

## **P. I TEST**

Al fine di promuovere una migliore conoscenza di sé e del valore del proprio operare nel campo delle pratiche sportive, è cosa ottima avvalersi di pochi test che, se utilizzati correttamente e con continuità hanno il compito di accompagnarci e indirizzarci lungo l'arco della nostra preparazione sportiva ed eventualmente, della nostra carriera sportiva.

I giochi test inoltre offrono agli insegnanti l'opportunità di introdurre il concetto di valore assoluto e relativo, valore che, nella misura in cui viene accolto e recepito, può motivare il giovane a mantenere un legame di continuità con lo sport, al di là delle prestazioni agonistiche ottenute.

Ciò accade quando il maestro pone l'accento sul livello di miglioramento che l'allievo raggiunge successivamente all'allenamento mettendolo a confronto con quello degli altri e premiando il margine di progresso più consistente ottenuto dai suoi allievi.

In questo caso potrebbe risultare vincitore anche il giocatore meno dotato ma che, in proporzione, è migliorato di più.

Qui di seguito presentiamo alcuni test motori a carattere più universale e dunque maggiormente fruibili per un confronto e scelti per la loro praticità esecutiva.

## **TEST MOTORI**

### **LA VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

#### **Perché il test?**

Quando desideriamo avere delle informazioni su avvenimenti o persone, solitamente le ricerchiamo complete ma sintetiche, possibilmente accessibili in modo rapido e preciso; sicuramente le ricerchiamo obiettive attingendole ad una fonte di informazione che riteniamo valida.

È il nostro modo di operare nel quotidiano, a volte anche inconsapevolmente, quando, per esempio, acquistiamo il giornale che reputiamo migliore o ci rivolgiamo ad un amico "esperto" per avere da lui le informazioni che andiamo cercando.

Per il maestro, l'istruttore, qualunque persona si occupi di aspetti educativi e formativi, il test può divenire un amico capace di dare molte informazioni sulle capacità e sullo sviluppo motorio di ogni allievo.

Una batteria di test opportunamente dosata e standardizzata può fornire elementi validi ed obiettivi in modo rapido e facilmente interpretabile, sintetico ma completo.

Su questa scorta è possibile affrontare la programmazione delle attività del singolo e dell'intera squadra in modo più scientifico, partendo, cioè, da presupposti quantificati ed obiettivi.

Possano essere determinati molto meglio i fini, i mezzi ed i metodi dell'intero periodo di attività e delle varie tappe intermedie.

Sarà utile e costruttiva, al termine del percorso, una verifica obiettiva dell'intero processo di allenamento per acquisire un soddisfacente numero di dati circa le risposte ai vari incarichi e tipi di lavoro svolti.

Da questo "amico" l'istruttore potrà ricavare tutta una serie di informazioni che nemmeno un allenatore molto esperto riuscirebbe ad ottenere con la sola e semplice osservazione soggettiva.

#### **Cosa è un test?**

Il test è uno strumento utilizzato per una valutazione oggettiva di un fenomeno.

Il test motorio può essere definito come una misurazione standardizzata che, mediante adeguati presupposti di validità, attendibilità ed obiettività, permette il rilievo di particolari prestazioni motorie.

Nel nostro campo di intervento, soprattutto nell'attività sportiva di base, il test deve essere di facile applicazione e non richiedere strumenti sofisticati o molto costosi, senza che per questo ne venga sminuita la validità.

Tale validità in un test riguarda ciò che viene misurato dagli stessi test e con quale precisione.

Essa fornisce una verifica diretta ed oggettiva della misura in cui il test adempie alle proprie funzioni.

In altre parole: un test può essere considerato valido se misura, il più accuratamente possibile, ciò che è previsto si debba misurare.

Per attendibilità di un test si intende la possibilità di ottenere con lo stesso soggetto e nelle stesse condizioni il medesimo risultato.

Se, per esempio, il ragazzo ottiene risultati simili in prove successive, il test ci offre le dovute garanzie dal punto di vista dell'attendibilità. L'obiettività di un test ci dice in quale misura l'istruttore rilevatore possa influire sul risultato del test stesso.

Queste caratteristiche sono spesso date precedentemente in base ad analisi particolareggiate e fanno parte del processo di standardizzazione del test.

La standardizzazione, oltre ai presupposti sopraccitati, implica necessariamente uniformità di procedure nella somministrazione del test e nella determinazione dei punteggi relativi.

Se si vuole che i punteggi, ottenuti da diverse persone, siano confrontabili, è ovvio che le condizioni di somministrazione devono essere le stesse per tutti.

Lo scopo principale di questa "guida" è quello di fornire istruzioni particolareggiate per la somministrazione dei test, in modo da assicurare l'uniformità del rilevamento.

Questa standardizzazione prevede: materiali usati, descrizione del test, comportamento dei rilevatori, dimostrazione preliminare, disposizioni verbali da impartire ai ragazzi, modalità di misurazione e osservazioni relative alle posizioni o ai movimenti richiesti.

Rispettando questi accorgimenti il risultato viene ad essere determinato unicamente dalle capacità dell'individuo di compiere quel determinato gesto motorio.

Sono quindi garantite la confrontabilità e l'interpretazione dei dati, che costituiscono, nell'ambito della valutazione, il passo successivo alla somministrazione di un test.

Il risultato ottenuto da un ragazzo può essere valutato in relazione ai risultati ottenuti da altri ragazzi.

La standardizzazione del test è quindi completata dalla presenza di apposite "norme di confronto" ottenute dalla somministrazione di quel test su un ampio campione rappresentativo della realtà indagata (campione di standardizzazione").

## **Come vengono effettuati i test?**

Indipendentemente dalle condizioni particolari di ogni singolo test, debbono essere rispettate alcune precise indicazioni, sia per l'uniformità del rilevamento che per un idoneo ed economico utilizzo delle risorse a disposizione.

In altre parole: il test deve essere eseguito con scrupolo, ma non deve occupare molte sedute che sottrarrebbero del tempo prezioso al normale programma di allenamento.

## **Indicazioni per la somministrazione dei test**

È opportuno scegliere accuratamente i test da somministrare tenendo comunque presente che la "batteria" deve fornire un'immagine il più completa e fedele possibile.

I presupposti del rilevamento riguardano i seguenti elementi:

- istruttori
- schede per il rilevamento
- attrezzature ed impianto
- atleti

Gli "istruttori" devono conoscere le modalità di somministrazione e provare preventivamente la misurazione. A tale scopo, se possibile, è opportuno utilizzare sempre un istruttore per lo stesso test, per limitare gli errori che inevitabilmente insorgono nella misurazione; gli altri istruttori disponibili possono collaborare nelle fasi preliminari o, ad esempio, nella trascrizione dei risultati.

Le "schede di rilevamento" devono essere preparate precedentemente e contengono le altre notizie informative, il curriculum dell'atleta, i dati antropometrici, ecc. Possono essere costituite dai "registri di segrete-

ria", per la trascrizione temporanea; successivamente i dati sono riportati su apposite "griglie" qui riportate che, come noto, sono relative a ciascun ragazzo.

Le "attrezzature" vengono preparate in funzione dei test da eseguire e debbono comunque essere collocate nell'impianto prima dell'arrivo dei ragazzi ed in spazi adeguati alla consistenza numerica del gruppo.

Qualora fossero previsti più test nella stessa seduta, è necessario che le prestazioni siano approntate in una successione tale che le prove più facili e meno affaticanti precedano quelle più difficili che richiedono un maggior impegno.

Ad esempio: le prove con prevalente impegno nervoso (percezione, velocità di reazione, ecc.) precedono le prove di forza e resistenza.

La "successione" viene effettuata anche in base alla durata delle prove, che non deve essere eccessiva per non determinare un calo di interesse sia negli istruttori che nei ragazzi.

Gli "atleti" hanno bisogno di essere adeguatamente preparati al rilevamento, in particolare sotto due punti di vista: fisiologico e psicologico.

Dal punto di vista fisiologico occorre effettuare un riscaldamento adeguato al tipo di prova da effettuare; quindi è previsto un riscaldamento a carattere generale e, successivamente, a carattere specifico. Soprattutto le prove di mobilità, forza e resistenza necessitano di un buon riscaldamento.

Durante la fase di riscaldamento viene provato almeno una volta il gesto relativo al test da effettuare.

Dal punto di vista psicologico il ragazzo deve innanzitutto essere portato a conoscenza di ciò che deve eseguire e del motivo per il quale vengono effettuati i test.

Inoltre egli deve essere motivato ad o

fruire una prestazione adeguata alle proprie possibilità; si consiglia pertanto di avvertirlo del risultato ottenuto. Se il ragazzo dimostra disinteresse deve essere incoraggiato e motivato, ovviamente senza creare discriminazioni nell'ambito del gruppo.

N.B. I test sono somministrati sempre nello stesso periodo della giornata (ad esempio la mattina)



## Giochiamo a giocare

Test di valutazione attitudinale e di orientamento sportivo

Classe \_\_\_\_\_
Scuola \_\_\_\_\_

COGNOME E NOME	CAPACITA' CONDIZIONALI								CAPACITA' COORDINATIVE					Classifica scuola
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	L	M	N	O	
Salti in lungo	Lancio Palla	Corsa dritta	Segni nel	Mobilità Scivolo	Mobilità Raclette	Cava n.20 pino	Reazione altobalzo	Tiro al bersaglio	Corse	Tapping arti ric.	Puntig ginoc.	Corsi a spalla		

## Salto in lungo da fermo

OBIETTIVO: forza dinamica arti inferiori, capacità motorie generali.

IMPIANTO: fossa di caduta.

MATERIALE: decametro; picchetto; gesso; rastrello per la sabbia.

### DESCRIZIONE

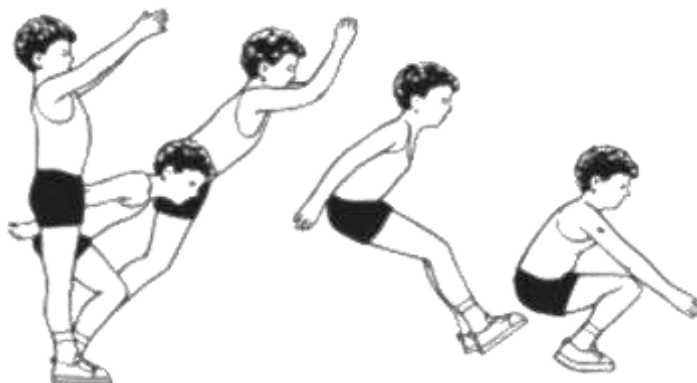
Il soggetto si pone in posizione eretta, con piedi leggermente divaricati e la punta dietro la linea di partenza. Si prepara al salto piegando le gambe e portando le braccia indietro. Quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo nella fossa di caduta a piedi pari.

### COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

Il primo rilevatore controlla che le punte dei piedi siano appena dietro la linea di partenza e che le braccia siano portate indietro nel piegamento delle gambe e proiettate in avanti durante l'estensione; il secondo rilevatore controlla che il ragazzo non cada all'indietro con le braccia ed effettua la misurazione.

### ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO

"Pieghi sulle gambe e salta più lontano che puoi slanciando le braccia e portando le ginocchia in alto; arriva a piedi uniti senza cadere all'indietro.



### VALUTAZIONE

Misurare con un decametro la distanza tra la linea di partenza e la parte più prossima ad essa raggiunta con i piedi o altra parte del corpo. La misura rilevata è in centimetri. Effettuare tre prove. Segnare la migliore.

### OSSERVAZIONI

- Se il ragazzo cade all'indietro è opportuno far ripetere la prova,. In ogni caso non segnare il salto nullo, per avere a disposizione dei dati il più possibile completi.
- Spianare la sabbia dopo ogni misurazione senza creare buche.
- Effettuare più di una volta il salto durante il riscaldamento, almeno una volta con rincorsa come nel salto in lungo.

## Lancio della palla medica (kg. 3) indietro

OBIETTIVO: forza dinamica arti superiori. IMPIANTO: manto erboso o pedana.

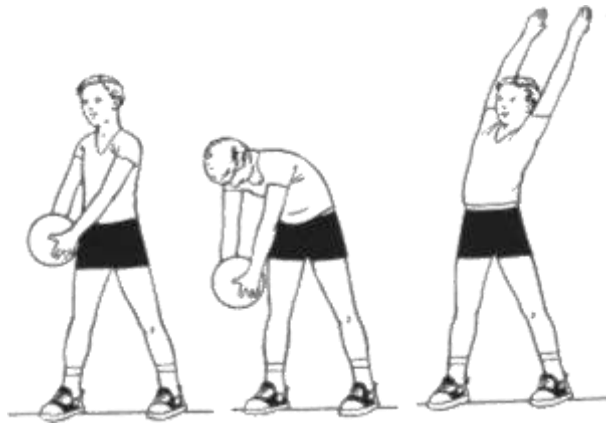
MATERIALE: 1 pallone medicinale da Kg. 3; - gesso o striscia; picchetto; 1 decametro.

### DESCRIZIONE

Il ragazzo si pone con i talloni dietro la linea di lancio con le spalle rivolte alla direzione di lancio e i piedi divaricati; afferra il pallone con le mani e, dopo un piegamento in avanti, lo lancia all'indietro, senza piegare le gambe, senza spostare i piedi e a braccia tese.

### ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO

"Mettiti con i talloni dietro la linea e le spalle rivolte alla direzione di lancio; afferra il pallone, piega il tronco in avanti e, sempre a braccia tese, lancialo all'indietro, il più lontano possibile senza spostare i piedi, e lascialo nel punto più alto sopra la testa".



#### VALUTAZIONE

Viene annotata la misura dalla linea di lancio al punto più vicino dell'impronta lasciata dal pallone sul terreno. Effettuare tre prove; segnare la migliore.

#### OSSERVAZIONI

Effettuare il lancio almeno una volta durante il riscaldamento; far ripetere la prova se si spostano i piedi.

#### COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

Il primo controlla la posizione degli arti inferiori e che il ragazzo non si sposti, trascrive poi la misura. Il secondo osserva l'esecuzione del lancio con le braccia e rileva la misura; deve osservare inoltre che il pallone sia lasciato nel punto più alto.

### **Circuito di destrezza**

**OBIETTIVO:** abilità motorie generali.

**IMPIANTO:** al chiuso o all'aperto, prestando attenzione che la superficie non sia bagnata o sdruciolevole.

#### MATERIALE

- 6 bacchette a sezione tonda; 6 paletti (h=m 1,20 ca.);
- 2 materassini (h=5/10 cm circa);
- 3 ostacoli (h=m 0,50);
- strisce arrivo-partenza;
- 1 ostacolo o banchetto (h = m0,50); 1 cronometro.

#### DESCRIZIONE

Il ragazzo si schiera sul punto di partenza.

Quando è pronto inizia a correre ponendo i piedi negli spazi tra le bacchette, senza saltarne nessuna; quindi corre a slalom tra i paletti; effettua una capovolta indietro, supera il primo ostacolo e poi passa sotto al medesimo, supera quindi due ostacoli, compie una corsa a navetta (avanti, indietro, avanti) toccando con una mano i due ostacoli che delimitano lo spazio della corsa a navetta e, infine, corre in velocità fino al punto d'arrivo.

#### COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

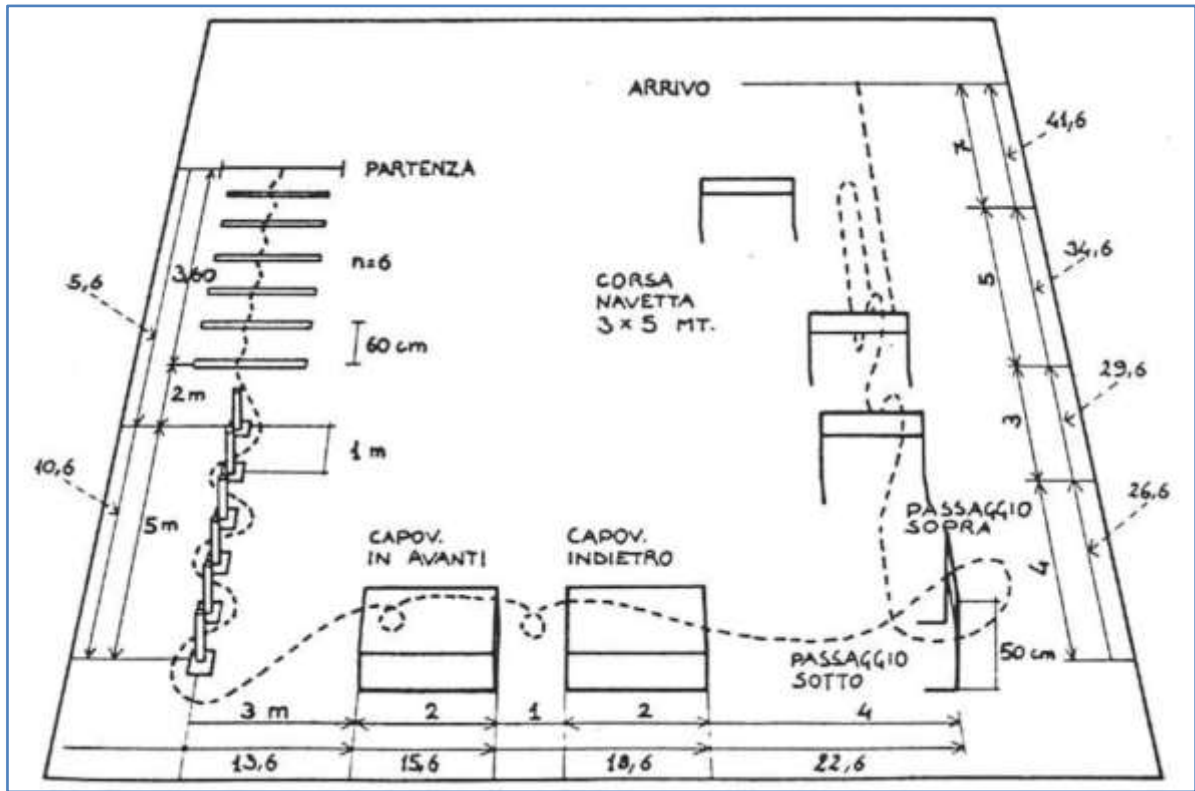
Rilevare il tempo: dalla partenza (senza il via dell'istruttore) all'arrivo in decimi di secondo.

#### VALUTAZIONE

Rilevare il tempo dalla partenza all'arrivo. Se vengono compiuti degli errori (ad es. spostamento bacchetta, caduta paletto, caduta ostacolo, pessima esecuzione delle capovolte) si consiglia di ripetere la prova, soprattutto nel caso in cui l'errore determini un tempo finale minore.

#### OSSERVAZIONI

Far effettuare il circuito una volta prima del rilevamento, ed in particolare provare almeno due volte le capovolte. Se il ragazzo non riesce comunque ad effettuarle, si consiglia di non fargli ripetere la prova. Dare una spiegazione esauriente al ragazzo. Verificare periodicamente, durante l'effettuazione, le misure del circuito.



## Mobilità articolare - Cingolo scapolo-omerale

OBIETTIVO: mobilità cingolo scapolo-omerale.

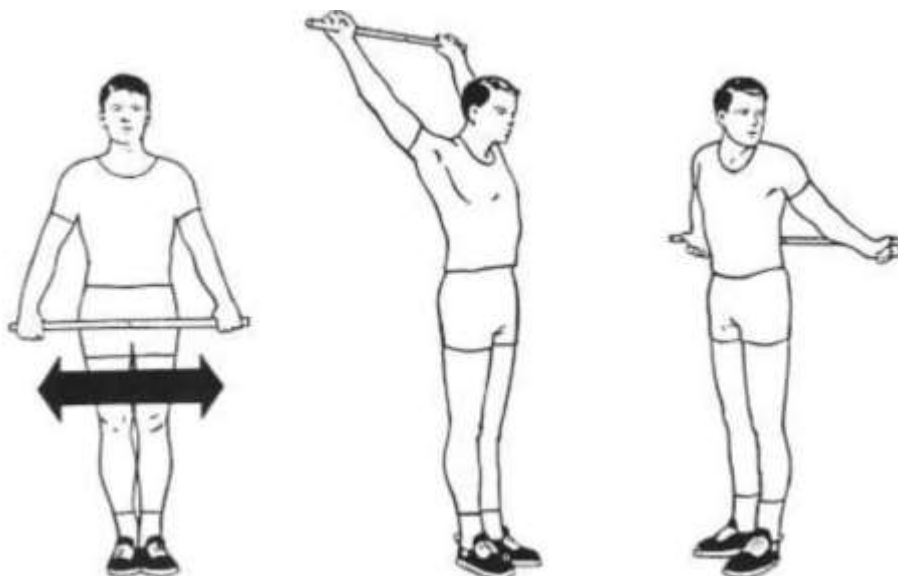
IMPIANTO: Palestra od altro.

MATERIALE: 1 bacchetta a sezione tonda graduata, con tacche ogni 5 cm.

### DESCRIZIONE

Il soggetto impugna la bacchetta alle sue estremità. In posizione eretta, con le braccia tese, la bacchetta avanti bassa, il soggetto effettua una circonduzione per l'asse passante per le spalle fino a toccare il corpo posteriormente con la bacchetta e ritorna nella posizione di partenza.

Il test va eseguito con prove successive stringendo progressivamente l'impugnatura.



## COMPORTAMENTO DEL RILEVATORE

Il rilevatore osserva attentamente che durante l'esecuzione non sia mossa l'impugnatura, non vengano piegate le braccia al gomito e il tronco non venga flessa in avanti o dietro. Trascrive inoltre il risultato sulla scheda.

## ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO

“afferra la bacchetta e portala indietro, passando sopra la testa e senza piegare le braccia: ripeti la prova avvicinando l'impugnatura”.

## VALUTAZIONE

Viene trascritta la misura relativa all'ultima prova effettuata senza piegare le braccia.

## OSSERVAZIONI

Effettuare durante il riscaldamento numerosi esercizi di mobilità articolare delle spalle.

## Mobilità articolare - flessione del tronco

**OBIETTIVO:** mobilità tronco (zona lombare).

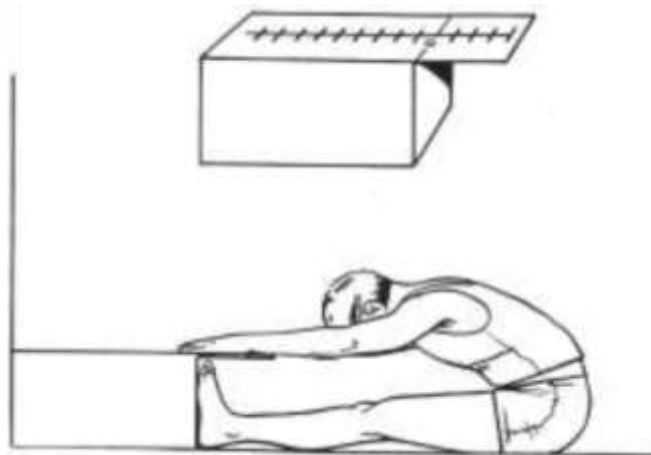
**IMPIANTO:** Palestra o qualsiasi superficie rigida con una parete d'appoggio.

**MATERIALE:** banchetto con taratura in centimetri negativa e positiva.

## DESCRIZIONE

Il ragazzo si pone seduto con i piedi completamente aderenti al banchetto e le gambe estese.

Al via flette il busto con le braccia tese in avanti, e passando sopra la lamina graduata raggiunge la massima misura possibile rimanendovi per un po' con la testa tra le braccia.



## COMPORTAMENTO DEI RILEVATORI

Il rilevatore pone una mano appena sopra le ginocchia; non appena queste fanno pressione la prova viene annullata e ripetuta: rileva la misura e la trascrive sulla scheda.

## ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO

“Siediti con i piedi contro il banchetto, senza piegare le ginocchia va giù lentamente con la testa fra le braccia tese e raggiungi il punto più lontano possibile della lamina, rimanendovi per un po'.

## VALUTAZIONE

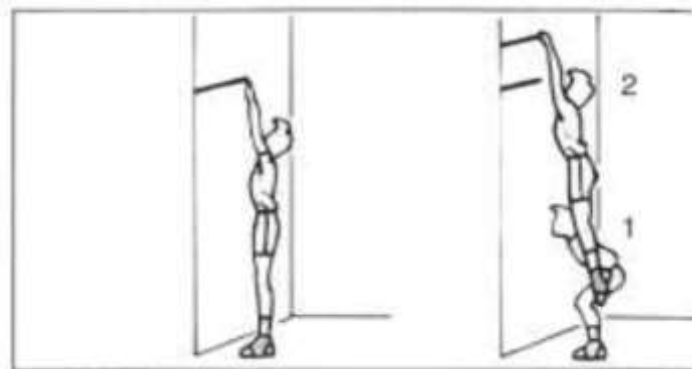
Viene rilevata la misura ottenuta con la punta delle dita delle mani, negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario. Effettuare due prove; segnare la migliore.

## OSSERVAZIONI

- La prova deve essere ripetuta non appena le ginocchia toccano la mano dell'istruttore;
- l'istruttore non deve premere le ginocchia;
- effettuare un buon riscaldamento, soprattutto per l'articolabilità del tronco e degli arti inferiori;
- la prova viene effettuata senza scarpe.

## Forza delle gambe: Salto in allo sul posto

- (1) Mettiti davanti al muro millimetrato con le braccia tese in alto.
- (2) Segna l'altezza (in cm) a cui arrivano le mani, quindi, dopo un maltegggio sulle gambe, spicca un salto verso l'alto, toccando a due mani il muro nel punto più alto possibile (metti del gesso bianco sulla punta delle dita).
- (3) La differenza fra le altezze raggiunte dà la misura della tua elevazione. Puoi effettuare tre prove.



## Lancio della Pallina

### MATERIALE E SUA DISPOSIZIONE:

6 palline da tennis; 1 contenitore per le palline [scatola o cestino];

2 nastri adesivi di colore diverso; cronometro al dec/sec.

Vengono incollate sulla parete scelta due linee con nastro adesivo di uguale colore per una lunghezza di quattro metri parallelamente al terreno e ad un'altezza di 1,50 e 3,00 m.

L'altra linea di nastro adesivo [di colore diverso] viene incollata sul terreno a 4 m. dalla parete, parallelamente ad essa e per una lunghezza di 5 m.

Il contenitore con le palline viene posto vicino alla posizione scelta dal ragazzo e non deve essere tra la linea a terra e la parete.

### DESCRIZIONE

Il soggetto deve colpire il bersaglio costituito dalle linee e dallo spazio tra esse compreso lanciando la pallina in forma libera ma con la mano che pensa più forte.

Deve cercare di compiere nel minor tempo possibile dieci tiri e prese valide.

Il tiro non è valido se la palla esce dalla zona segnata sulla parete.

La presa non è valida se la pallina tocca terra o se il piede nella presa va oltre la linea segnata sul pavimento (come nell'invasione della Pallavolo).

Nel caso di errore il ragazzo, se lo ritiene opportuno, per non perdere tempo, può cambiare pallina.

### COMPORTEMENTO DEI RILEVATORI

Sono necessari due rilevatori; il primo osserverà il tempo impiegato e le prese valide; il secondo osserverà gli errori commessi e registrerà il tempo sulle schede. Il primo rilevatore conterà a voce alta i lanci e le prese valide ripetendo lo stesso numero nel caso di errori.

### VALUTAZIONE

Verrà considerata valida la ripresa della palla al volo sia con una che con entrambe le mani. Verrà considerato errato il lancio della palla fuori bersaglio o la ripresa della stessa se ciò avviene dopo rimbalzo a terra. Verrà registrato il numero complessivo di errori e il tempo intercorso tra il "via" e il decimo "lancio-presca" valido.

### OSSERVAZIONI

Dare consigli sul modo di lanciare più opportuno e sulla possibilità di cambiare palla.

Far recuperare le palline che finiscono lontane dai compagni presenti; nel caso in cui il tempo dopo cinque lanci-presca validi sia superiore ai tre minuti si può stimare il tempo totale e gli errori complessivi moltiplicandoli per due; il cestino che contiene le palline deve essere abbastanza largo.

Si lasceranno compiere al soggetto un paio di lanci di prova.



## **Comma**

### **MATERIALE**

1 foglio di carta e 1 matita per ognuno, lavagna e gesso per dimostrazione, cronometro.

### **DESCRIZIONE**

Il test viene effettuato con la mano dominante ed il ragazzo la deve indicare in testa al foglio.

Al segnale di partenza il soggetto effettua più velocemente possibile gruppi di 5 virgolette delle quali 4 verticali ed 1 orizzontale che le interseca. Ogni 5 al via dell'insegnante il soggetto passa immediatamente alla riga successiva. La prova si conclude dopo 6 righe corrispondenti.

### **COMPORTEMENTO DEI RILEVATORI**

L'istruttore spiega alla lavagna come deve essere effettuato il test. Fa scrivere 6 numeri in successione in verticale da 1 a 6, dimostra come vengono eseguite le virgolette spiegando anche i più comuni tipi di errori e di osservazioni. Un rilevatore dà 6 via successivi ed 1 stop mentre altri istruttori controllano che i ragazzi non parlino prima del via e non finiscano dopo lo stop.

### **ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO**

Il ragazzo effettua la prova descritta partendo con la matita sollevata di un palmo dal foglio.

### **VALUTAZIONI**

Vengono contati i trattini per ogni riga ed il numero totale di errori.

### **OSSERVAZIONI**

Se l'individuo anticipa la partenza o ritarda lo stop, o non capisce come devono essere effettuati i raggruppamenti trattini la prova viene ripetuta.

### **TIPI DI ERRORI PIÙ FREQUENTI:**

1. non vengono tracciate tutte le linee verticali;
2. la linea orizzontale viene tracciata prima di farne 4 orizzontali;
3. una linea verticale non tocca l'orizzontale.

## **Tapping arti inferiori**

### **MATERIALE**

- Sedia non molto alta; cronometro;
- tavoletta apposita.

### **DESCRIZIONE**

Il soggetto, seduto, pone il piede sul compensato collocato al lato della tavoletta dalla parte preferita. Al via dell'istruttore inizia a muovere il piede più velocemente possibile da una parte all'altra. La prova viene effettuata una prima volta col piede preferito, poi con l'altro; nello stesso modo vengono ripetute altre 2 prove. Il tempo tra il via e lo stop è di 10".

### **COMPORTEMENTO DEI RILEVATORI**

Il primo cronometra, dà il via e lo stop.

Il secondo conta gli appoggi pari dal lato della partenza. Si consiglia di darsi il cambio.

### **ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO**

Tocca più velocemente possibile con il piede di qua e di là dalla tavoletta.

### **VALUTAZIONE**

L'istruttore deve calcolare il numero degli appoggi effettuati.

Nel caso di appoggi dispari, oltre a moltiplicare per 2, bisogna aggiungere 1.

### **OSSERVAZIONI**

Invitare il ragazzo a rimanere con l'appoggio entro il compensato.

Appoggiare le mani al sedile; non contare i doppi appoggi dallo stesso lato e se il piede non tocca il terreno.

## **Punteggiatura**

### **MATERIALE**

1 foglio di carta e 1 matita per ognuno; lavagna e gesso per dimostrazione; cronometro.

### **DESCRIZIONE**

Il soggetto in esame scrive sul foglio nome e cognome e specialità sportiva, quindi prende il foglio per la parte traversa e lo divide a metà con una linea. Ciascuna delle parti viene denominata con destra e sinistra.

Viene lasciata libera la scelta della mano con cui iniziare. Prima del via i soggetti si pongono con la matita sollevata dal foglio almeno di un palmo. La prova inizia al via dell'insegnante e dura 10".

Il soggetto deve effettuare il maggior numero possibile di puntini prima con la mano preferita e poi con l'altra nella rispettiva metà del foglio.

### **COMPORTEMENTO DEI RILEVATORI**

Un istruttore con il cronometro dà il segnale di via e di stop.

Altri istruttori controllano che i ragazzi partano e si fermino al momento giusto.

### **ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO**

Compila il foglio con nome, cognome e specialità, dividilo a metà, segna la parte destra e la sinistra.

Al via cerca di effettuare il maggior numero di puntini, prima con la mano preferita e poi con l'altra.

### **VALUTAZIONE**

Vengono contati i puntini.

### **OSSERVAZIONI**

In caso di partenza anticipata o stop ritardato la prova viene ripetuta. Controllare la punta delle matite.

## **Corsa a spola**

### **MATERIALE**

Superficie non sdruciolevole (area di 8 x 4 m; 2 paletti; 4 segnalini; gesso).

### **DESCRIZIONE**

Disporre 2 segnalini dietro la linea di partenza, uno dietro la linea B e uno dietro la linea C.

Il ragazzo si prepara in posizione eretta sul punto di partenza con i piedi leggermente divaricati sulla linea.

Al via (senza comando) il ragazzo prende da terra un segnalino collocato dietro di lui, parte correndo lateralmente verso sinistra senza incrociare i piedi, fino alla linea B e la oltrepassa con il piede sinistro

Poggia il segnalino dietro la linea B, prende il segnalino, torna verso destra spostandosi lateralmente fino alla linea di partenza, poggia il segnalino, ne prende un altro, corre in avanti fino alla linea C e la oltrepassa con un piede; poggia il segnalino e ne prende un altro, corre all'indietro, pone un piede dietro la linea di partenza, poggia il segnalino, prende l'altro, corre in avanti verso il paletto di sinistra, vi gira intorno in senso orario, torna alla linea di partenza, poggia il segnalino, ne prende un altro, corre verso il paletto di destra, vi gira intorno in senso antiorario e torna al punto di partenza, poggiando il segnalino a terra.

### **COMPORTEMENTO DEI RILEVATORI**

Controllano l'esatta successione ed esecuzione dei movimenti e rileva il tempo.

### **ISTRUZIONI PER IL RAGAZZO**

Vengono date in gruppo; l'istruttore dimostra e fa effettuare una prova una prima volta lentamente.

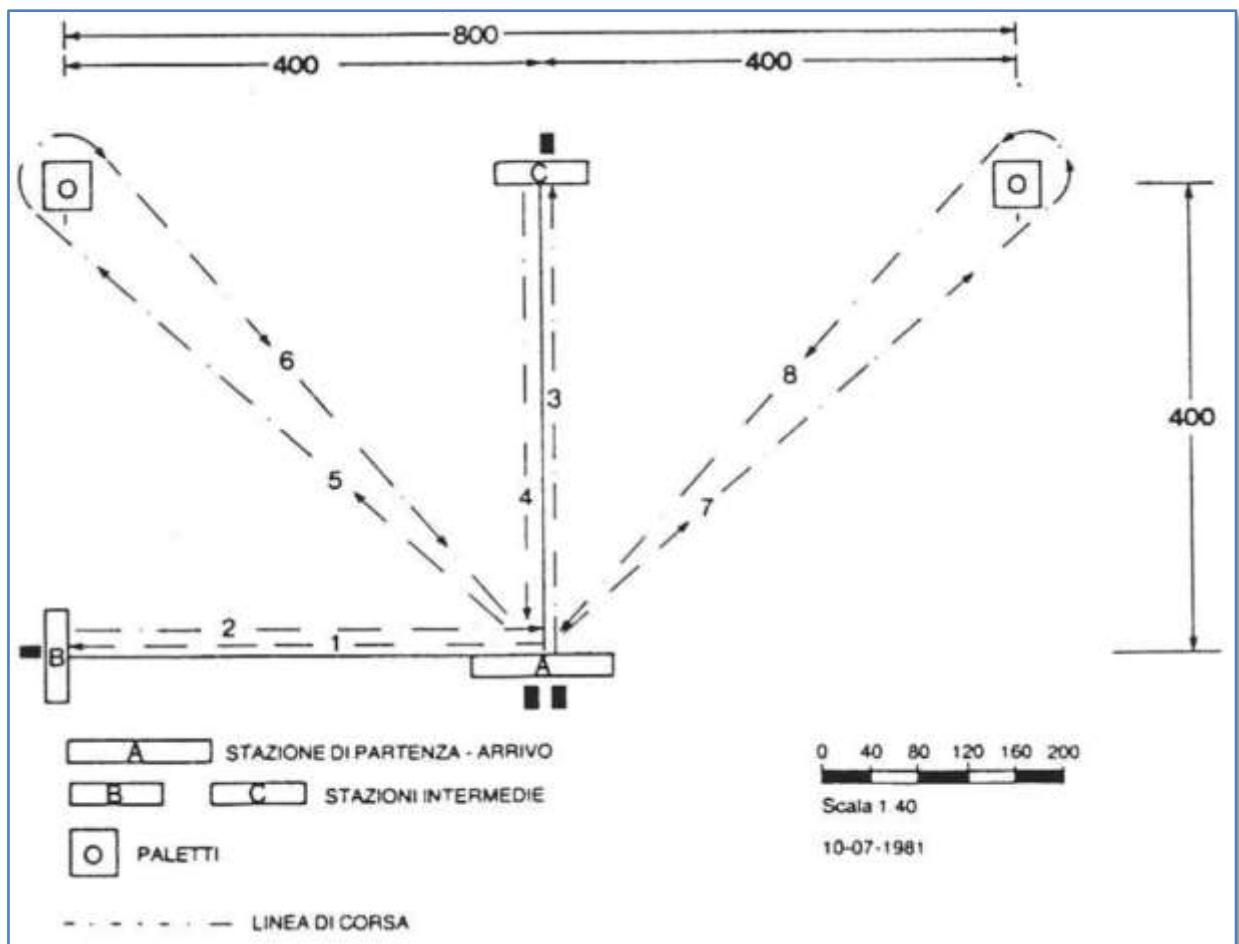
### **VALUTAZIONE**

In dee/sec. dalla partenza del piede fino a quando poggia l'ultimo segnalino.

### **OSSERVAZIONI**

I segnalini devono essere poggiati e non gettati;

Bisogna dire al ragazzo il risultato ottenuto nella prima prova; gli si fa effettuare un riscaldamento adeguato, provando 1 volta il percorso lentamente.



Salsomaggiore Terme: Raduno Regionale dei test

## GRIGLIE PER LA REGISTRAZIONE DEI RISULTATI RILEVATI

MASCHI 11 anni

	Peso kg	Statura cm	Palla dietro cm	Lungo cm	Quintuplo cm	Abalakov cm	Tempo 30 m centesimi/sec.	Circuito docimi/sec.	Tapping destro batt./15 sec.	M. scapolo omerale cm	M. abduzione anche gradi	M. flessione tronco cm	
99	51	160	589	202	1031	51	476	188	78	31	158	14	99
95	47	156	532	192	972	46	497	205	72	41	147	11	95
90	45	153	502	186	941	44	508	214	69	46	141	9	90
80	42	151	466	179	903	41	522	225	65	53	134	7	80
70	40	148	439	174	876	38	532	233	62	58	129	6	70
60	38	147	417	169	852	36	540	240	60	62	125	5	60
50	36	145	396	165	830	35	548	246	57	66	121	4	50
40	35	143	375	161	809	33	556	252	55	69	117	3	40
30	33	142	352	157	785	31	565	259	53	74	112	2	30
20	31	139	326	152	758	28	575	267	50	78	107	1	20
10	28	137	289	145	720	25	588	278	48	85	100	-1	10
5	26	134	259	139	689	23	600	287	43	90	95	-3	5
1	22	130	202	128	630	18	621	303	37	101	84	-6	1

FEMMINE 11 anni

	Peso kg	Statura cm	Palla dietro cm	Lungo cm	Quintuplo cm	Abalakov cm	Tempo 30 m centesimi/sec.	Circuito docimi/sec.	Tapping destro batt./15 sec.	M. scapolo omerale cm	M. abduzione anche gradi	M. flessione tronco cm	
99	56	166	515	206	964	47	468	212	83	19	169	21	99
95	51	160	488	194	917	43	494	227	77	30	157	18	95
90	48	157	442	188	893	41	508	236	73	36	151	16	90
80	44	154	412	180	862	38	526	246	69	44	144	13	80
70	42	151	389	175	841	36	538	253	66	49	138	11	70
60	40	149	371	170	822	34	549	259	63	54	134	10	60
50	38	147	353	166	805	33	559	265	61	58	129	8	50
40	36	145	335	161	788	31	568	271	59	62	125	7	40
30	34	143	316	157	769	30	579	277	56	66	121	5	30
20	31	140	294	151	747	28	591	284	53	72	115	4	20
10	28	136	264	143	717	25	609	294	49	79	108	1	10
5	25	133	238	137	692	23	623	303	45	85	101	-1	5
1	20	128	191	125	646	19	650	318	39	96	90	-5	1

**Batteria di test motori**

Denominazione	N. prove	Descrizione	Rilevamento	Comportamento dei rilevatori	Attrezzature
Salto in lungo da fermo	2	Il soggetto si pone in posizione eretta, piedi leggermente divaricati con la punta dietro il bordo della buca del salto; si piega sulle gambe e porta le braccia indietro, quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo nella buca a piedi uniti	In centimetri (dalla linea della punta dei piedi alla parte più prossima ad essa raggiunta dal soggetto)	N. 2. Come i giudici di gara nel salto in lungo	Buca per il salto in lungo. Rotella metrica
Corsa di velocità	1	Le distanze sono divise per età: ragazzi/e da 7 a 8 anni, m 30; ragazzi/e da 9 a 11 anni, m 50. Il ragazzo parte da fermo con un piede avanti all'altro, dietro la linea di partenza e corre veloce fino all'arrivo	In decimi di secondo, cronometraggio manuale con due rilevatori. Si considera il tempo medio tra i due rilevati	Minimo 2 rilevatori	Rettilineo piano (minimo m 60). Cronometro
Corsa di resistenza		Le distanze sono divise per età: dai 7 agli 8 anni, m 300; 9 e 10 anni, m 600; 11 anni, m 1000. La prova si effettua sulla pista di m 400 in serie da 8-12 ragazzi, alla fine della prova i ragazzi sono messi in fila secondo l'ordine d'arrivo	In decimi di secondo	Minimo 2 rilevatori	Pista m 400 o percorso circolare. Cronometro
Circuito di destrezza (Harn, 1972)	1	Il soggetto parte in piedi verso il materassino, esegue una capovolta in avanti, corre verso il pallone medicinale, fa 1/4 di giro intorno a esso e si dirige verso la panca 1, la salta e poi vi passa sotto; pallone medicinale - panca 2 - pallone medicinale - panca 3 - pallone medicinale e infine raggiunge la linea di arrivo. Il pallone deve sempre trovarsi alla destra del ragazzo e non deve essere urtato. L'ultimo tratto di corsa dal pallone all'arrivo deve essere eseguito in forma libera (senza capovolta). La panca viene superata con un balzo quando si corre verso l'esterno, passandovi sotto strisciando al ritorno. Gli allievi più piccoli che non sono in grado di saltare la panca, la superano con un volteggio (appoggiandovi sopra le mani)	In decimi di secondo (segnalare gli errori che determinano un guadagno di tempo, es. spostamento pallone)	N. 2. Il primo ha il compito di rilevare il tempo, il secondo controlla la partenza e gli errori	1 materassino; 1 pallone medicinale; 3 panche (che permettano il passaggio sotto e sopra) oppure ostacolini da 0,40-0,50 m. Cronometro
Mobilità articolare: flessione del tronco (secondo Richter Beuker, 1968)	3	Il ragazzo si pone in piedi senza scarpe su una panchetta provvista di un'asta centimetrata, quindi flette il tronco con le braccia tese in avanti e raggiunge il punto più lontano rimanendovi quanto basta per effettuare il rilevamento	In centimetri negativi o positivi (punta delle dita delle mani rispettivamente prima o oltre la linea dei piedi)	N. 2. Il primo è sdraiato a terra con la faccia all'altezza dello zero cioè all'altezza dei piedi del soggetto sulla panca, deve rilevare ad alta voce fino a che punto il ragazzo è arrivato con la punta delle dita. Il secondo controlla che il soggetto non pieghi le gambe, tenga i piedi uniti, e scrive il risultato sulla scheda	Panchetta con asta centimetrata, lo 0 all'altezza del piano della panchetta e della pianta dei piedi del soggetto (privo di scarpe)

**Parametri di valutazione per la batteria di test (maschi)**

età anni	valutazione	lungo cm	corsa v. sec	corsa r. min	circuito sec	flessib. cm	peso kg	statura cm
7	ottimo	150	5'9	1'10"	19'0	+9	34	133
	buono	140	6'2	1'21"	21'5	+6	28	128
	discreto	125	6'7	1'25"	24'0	+3	25	125
	sufficiente	105	7'5	1'41"	29'0	-3	22	119
	carente	90	8'2	1'54"	37'0	-8	20	115
8	ottimo	165	5'7	1'06"	18'0	+9	40	140
	buono	150	6'0	1'10"	20'2	+6	32	136
	discreto	135	6'4	1'20"	23'2	+3	28	130
	sufficiente	120	7'0	1'35"	27'0	-2	24	124
	carente	100	7'8	1'55"	34'0	-7	22	120
9	ottimo	175	8'0	2'30"	18'4	+9	45	146
	buono	162	8'6	2'38"	20'2	+6	38	141
	discreto	148	9'4	2'55"	23'0	+2	33	136
	sufficiente	128	10'3	3'30"	26'0	-3	27	130
	carente	110	11'2	4'10"	33'0	-8	24	125
10	ottimo	185	7'9	2'22"	17'2	+8	49	152
	buono	173	8'4	2'33"	19'0	+5	41	145
	discreto	157	9'0	2'50"	21'6	+1	36	140
	sufficiente	135	9'8	3'20"	26'0	-4	30	135
	carente	115	10'5	4'05"	31'0	-9	26	130
11	ottimo	190	7'8	4'05"	17'0	+9	53	159
	buono	179	8'2	4'25"	18'8	+6	48	154
	discreto	165	8'8	4'50"	21'0	+2	41	147
	sufficiente	145	9'5	5'40"	25'0	-3	33	141
	carente	125	10'4	6'40"	28'0	-8	29	137

**Parametri di valutazione per la batteria di test (femmine)**

età anni	valutazione	lungo cm	corsa v. sec	corsa r. min	circuito sec	flessib. cm	peso kg	statura cm
7	ottimo	142	6'1	1'16"	21'0	+12	34	132
	buono	128	6'8	1'22"	23'5	+8	29	128
	discreto	115	7'0	1'32"	26'0	+4	25	124
	sufficiente	98	7'8	1'47"	33'0	0	21	118
	carente	84	8'7	2'10"	40'0	-5	19	112
8	ottimo	152	5'8	1'10"	20'7	+11	39	139
	buono	140	6'2	1'18"	23'0	+7	33	134
	discreto	125	6'7	1'27"	26'0	+4	27	129
	sufficiente	105	7'3	1'44"	31'5	-1	24	121
	carente	90	8'0	2'05"	37'0	-5	21	118
9	ottimo	163	8'2	2'48"	21'0	+12	42	145
	buono	152	8'8	3'02"	23'0	+8	37	140
	discreto	135	9'6	3'20"	26'4	+4	32	135
	sufficiente	115	10'7	4'00"	31'8	-1	27	129
	carente	95	11'8	4'45"	38'0	-6	23	124
10	ottimo	170	8'0	3'35"	20'0	+11	48	153
	buono	156	8'7	3'54"	23'0	+7	42	146
	discreto	138	9'5	4'15"	26'0	+4	36	141
	sufficiente	120	10'5	4'55"	31'0	-1	29	134
	carente	100	11'5	5'40"	37'5	-7	26	128
11	ottimo	184	7'9	4'15"	19'5	+13	53	157
	buono	168	8'6	4'40"	22'5	+9	49	153
	discreto	150	9'2	5'30"	25'8	+6	42	148
	sufficiente	130	10'0	6'20"	30'0	0	34	142
	carente	110	10'9	7'40"	37'0	-5	29	136