



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

Anno 2016

3° 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

Chianciano Terme (SI) 13.09.16
prof. Valter Durigon

13/09/16

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°



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°



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°



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°



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°



TEST MOTORI



STRUMENTI STANDARDIZZATI DI ANALISI E CONTROLLO
CON CARATTERISTICHE DI:

■ STANDARDIZZAZIONE → UNIFORMITA' →

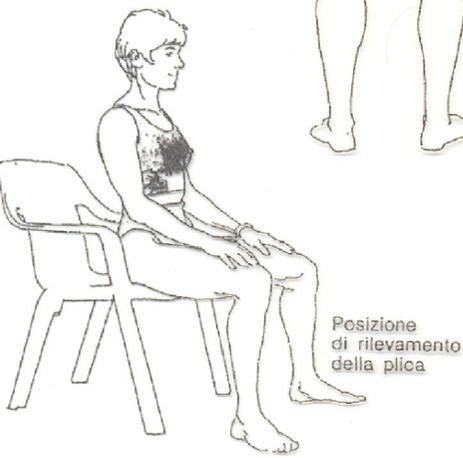
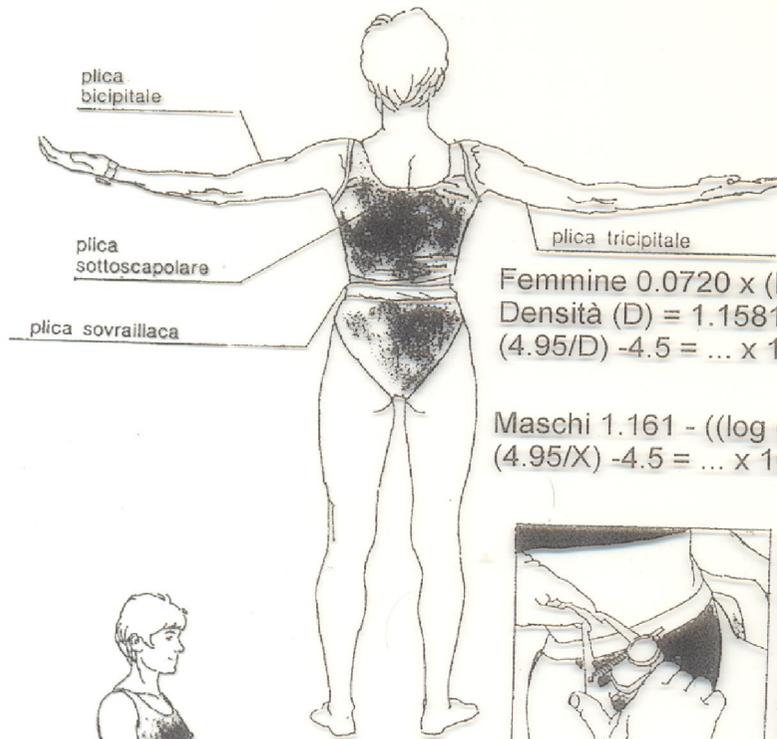
- ▶ *NEI MATERIALI*
- ▶ *NELLA DESCRIZIONE*
- ▶ *NEL COMPORTAMENTO
DEI RILEVATORI*
- ▶ *NELLA DIMOSTRAZIONE*
- ▶ *NELLA MISURAZIONE*
- ▶ *NELLE OSSERVAZIONI*

■ VALIDITA' → *GRADO DI PRECISIONE DELLA MISURAZIONE ED ESATTA
INDIVIDUAZIONE DI CIO' CHE SI VUOLE MISURARE*

■ ATTENDIBILITA' →

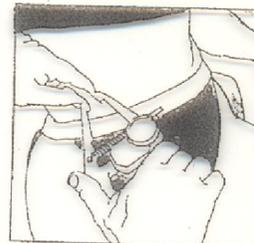
- ▶ *FEDELTA'*
- ▶ *SENSIBILITA'*

■ OBIETTIVITA' → *GRADO DI INFLUENZA DELL'OPERATORE SULLA MISURA*



Femmine $0.0720 \times (\log (\text{tri}+\text{bi}+\text{sottosc}+\text{sopraill})) = X$
 Densità (D) = $1.1581 - X$
 $(4.95/D) - 4.5 = \dots \times 100$

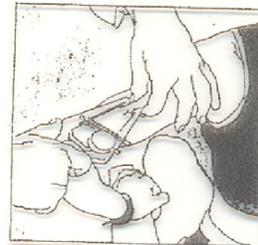
Maschi $1.161 - ((\log (\text{tri}+\text{bi}+\text{sottosc}+\text{sopraill})) \times 0.0632) = X$
 $(4.95/X) - 4.5 = \dots \times 100$



p. sovraillaca



p. bicipitale



p. tricipitale



p. sottoscapolare

Formula di BRZYCKI

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