



# GLI INSEGNAMENTI DI BASE IN ATLETICA





# Di cosa Parliamo oggi:

NOZIONI GENERALI

TEST



# TEST

## Definizione

Sistema e insieme di procedure che permettono di dare una valutazione e un controllo dell'allenamento in un determinato momento della programmazione



# TEST

I test hanno caratteristiche imprescindibili:

- Validità
- Attendibilità
- Oggettività



# VALIDITA' DI UN TEST

Indica il grado di precisione con il quale misura ciò che si vuole misurare



# ATTENDIBILITA' DI UN TEST

Indica la precisione di misurazione, il grado di precisione con il quale misura il parametro che deve esse misurato



# OGGETTIVITA' DI UN TEST

Indica quanto il risultato del test non sia soggetto a interpretazione



# ASPETTI POSITIVI

- Le capacità organico-muscolari possono essere misurate con un'elevata attendibilità
- Si può valutare bene lo sviluppo dei progressi prestazionali
- Si annullano le influenze soggettive
- Si possono valutare e fissare eventuali obiettivi parziali
- Possibilità di valutare eventuali carenze parziali





# ASPETTI NEGATIVI

- Non è possibile valutare la prestazione nel suo complesso
- Sono influenzati da componenti emotive
- A volte potrebbe essere difficile ripetere le medesime condizioni



# DIFFERENTI TEST

- Da Campo o da Laboratorio
- Economici o Costosi
- Semplici o Complessi



# COSA POSSIAMO TESTARE?

- Le capacità Condizionali:
  - Forza
  - Resistenza
  - Velocità
  - Mob. Articolare (Flessibilità)
- Le capacità Coordinative
- Altre Capacità (Vam, Lattato, ...)
- Misure Antropometriche



# TEST CAP. COORDINATIVE

Un test generale coordinativo può essere semplicemente un percorso con ostacoli:

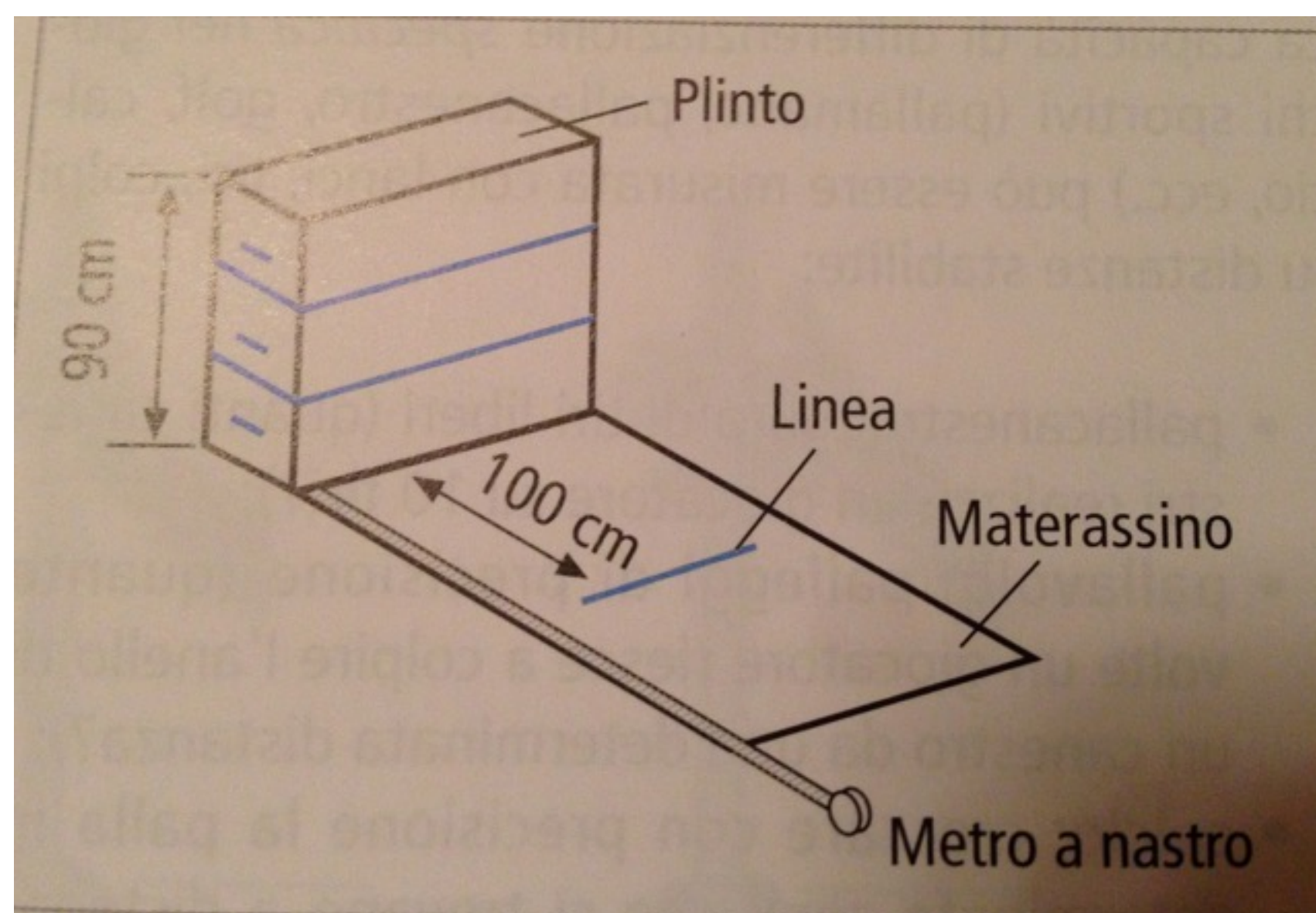
- Percorso prestabilito con compiti obbligatori (test Kasten-Bumeranglauf)
- percorso in cui chi esegue il test deve trovare da solo le soluzioni ai problemi motori cercando di impiegare il minor tempo possibile



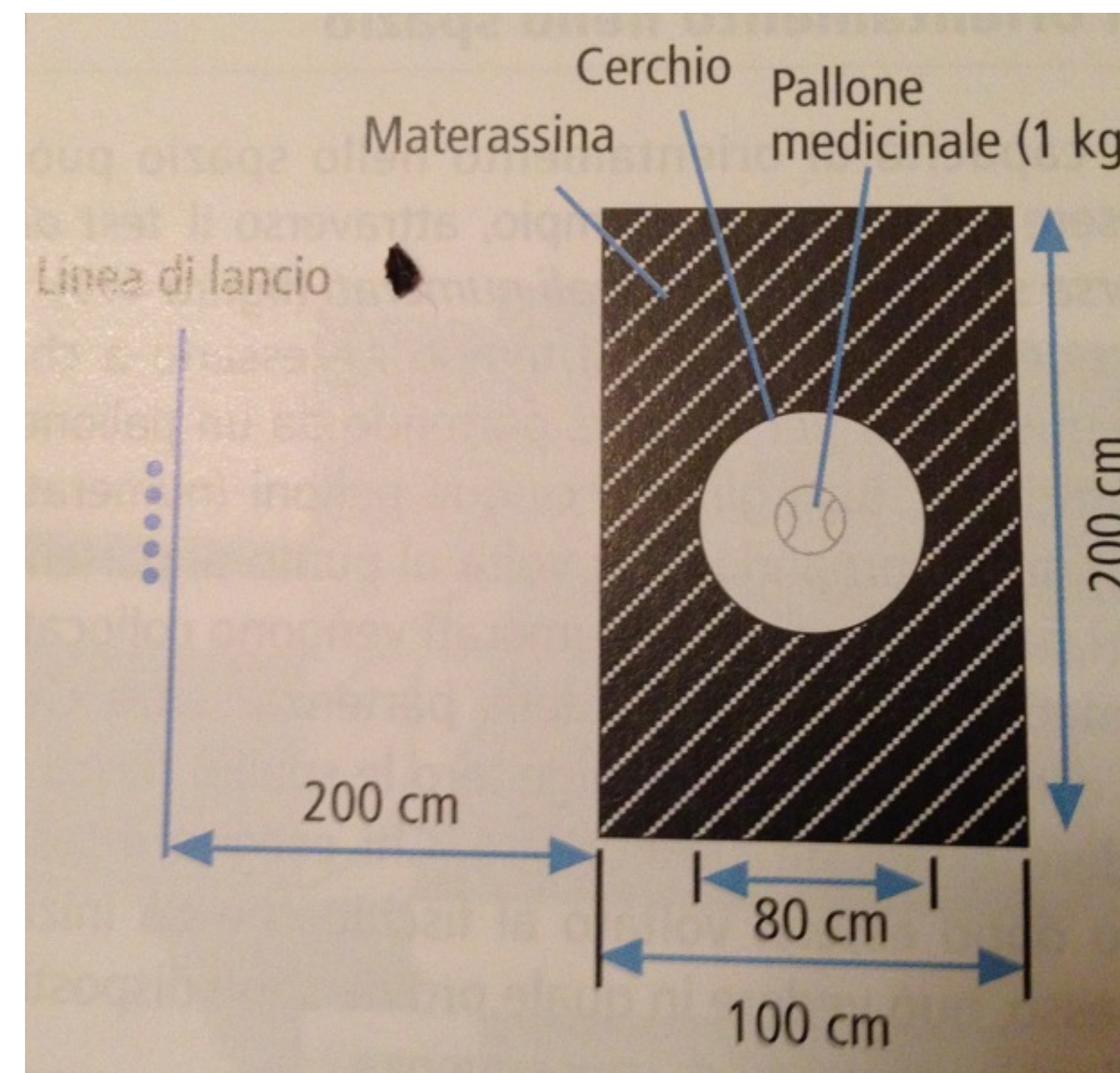


# TEST CAP. DI DIFFERENZIAZIONE

Salto in basso su linea  
(arti inferiori)



Tiro all'indietro della palla su  
un bersaglio (arti superiori)

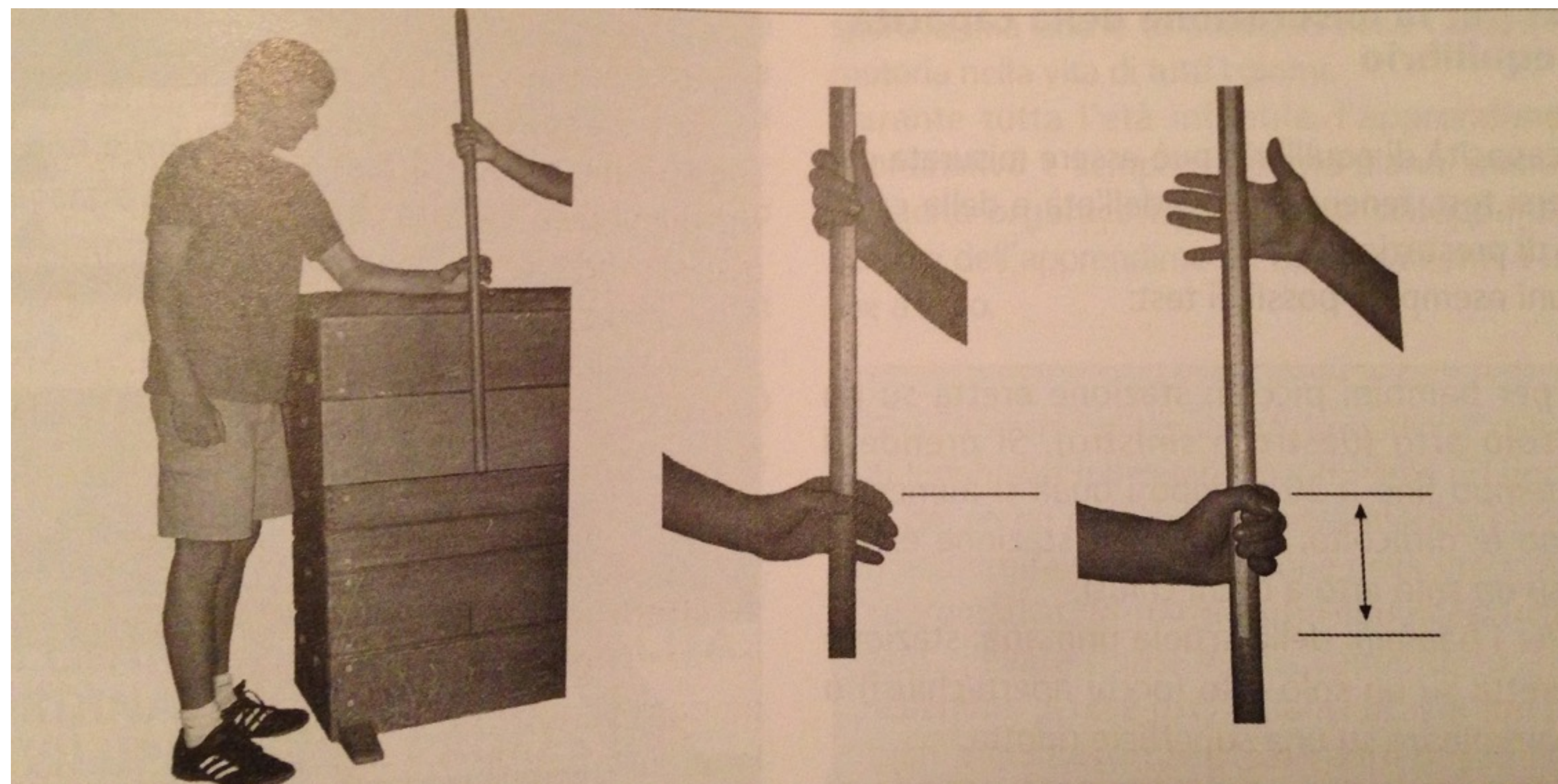






# TEST CAP. DI REAZIONE

## Test della Bacchetta

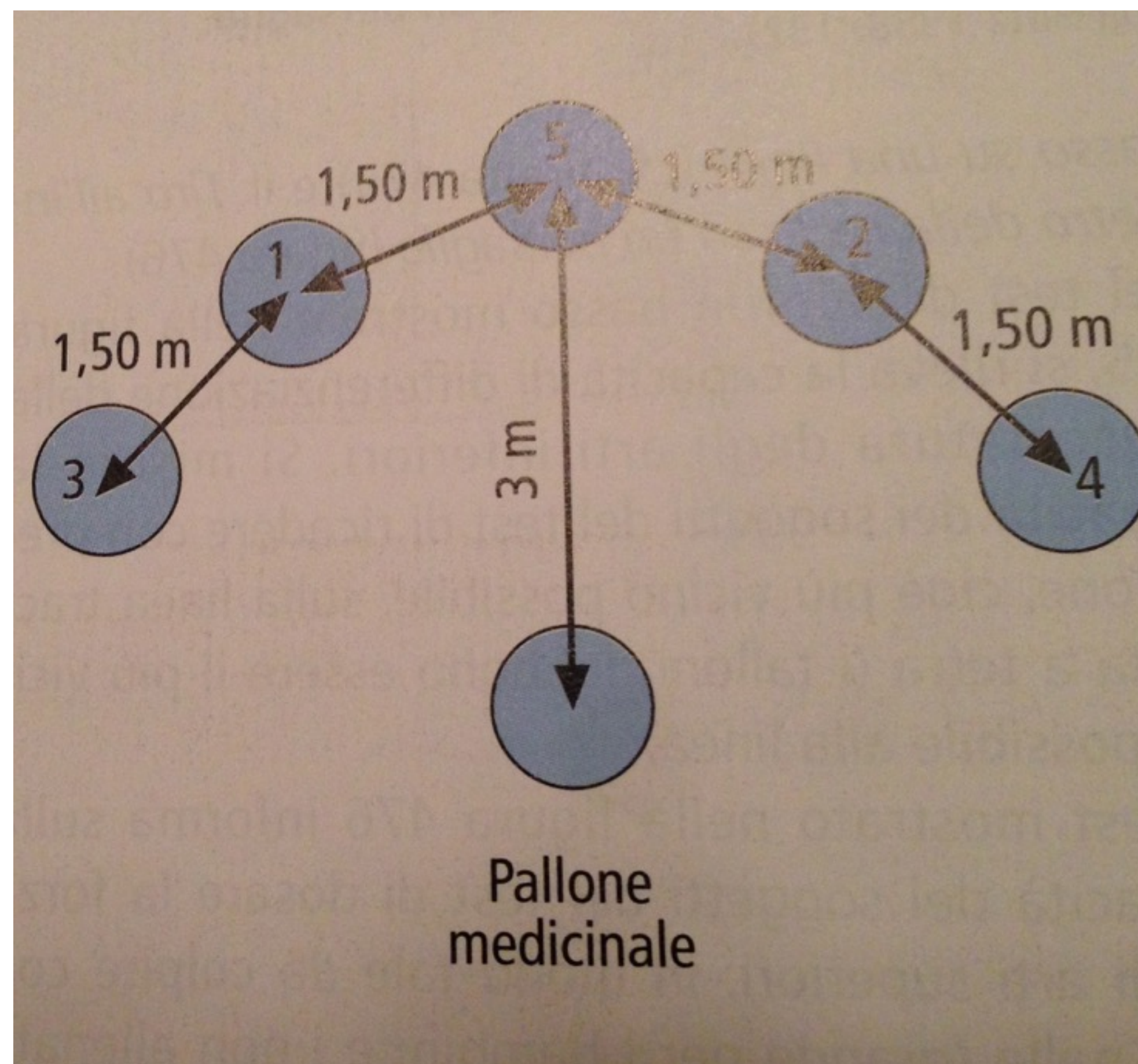






# TEST CAP. DI ORIENTAMENTO

## Test sui palloni numerati





# TEST CAP. DI RITMO

Si può misurare facendo fare dei saltelli a un ritmo prestabilito





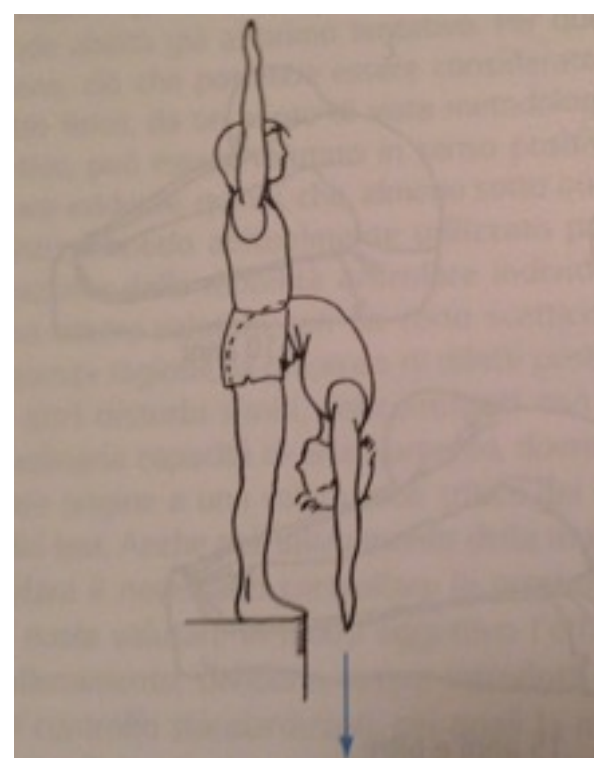
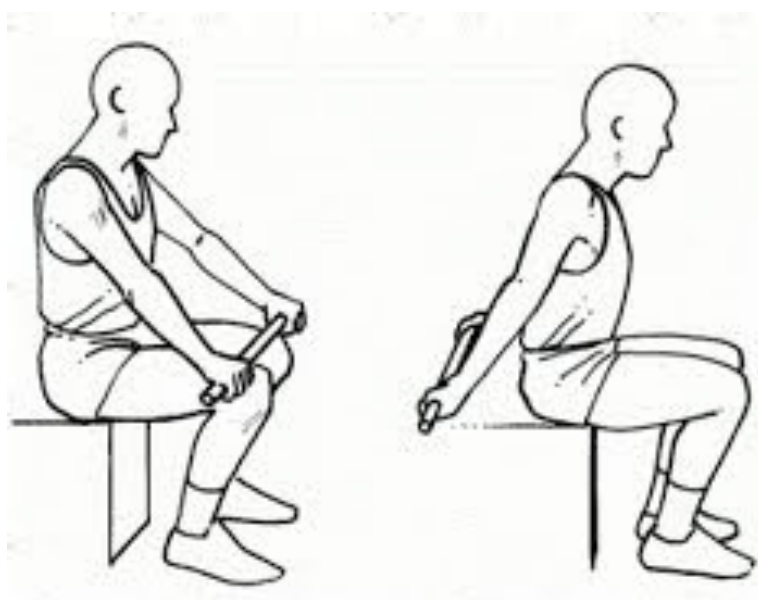
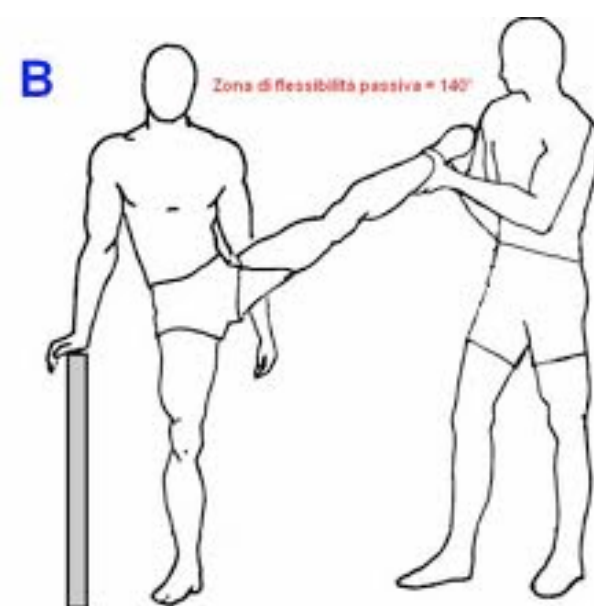
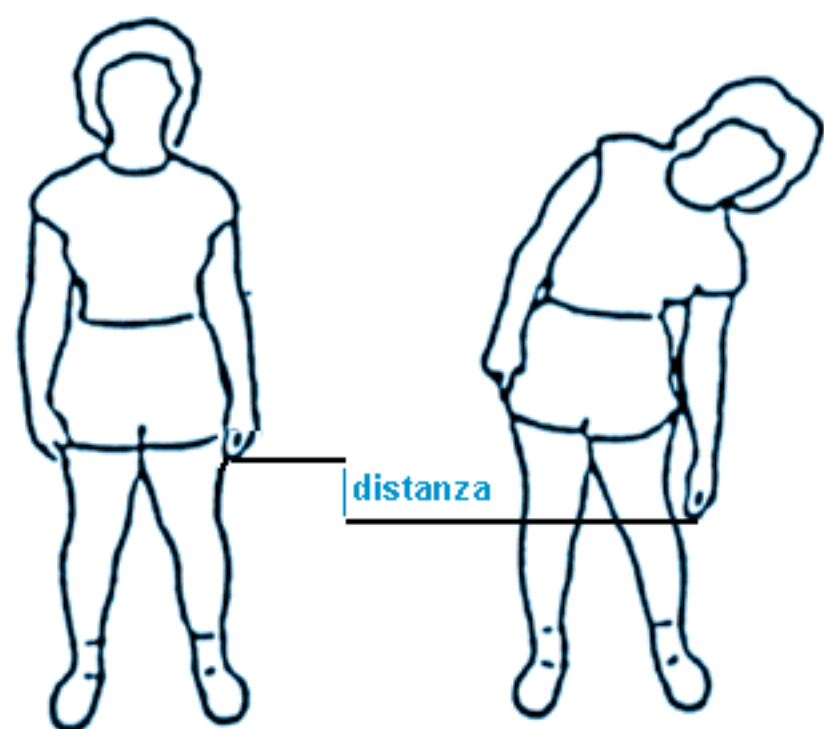
# TEST CAP. DI EQUILIBRIO

Si può misurare facendo stare il soggetto in stazione eretta su un solo arto e aumentando tempo o difficoltà



# TEST MOB. ARTICOLARE E FLESSIBILITA'

Sono tutti test che misurano il massimo grado di mobilità articolare possibile o di flessibilità (ad es. Busto)





# TEST FORZA

- Jump And Reach
- Lungo da Fermo
- Triplo con un solo arto
- Triplo a Rana
- Quintuplo Alternato
- Decuplo Alternato
- Squat Jump (Sargent Test)
- Abalakov Test
- Counter Movement Jump (CMJ)
- Drop Jump





# TEST RESISTENZA O METABOLICI

- Test di Cooper
- Test di Cooper Modificato
- Test di Conconi
- Test Yo-Yo (2x 20m)
- Test di Brue
- Test di Leger
- Test del Lattato