



## Batteria di test atletici-Istituto Superiore Sport Invernali Malles Venosta

La batteria di test atletici per le discipline sci alpino, snowboard e slittino comprende i test sotto elencati. Questi rilevamenti verranno eseguiti due volte all'anno, cioè all'inizio dell'anno scolastico ed all'inizio della fase di preparazione per la stagione successiva.

### 1. Batteria test

- Forza globale del tronco – core stability
- Coordinazione salti (Speedy Jump)
- Salto in lungo da fermo
- Sprint 20m
- Circuito di abilità - Boomerang
- Flessione del busto a gambe tese
- Salti laterali su plinto (box jump)
- 3000m

Il test salti laterali su plinto si esegue a partire dalla I° classe (primavera).



## Test di forza globale del tronco – tenute basic – core stability

Parametri misurati: tempo in secondi (s)

Materiale per il test: cronometro, ostacolo, tappeto, metronomo

L'atleta assume una posizione prona in appoggio sulle avambraccia – posizione plank, la catena spalla-braccio-avambraccio forma un angolo di 90°, le mani a pugno sono rivolte verso l'avanti e parallele tra di esse, le gambe sono tese ed allungate, i piedi e le anche mantengono la larghezza delle spalle, il bacino è all'altezza delle spalle.

L'atleta, sollevandosi sulle punte dei piedi, mantiene la posizione sulle avambraccia (posizione plank) per il maggior tempo possibile alternando il sollevamento di un piede e poi l'altro di ca.2,5cm al ritmo del metronomo. Al fine di valutare cedimenti della posizione, la zona lombare deve toccare l'asticella dell'ostacolo posizionato. La testa mantiene il contatto con il cuscino, airez o altro posizionato davanti a sé.

Possibili errori dell'atleta:

- Stacca la zona lombare dall'asticella dell'ostacolo
- Non mantiene la posizione corretta
- Flette le ginocchia e le gambe non rimangono estese (max. 3 correzioni da parte del testatore)
- Ha dei cedimenti a livello di spalla – avambraccio (max. 3 correzioni)
- La testa perde contatto con il cuscino posizionato davanti a sé
- L'atleta non è più in grado di tenere la posizione plank
- Le gambe non si alzano al ritmo del metronomo

## Coordinazione salti - Speedy Jump – (capacità testata: rapidità e destrezza)

Parametri misurati: tempo in secondi (s)

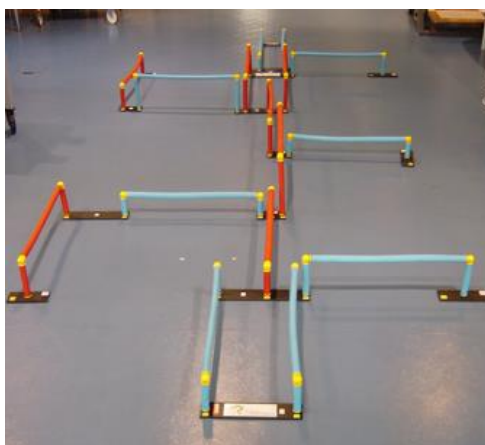
Materiali per il test: 1 set MFT-Test coordinazione-balzi (Speedy Jump), 2 cronometri

Il test viene montato come da istruzioni allegate. Si possono fare due salti di prova a piedi pari ad una velocità a propria scelta.

L'atleta salta con scarpe da ginnastica, l'atleta dovrà saltare gli ostacoli blu doppiamente avanti-indietro e gli ostacoli rossi in modo singolo. Non viene dato un segnale di partenza, l'atleta parte quando si sente pronto. L'atleta ha il compito di saltare la combinazione in modo più veloce possibile, saltando sempre a piedi pari ed evitando errori di percorso. Il cronometro parte al momento della prima staccata dei piedi dal terreno e si ferma al momento dell'ultimo atterraggio. Ogni atleta ha 3 tentativi, il più veloce conta. In caso di errore commesso sui primi tre ostacoli blu il tentativo potrà essere interrotto e non conta come tale.

Possibili errori dell'atleta:

- Sposta oppure smonta gli ostacoli
- Gira il bacino in direzione dei salti
- Non mantiene il corretto ordine nei salti
- Non salta a piedi pari





## Salto in lungo da fermo - (forza veloce delle gambe)

Parametri misurati: lunghezza in centimetri (cm)

Materiali per il test: Bindella, materassino da ginnastica, linea di partenza, bastoncino in legno

La linea di partenza viene applicata sul materassino da ginnastica. L'atleta utilizza scarpe da palestra, parte a piedi pari larghezza bacino appena dietro la linea di partenza. Non ci sarà il segnale di partenza, la persona testata parte quando si sente pronta. Salta in avanti il più lungo possibile a piedi pari utilizzando le braccia a piacimento. L'atterraggio è a piedi pari e la posizione di atterraggio dovrà essere mantenuta fino a che il misuratore ha notato la lunghezza del salto.

Possibili errori dell'atleta:

- Partenza non eseguita a piedi pari
- Oltrepassare la linea di partenza
- Posizione non stabile in fase di atterraggio (l'atleta cade in avanti oppure indietro – si appoggia con la mano)



## 20m Sprint – (capacità testata: rapidità ciclica delle gambe)

Parametri misurati: tempo in secondi (s)

Materiali per il test: cronometro elettronico, bindella, segnaletica per la partenza e l'arrivo

Il cronometro viene posizionato in modo che la fotocellula di partenza si trova sulla linea di partenza e quella dell'arrivo sulla linea di arrivo.

L'atleta parte con scarpe da palestra in posizione eretta con una gamba posizionata appena dietro la linea di partenza. Non ci sarà nessun comando per partire, ognuno parte quando si sente pronto. L'atleta ha il compito di percorrere la distanza in modo più veloce possibile attraversando l'arrivo senza eseguire particolari movimenti in avanti con le braccia per cercare di fermare il cronometro in anticipo. Ogni atleta ha 2 tentativi, il più veloce conta.

Possibili errori dell'atleta:

- L'atleta spinge in avanti le braccia oppure le gambe per un'anticipata interruzione della fotocellula;



## **Circuito di abilità - Boomerang** – (capacità testata: destrezza)

Parametri misurati                      tempo in secondi (s)

Materiali per il test:                    3 ostacoli regolabili, 1 paletto, 1 materassino, 1 cronometro  
(manuale o fotocellule) bindella metrica

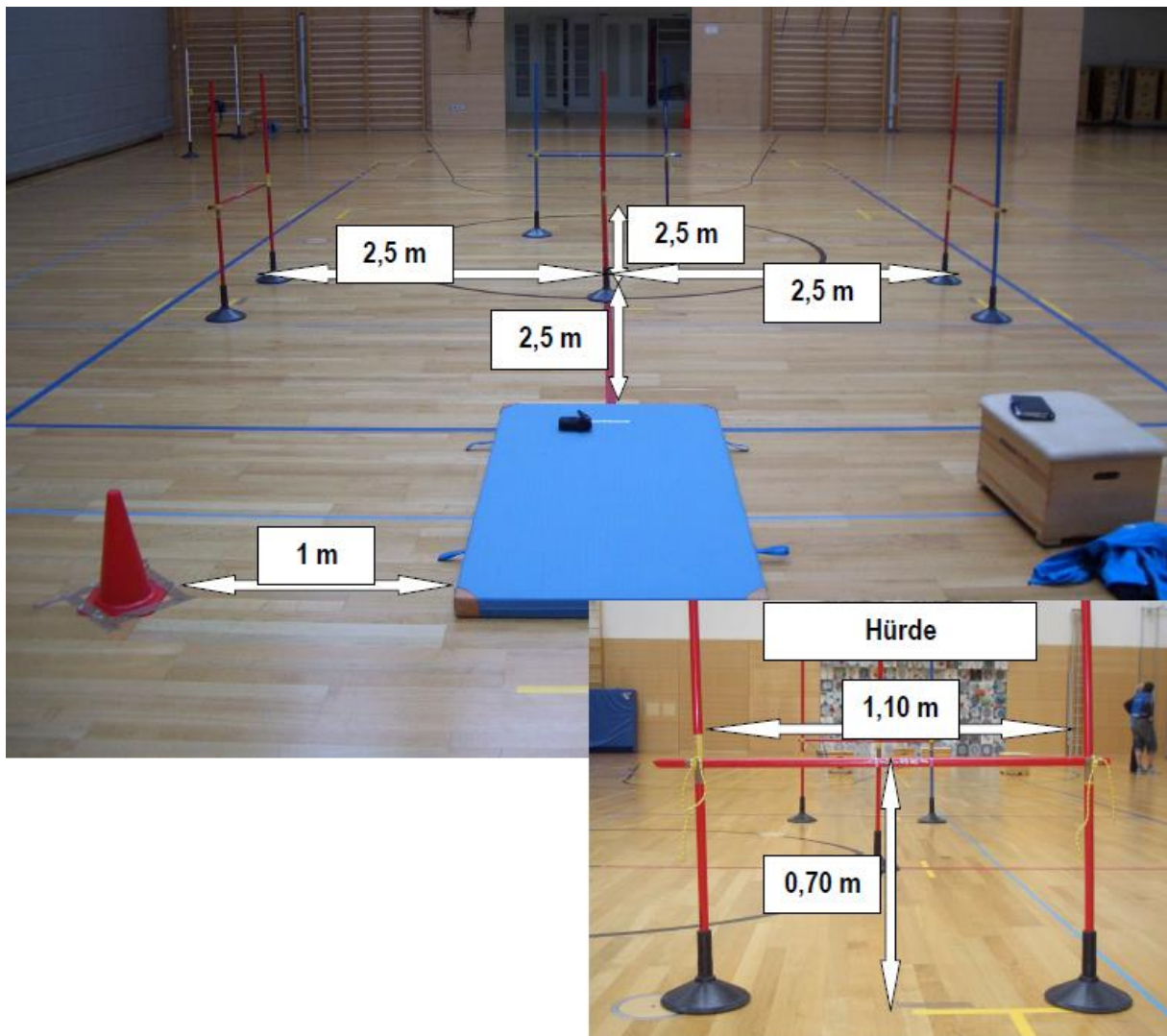
L'atleta si trova in posizione eretta davanti alla linea di partenza. Al segnale "pronti – via" l'atleta deve effettuare il percorso in senso orario nel minor tempo possibile. Al soggetto è richiesto di partire in piedi verso il materassino posizionato lungo il circuito, dovrà eseguire una capovolta in avanti, correre verso il paletto posto al centro del percorso e dirigersi verso l'ostacolo numero 1 a sx, saltare l'ostacolo e poi passarvi sotto; ancora paletto - ostacolo numero 2 davanti – paletto – ostacolo numero 3 a dx – paletto - linea d'arrivo. L'atleta ha 2 tentativi, di cui conta il più veloce.

Distanze percorso:

- Linea partenza – paletto centrale = 4,50m
- Paletto centrale – centro ostacoli = 2,50m
- Paletto centrale – materassino = 2,50m

Possibili errori dell'atleta:

- Non gira intorno all'ostacolo (paletto) centrale
- Sposta o abbatte gli ostacoli oppure il paletto centrale
- Inverte l'ordine di superamento degli ostacoli: passa prima sotto all'ostacolo e poi salta sopra
- Non rispetta il senso orario del percorso
- Capovolta in avanti non completa o eseguita in modo scorretto





**Flessione busto a gambe tese** – (capacità testata: elasticità muscolare catena posteriore degli arti inferiori, mobilità articolare del bacino e della spina lombare)

Parametri misurati: profondità del punto d'arrivo sotto le punte dei piedi a braccia e gambe tese in cm

Materiali per il test: 1 panca oppure uno sgabello, bindella metrica, scala in cm

L'atleta indossa scarpe da palestra e si posiziona a piedi pari larghetta anche e a gambe tese su un rialzo (panca o sgabello) e deve piegarsi in avanti cercando di arrivare il più in basso possibile con le dita delle mani. Il risultato verrà dato dalla differenza tra le punte delle dita ed il livello dello sgabello. La posizione viene mantenuta per almeno 2 secondi. L'atleta ha una sola prova da effettuare.

Possibili errori dell'atleta:

- Dondolare (muoversi su e giù)
- i piedi troppo larghi uno dall'altro
- staccare i talloni dallo sgabello
- piegare le ginocchia
- mantenere la posizione per meno di 2 secondi





### **Salto laterale a piedi pari su rialzo (plinto o sgabello) x 90 secondi – box jump**

(capacità testata: forza resistente dinamica della muscolatura degli arti inferiori)

Parametri misurati: numero di appoggi a piedi pari sulla panca

Materiali per il test: cronometro, panca o sgabello, contatore manuale

L'atleta su ordine della commissione esaminatrice deve eseguire dei balzi per 90 secondi consecutivi saltando lateralmente su e giù dal plinto e facendo più ripetizioni possibili. Il risultato verrà dato dal numero di appoggi sul plinto.

Possibili errori dell'atleta:

- Non saltare a piedi pari
- Non atterrare a piedi pari
- Salti in direzione frontale

### **Corsa 3000 m – (capacità testata: resistenza aerobica)**

Parametri misurati: tempo in minuti

Materiali per il test: cronometro, pista di atletica 400m

L'atleta corre con scarpe da corsa. Al via, dato dalla commissione esaminatrice, deve percorrere 7 giri e mezzo di campo della pista d'atletica sulla corsia interna, che corrispondono a 3000m. Il tempo di percorrenza dei giri fornirà il risultato. L'atleta ha una prova da effettuare.

Possibili errori dell'atleta:

- Accorciare il percorso nelle curve
- Scarpe non allacciate bene