiave: 192

Velocità: 19.52

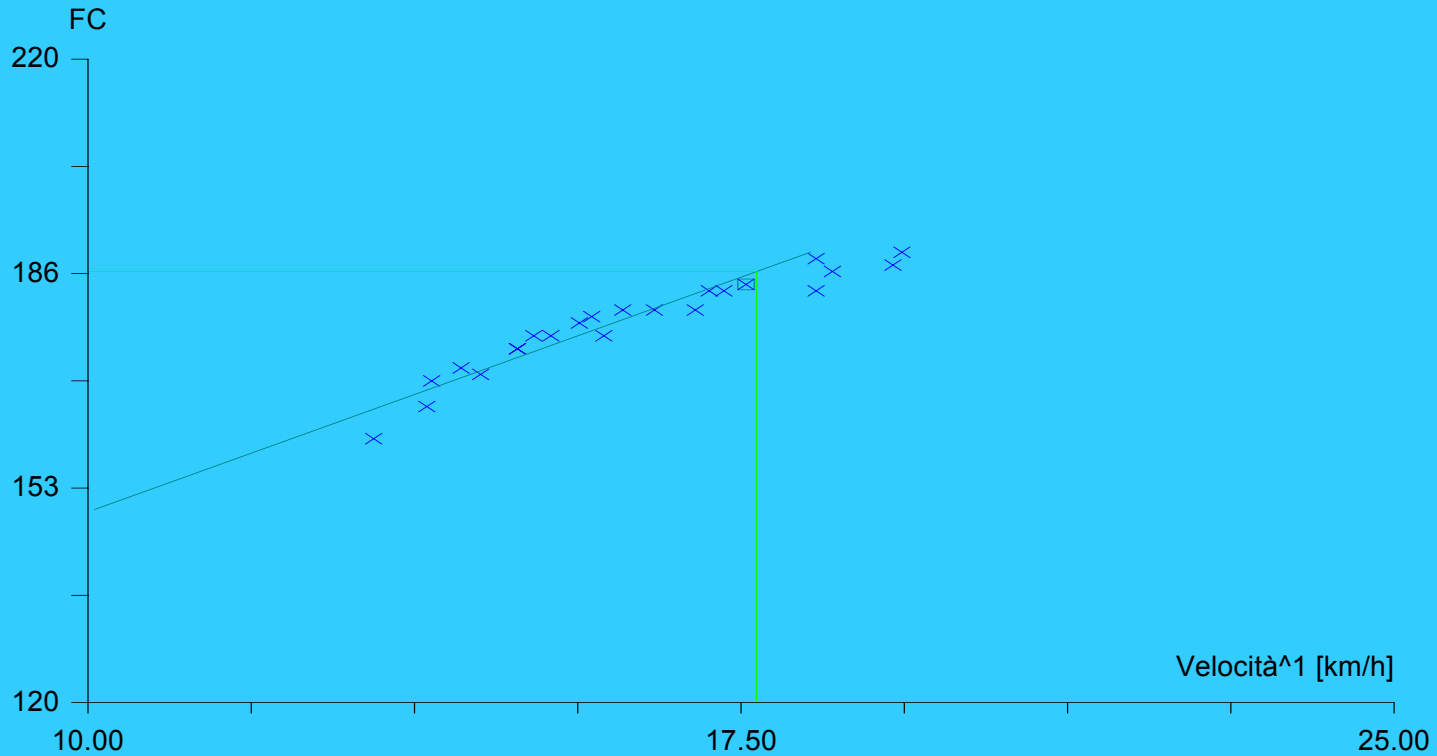
Persona	Sucapane Francesco	Data	02/12/2003	
Esercizio	2003/12/02 16.40.50	Ora	16.40.50.0	
Nota				

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Test di Conconi

Conconi

Copyright by Polar Electro Oy



Estimatore: 0.906

Punto chiave: 187

Velocità: 17.68

Persona	Mari Annamaria	Data	05/12/2003	
Esercizio	2003/12/05 16.13.10	Ora	16.13.10.0	
Nota				

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Mobilità articolare

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

M.A. scapolo-omerale

- Bacchetta da 1,20m graduata ogni 5cm, circonduzione per avanti-alto-dietro, si valuta l'ultima prova senza piegare le braccia.

Riferimenti

11a: M 65.7cm F 57.8cm

12a: M 69.3cm F 60.7cm

13a: M 73.8cm F 60.8cm

14a: M 76.0cm F 58.7cm

M.A. flessione del tronco

- Banchetto graduato in cm in positivo ed in negativo. Il ragazzo si pone seduto con i piedi aderenti al banchetto, le gambe estese, e flette il busto avanti.

Riferimenti

11a: M +4.0cm F +8.4cm

12a: M +3.2cm F +9.2cm

13a: M +4.6cm F +10.2cm

14a: M +5.9cm F +11.2cm

La destrezza

Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it

Circuiti

- Non codificabili
- Adeguati all'età, al tipo di esperienze motorie maturate
- Possono comprendere corsa salti lanci capovolte slalom ostacoli ecc.
- Si rileva il tempo a parità di esecuzione, altrimenti si applicano penalità.

Altri test

- Per la misurazione di dati corporei:
 - Dati antropometrici: Misurazione peso, statura, apertura braccia, lunghezza arti
 - Misurazione % massa grassa
 - Controlli ematici
 - Controlli ormonali

Grazie per l'attenzione



Mimmo Santarcangelo
mimmosant@libero.it