



XV° CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

Anno 2019

2° Modulo

I TEST DI VALUTAZIONE: DAL LABORATORIO AL CAMPO (parte 1 e 2)

Cavalese (TN) 25.06.19

prof. Valter Durigon



ANALISI DELL'ATLETA



ESAME MUSCOLARE

Flessione tronco



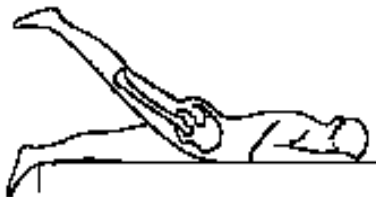
Abbassamento arti inferiori



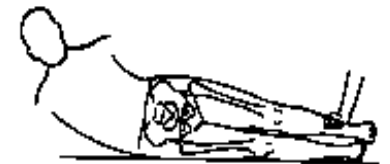
Estensione del dorso



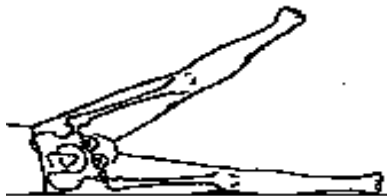
Estensione dell'anca



Flessione laterale del tronco



Abduzione dell'anca



Squat test – 1^a 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°

Errori più frequenti:

talloni sollevati

piedi in pronazione

piedi in supinazione

angolo al ginocchio > 60°

inclinazione avanti del busto

valgismo ginocchio

varismo ginocchio

carico asimmetrico



Squat test – 2^a 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°

Errori più frequenti:

schiena incurvata

anteversione del bacino

inclinazione avanti del busto

torsione del busto

gomiti in fuori



Squat test – 3^a 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°

Errori più frequenti:

elevazione spalle

gomiti bassi

gomiti avanti o indietro

incurvatura dorso

busto inclinato lateralmente



Squat test – 4^a 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°

Errori più frequenti:

avambraccio avanti

avambraccio indietro

apertura angolo gomito

chiusura angolo gomito

abbassamento dei gomiti



Squat test – 5^a 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°

Errori più frequenti:

braccia piegate

braccia in avanti

braccia che tendono in fuori

palmo in dentro

sguardo rivolto in basso



Quali indicazioni trarre?

Individuare limitazioni articolari

Individuare ipotonie muscolari

Individuare ipertonie muscolari

Impostare esercitazioni di riequilibrio

Eliminare esercitazioni non idonee

Perché i test?

- **Per individualizzare qualitativamente e quantitativamente il piano di lavoro**
- **Per fissare gli obiettivi e controllare i risultati**
- **Per aumentare la motivazione e creare nuovi stimoli**

Test: quali caratteristiche?

Specifico

Necessario

Facilmente ripetibile e riproducibile

Inseribile durante il lavoro in quanto non necessita di una seduta specifica

Vertec

Reach dominante

Vertical jump

One step

Free



Valutazione Assoluta

Quando i risultati **NON**
CONSIDERANO le caratteristiche
antropometriche e strutturali dell'atleta

Valutazione Relativa

Quando i risultati **CONSIDERANO** le
caratteristiche antropometriche e
strutturali dell'atleta

Indice di Salto

Peso dell'atleta (kg) + h (dm.) x h.jump (m.)

$$\text{Ex. } 80 + 20,0 \times 0.6 = 60$$

Indice di forza elastico-reattiva

$$\frac{\text{Peso dell'atleta (kg)} + h. \text{ drop (cm)} + h.\text{jump (cm)}}{\text{Tempo di contatto (dec.sec.)}}$$

COSA VALUTARE?

$$\text{Forza} = m \times a$$

$$\text{Lavoro} = F \times S$$

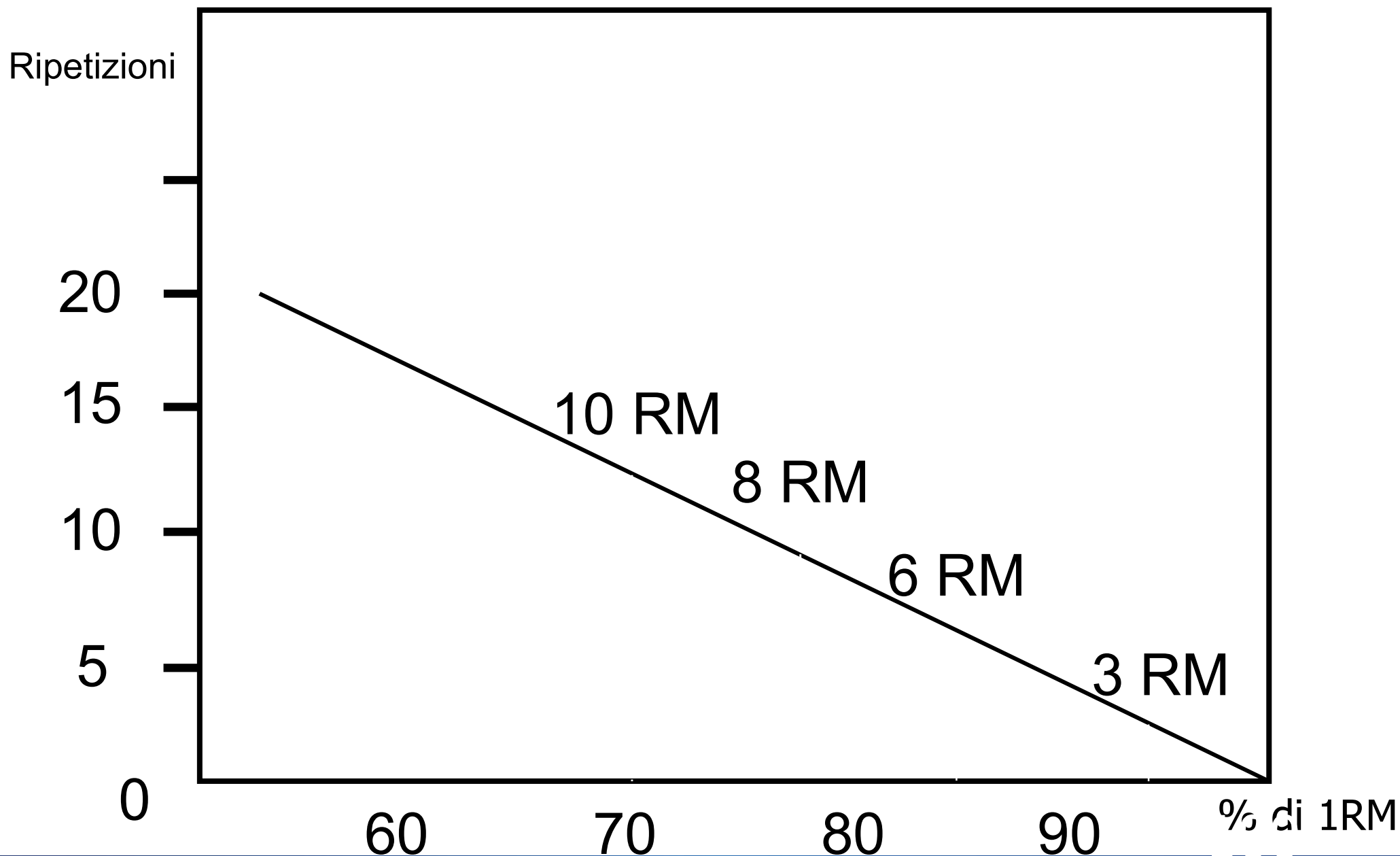
$$\text{Potenza} = F \times V$$

QUALI TEST DI FORZA?

Test del massimo
carico (1RM)

Test delle massime
ripetute (MR)

Sale e MacDougall 1981 mod.



L'evoluzione dell'altezza è un criterio fondamentale per individuare la pubertà. Se si controlla l'altezza ogni 6 mesi, si può tracciare la sua curva d'evoluzione in funzione dell'età.

Si può constatare un picco in questa curva che viene chiamato PICCO DI CRESCITA

L'anno del picco di crescita è generalmente il dodicesimo per le ragazze ed il quattordicesimo per i ragazzi.

PERCHÈ VALUTARE LA PMA

Il meccanismo aerobico è importante nelle fasi di recupero per pagare più rapidamente i debiti di ossigeno.

POTENZA AEROBICA VO_2^{max}

Vantaggi

Eliminazione delle sostanze che provocano l'affaticamento e aumento dei sistemi tampone.

Miglioramento delle difese immunitarie e diminuzione dei rischi d'infortunio.

Svantaggi

Adattamento della muscolatura a discapito dello sviluppo delle capacità di velocità e di forza istantanea.

da Cuzzolin

INDICE DI RECUPERO IMMEDIATO I.R.I. (H.B. Wright)

$$\frac{\text{F.C. fine lavoro} - \text{F.C. dopo 90 sec.}}{\text{F.C. fine lavoro}}$$

Maggiore è il valore e migliore è la capacità di recupero
(valore discreto 0,285)

COS'È LA VMA

(Velocità Massima Aerobica)

**È la velocità di spostamento che
corrisponde alla PMA**

(Potenza Massimale Aerobica)

TEST NAVETTA INDOOR

1. **Maximal Multistage 20m Shuttle Run Test** (Leger '84)
2. **YO YO Intermittent Endurance Test** (Bangsbo'94)

TEST NAVETTA OUTDOOR

3. **Test Gacon 45"/15"**
4. **Montreal University Track Test (MUTT)** (Leger '80)

CONTINUO → condiziona lo sviluppo dei fattori periferici

INTERVALLATO → condiziona lo sviluppo dei fattori centrali

