



# XIII° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Anno 2017

## 2° Modulo

**MOD. 11 I MECCANISMI ENERGETICI: ASPETTI TEORICI E RICADUTE APPLICATIVE NELLA PRASSI DELL'ALLENAMENTO FISICO**

**MOD. 12 I TEST DI VALUTAZIONE: DAL LABORATORIO AL CAMPO**

Cavalese (TN) 08.06.17

*prof. Valter Durigon*

08/06/17

## Squat test – 1<sup>a</sup> posizione

Esecuzione:

braccia tese–dita incrociate

sguardo fisso avanti

piedi più larghi delle spalle

punte dei piedi in fuori 15°-30°

angolo al ginocchio max 60°



## Squat test – 2<sup>a</sup> posizione

Esecuzione:

mani ai fianchi-dita avanti

gomiti all'indietro

sguardo fisso avanti

piedi più larghi delle spalle

punte dei piedi in fuori 15°-30°

angolo al ginocchio max 60°



## Squat test – 3<sup>a</sup> posizione

Esecuzione:

mani alle spalle

gomiti altezza spalle

sguardo fisso avanti

piedi più larghi delle spalle

punte dei piedi in fuori 15°-30°

angolo al ginocchio max 60°



## Squat test – 4<sup>a</sup> posizione

Esecuzione:

braccia a candelabro

palmo in avanti

sguardo fisso avanti

piedi più larghi delle spalle

punte dei piedi in fuori 15°-30°

angolo al ginocchio max 60°



## Squat test – 5<sup>a</sup> posizione

Esecuzione:

braccia estese in alto

palmo in avanti

sguardo fisso avanti

piedi più larghi delle spalle

punte dei piedi in fuori 15°-30°

angolo al ginocchio max 60°



**TEST MOTORI**

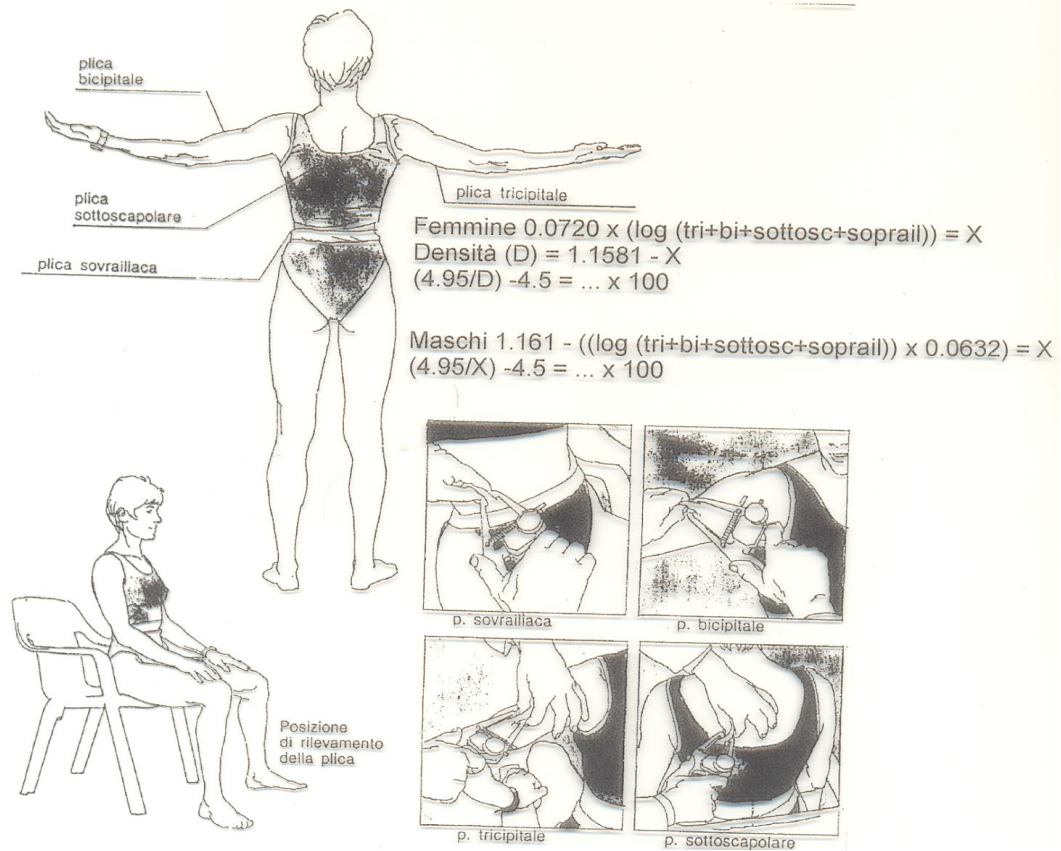


STRUMENTI STANDARDIZZATI DI ANALISI E CONTROLLO  
CON CARATTERISTICHE DI:

- STANDARDIZZAZIONE → UNIFORMITA' →

  - ▶ *NEI MATERIALI*
  - ▶ *NELLA DESCRIZIONE*
  - ▶ *NEL COMPORTAMENTO  
DEI RILEVATORI*
  - ▶ *NELLA DIMOSTRAZIONE*
  - ▶ *NELLA MISURAZIONE*
  - ▶ *NELLE OSSERVAZIONI*
  
- VALIDITA' → *GRADO DI PRECISIONE DELLA MISURAZIONE ED ESATTA  
INDIVIDUAZIONE DI CIO' CHE SI VUOLE MISURARE*
  
- ATTENDIBILITA' →

  - ▶ *FEDELTA'*
  - ▶ *SENSIBILITA'*
  
- OBIETTIVITA' → *GRADO DI INFLUENZA DELL'OPERATORE SULLA MISURA*





# Formula di BRZYCKI

$$1 \text{ RM} = \text{carico}/1.0278 - r (0.0278 \times \text{rip.})$$