


# LA VALUTAZIONE E L'UTILIZZO DEI TEST

Pisa 25 Settembre 2009

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

# 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