

LA VALUTAZIONE E L'UTILIZZO DEI TEST

Pisa 25 Settembre 2009

La valutazione nell'allenamento

- ◆ Perché valutare ?
- ◆ Come valutare ?
- ◆ Che cosa valutare ?

PERCHE' VALUTARE ?

- ◆ Per ottenere un **miglior piano di allenamento** ed una migliore prestazione attraverso:
- ◆ Diagnosi , individuazione , verifica , motivazione , controllo , predizione

DIAGNOSI

- ◆ Individuazione di quelli che rappresentano i punti di forza e le carenze, rispetto al modello prestativo della specialità prescelta, per **orientare in modo corretto** l'allenamento

INDIVIDUAZIONE

- ◆ Centrare in modo **più preciso** possibile i carichi ideali di allenamento

VERIFICA

- ◆ Momento in cui è possibile rendersi conto degli effettivi miglioramenti e di conseguenza **dell'efficacia del progetto** di allenamento

MOTIVAZIONE

- ◆ Per incrementare il **livello di partecipazione**, in momenti lontani dalle gare, o quando risulta difficilmente percepibile il miglioramento della prestazione

CONTROLLO

- ◆ Per ottenere un più **efficace strumento** di verifica dello stato di forma durante la stagione

PREDIZIONE

- ◆ Per avere la possibilità di “vedere” le prestazioni future ed anche per orientare nel modo più corretto gli atleti/e verso specialità idonee

COME VALUTARE ?

- ◆ Attraverso i test ma non solo
- ◆ Altri strumenti possono essere:
- ◆ Questionari
- ◆ Griglie di osservazione tecnica e qualitativa
- ◆ Analisi della prestazione dai parziali di gara

Cos'è un test ?

- ◆ E' uno **strumento** che, mediante gli adeguati presupposti di:
- ◆ VALIDITA'
- ◆ OBIETTIVITA'
- ◆ ATTENDIBILITA'.....e precise
- ◆ NORME PROCEDURALI.....e di
- ◆ RIFERIMENTO.....permette una
- ◆ MISURAZIONE STANDARDIZZATA di particolari prestazioni motorie.
(MERNI)

VALIDITA'

- ◆ Lo studio della validità di un test permette di **determinare con più precisione** ciò che viene misurato; perciò di verificare se il test adempie alle sue funzioni senza essere influenzato da altri fattori di disturbo. (MERNI)

OBIETTIVITA'

- ◆ Il test viene definito obiettivo quando altri ricercatori possono ripetere il test per verificare con altri rilevamenti e ricerche simili i risultati trovati senza correre il rischio di una **interpretazione soggettiva** dei risultati. (MERNI)

ATTENDIBILITA'

- ◆ Un test ripetuto più volte deve fornire valori identici : l' *attendibilità* del test rende conto degli errori dovuti al **comportamento** variabile dei soggetti in esame, agli strumenti ed alle procedure. (MERNI)

NORME PROCEDURALI

- ◆ Descrizione dettagliata delle attrezzature degli strumenti di rilevazione e dell'ambiente
- ◆ Descrizione e caratteristiche della esecuzione motoria
- ◆ Modalità di osservazione e di misurazione
- ◆ Numero delle ripetizioni e successione delle prove

RIFERIMENTO

- ◆ La scelta del test deve essere fatta considerando la presenza di **norme di confronto** ricavate da campioni normativi diversi
- ◆ Tali norme saranno utilizzate **dopo** la misurazione effettiva per concludere il processo di valutazione

COSA ANALIZZA UN TEST ?

- ◆ Un test può analizzare una **capacità fisica** o **un'abilità specifica**
- ◆ Con atleti evoluti il test può servire a misurare il livello di determinate condizioni in momenti temporali pregressi
- ◆ Per avere **più informazioni** sugli aspetti influenzanti la prestazione si utilizzano test specifici o generali

BATTERIE DI TEST

- ◆ Quelle di **tipo generale** sono utilizzate con i **principianti**, con lo scopo di individuare punti forti e punti deboli, o per un più preciso indirizzo verso le specialità
- ◆ Quelle con contenuti **più specifici** saranno maggiormente utili con **atleti evoluti** per misurare le caratteristiche peculiari della specialità praticata

TEST DIAGNOSTICI

- ◆ Utilizzati in prevalenza con i giovani, dovranno presentare un ampio numero di prove e serviranno così in modo chiaro all'individuazione dei **punti qualificanti** l'individuo, dal punto di vista della prestazione motoria

TEST DI VERIFICA

- ◆ Vengono, di solito, usati per **verificare** gli obiettivi parziali e per il controllo dell'allenamento
- ◆ Devono essere ripetuti **frequentemente**
- ◆ Devono essere pochi, di rapida applicazione, **molto correlati** con la prestazione che intendono controllare

TEST PER LA VALUTAZIONE DELLA FORZA

- ◆ A livello giovanile si valuta la forza nella sue forme:
- ◆ Esplosiva
- ◆ Rapida
- ◆ Reattiva

Utilizzando modalità esecutive **senza rincorsa** attraverso balzi verticali o orizzontali

TEST PER LA VALUTAZIONE DELLA RESISTENZA

- ◆ Il test più utilizzato poiché necessita di semplici apparecchiature è il test di Cooper 12' di corsa. Per questo test si consiglia il controllo tra la prima parte del test e la seconda così da verificare la **correttezza della distribuzione**

TEST PER LA VALUTAZIONE DELLA RAPIDITA'

- ◆ Si consigliano due test entrambi a carattere ciclico:
- ◆ Corsa di 30 mt dopo una breve azione di lancio 20 mt con rilevazione del tempo nel tratto lanciato
- ◆ Corsa di 60 mt rilevando sia il tempo che il numero dei passi dal rapporto tra questi due parametri si ottiene un indice di rapidità

TEST PER LA VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

- ◆ Sono fondamentali poiché le capacità coordinative rappresentano i **presupposti** per l'apprendimento corretto delle tecniche sportive
- ◆ Le più importanti da testare e valutare, in riferimento all'atletica leggera sono: l'equilibrio, la combinazione dei movimenti, la capacità di orientamento spazio-temporale e la capacità di differenziazione.

BIBLIOGRAFIA

- ◆ AA.VV. (2000) "Motor Coordination in Sport and Exercise" Centro Studi e Ricerche della FIDAL
- ◆ Dispensa A. (1992) "La valutazione in Educazione Fisica" Soc. Stampa Sportiva
- ◆ Merni F. (2005) "Le basi scientifiche dell' allenamento in Atletica Leggera" pg.187-208 Centro Studi e Ricerche FIDAL