



LA VALUTAZIONE IN ETA' GIOVANILE

CORSO ISTRUTTORI - FIDAL

PESCARA, 23 - 11 - 2025

donato.chiavatti@tin.it



La valutazione motoria e sportiva in ETA' GIOVANILE



- **Perché valutare**
- **Che cosa valutare**
- **Come valutare**
- **Quando valutare**

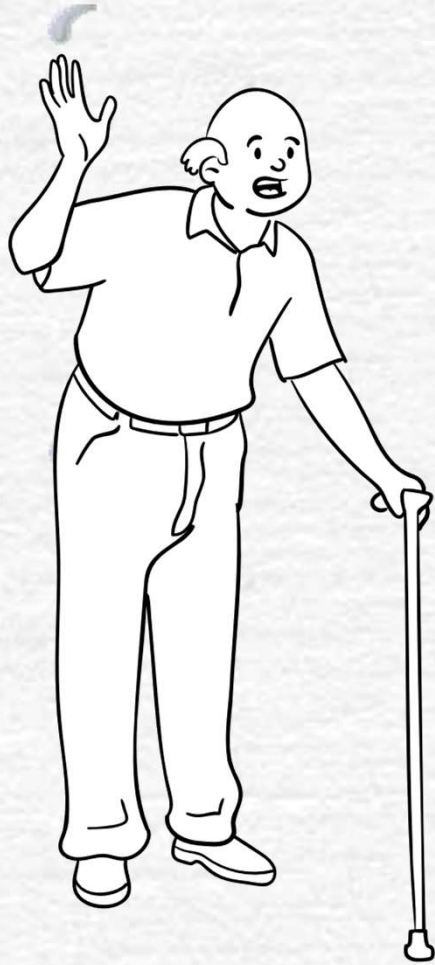


Perché valutare?

- **Monitorare nel tempo le caratteristiche motorie durante l'età evolutiva, per studiarne l'evoluzione;**
- **Predire le prestazioni future ed orientare verso le specialità più idonee;**
- **Individuare punti forti e deboli dell'atleta rispetto al modello prestativo e scegliere gli obiettivi dell'allenamento;**
- **Determinare i carichi di allenamento ottimali;**
- **Verificare i miglioramenti e l'efficacia dei programmi utilizzati durante i cicli d'allenamento;**
- **Motivare in assenza di gare o quando è difficile percepire i miglioramenti in gara;**

Cosa valutare?

... nei giovani



Solitamente gli obiettivi della valutazione sono **le capacità condizionali e coordinative** che rappresentano i presupposti per la prestazione delle diverse discipline sportive.



...diversamente nell'atleta evoluto

Secondo Carmelo BOSCO, la prestazione sportiva dipende dall'interazione di fattori **genetici**, **strutturali**, **fisiologici**, **biomeccanici** e **psicologici**. La somministrazione di carichi di lavoro determina modificazioni a breve e a lungo termine sia a livello enzimatico e cellulare che a livello morfologico e strutturale.





Come valutare?

Partendo dagli scopi dell'allenamento in funzione della specialità di gara, si passa alla determinazione degli obiettivi della valutazione e quindi alla scelta dei test più opportuni e utili per acquisire le informazioni richieste. Un test, o meglio una batteria di test, permette di raccogliere dati importanti per fotografare e monitorare nel tempo l'evoluzione delle caratteristiche motorie individuali

Come valutare?

Precisazione...

Occorre tenere presente che un **test** che risulta **valido con atleti evoluti** di una determinata disciplina sportiva, può **non esserlo con dei principianti** o con atleti più o meno evoluti di altre discipline.

Classificazione delle capacità motorie

CAPACITA' MOTORIE

CONDIZIONALI

FORZA

RESISTENZA

VELOCITA'
Rapidità

MOBILITA'

*La capacità di compiere
la maggior escursione
articolare fisiologica
possibile...*
*varia con l'età, il sesso e
l'allenamento*

COORDINATIVE

*Riguarda
prevalentemente il
sistema nervoso
...permettono di eseguire
movimenti nella maniera
più efficace e
comprendono abilità che
permettono di
**ORGANIZZARE,
CONTROLLARE E REGOLARE**
movimenti*

Valutazione funzionale

La Valutazione, per rilevare una specifica qualità, utilizza i Test. Si tratta di esercizi che debbono essere eseguiti secondo un **protocollo** di indagine **specifico** per ciascuna qualità e finalizzati a misurare una caratteristica (test diretti) o un suo indicatore (test indiretti).

Presupposti scientifici di un test

**Per predisporre test utili allo scopo di
raccolgere dati realmente descrittivi la
prestazione e statisticamente
attendibili**

--- è necessario ---

**che posseggano alcune caratteristiche
importanti.**

Requisiti fondamentali di un test

Un Test deve offrire garanzie:

- 1) di validità**, se ciò che si propone di misurare viene effettivamente misurato.
- 2) di attendibilità**, se uno stesso soggetto che vi si sottopone in identiche situazioni riproduce risultati simili.
- 3) di obiettività**, se il rilevatore influisce scarsamente sui risultati dei soggetti testati; inoltre **il test** deve poter essere di **facile applicazione** e somministrato con **procedure uniformi per tutti**.

La valutazione della resistenza

TEST DI RESISTENZA

MASSIMALI

- Test di Cooper
- Wingate test

INCREMENTALI

Massimo consumo di ossigeno **VO₂ max**
In laboratorio

VO₂max ⇒ (**V_amax**)

- Test CONCONI
- Test di MADER

TEST di COOPER

Età	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
Maschi 13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
Femmine 13-14	>2000m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1500m
Maschi 15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
Femmine 15-16	>2100m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1600m
Maschi 17-19	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
Femmine 17-19	>2300m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1700m

TEST di COOPER

Atleti evoluti - *riferimento*

Sesso	Eccellente	Buono	Medio	Scarso	Insuff.
<i>Maschi</i>	>3700m	3400-3700m	3100-3399m	2800-3099m	<2800m
<i>Femmine</i>	>3000m	2700-3000m	2400-2999m	2100-2399m	>2100m

Kenenisa BEKELE nel 2004 ha concluso il test con 4.740 metri

Con i metri raggiunti si può calcolare (indirettamente) il **VO₂ max**

$$VO_2max = \frac{Distanza - 504,9}{44,37}$$

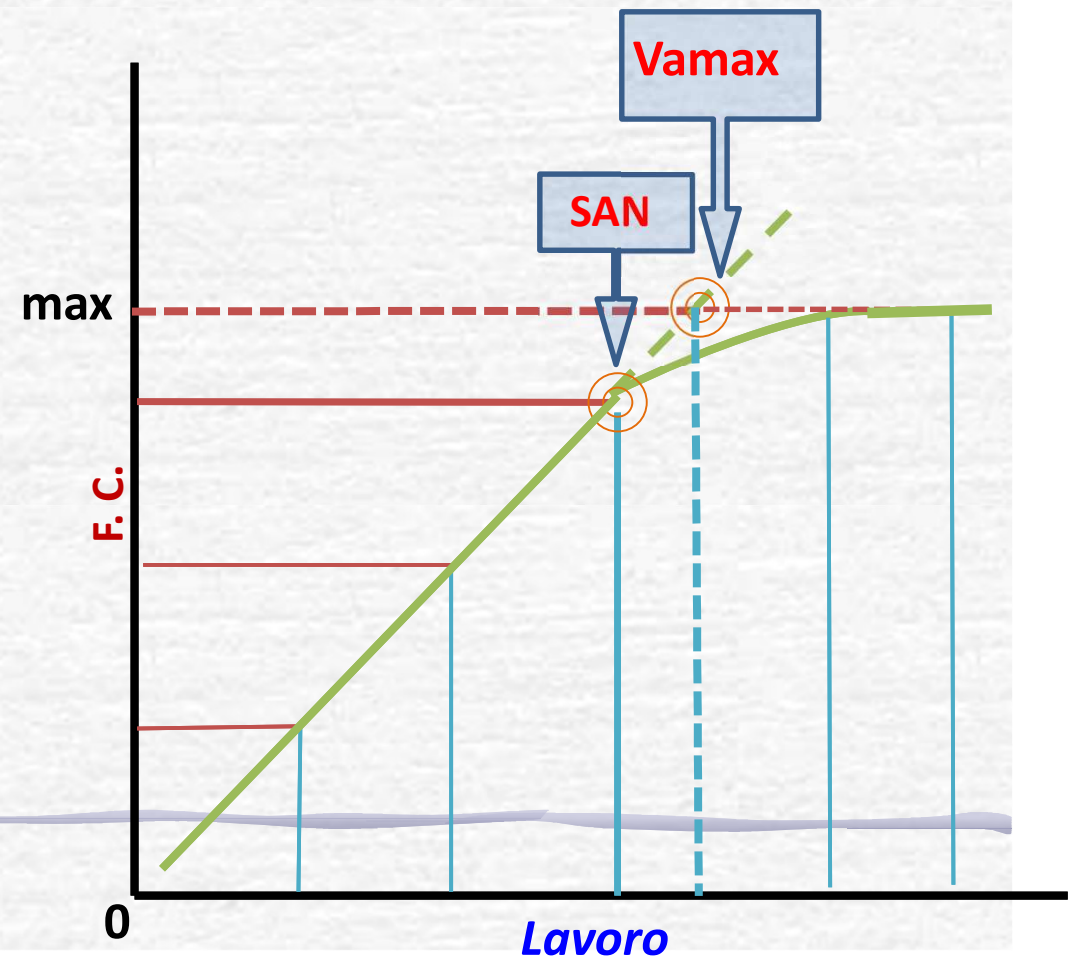
Test CONCONI

Utilizza una caratteristica fisiologica:

aumento del **Lavoro** = aumento della **Frequenza Cardiaca**

Durante uno sforzo le pulsazioni aumentano per garantire un maggiore apporto di sangue ai muscoli; tanto più lo sforzo è intenso, tanto più le pulsazioni salgono...

La linearità iniziale di crescita, dei due parametri, ad un certo punto si viene a perdere...



Test CONCONI



Prova incrementale

6→8 giri di pista
con step di 100 - 200m

Intensità di partenza molto bassa
per raggiungere progressivamente
l'intensità max di lavoro (per
indagare anche la F.C. max = V_{max})

File

Parametri

Velocità Iniziale (in km/h)

12

Incremento Velocità (in km/h)

0,3

Lunghezza Frazione (in mt)

200

Distanza Riferimenti (in mt)

20

Velocità

☒ in Km/h☐ in Secondi

START

STOP

SYNC

Velocità Corrente (in km/h)

0,0 km/h

Velocità Corrente (in min/km)

00'00"00

Distanza Percorsa

0 mt

Durata Test

0"0

Frazione

Tempo di Percorrenza

0"0

Tempo Trascorso

0"0

Segmento

Tempo di Percorrenza

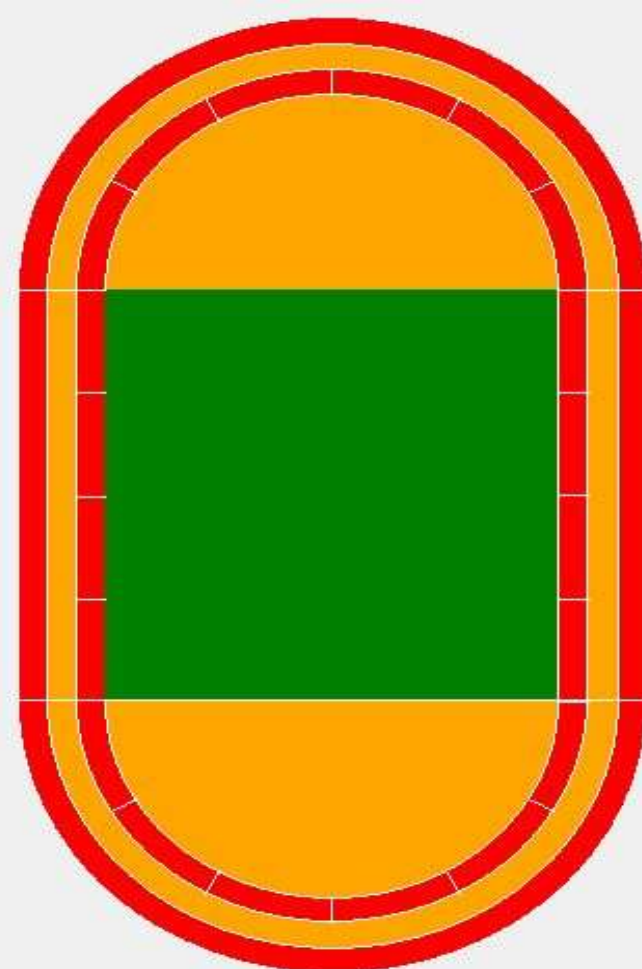
0"0

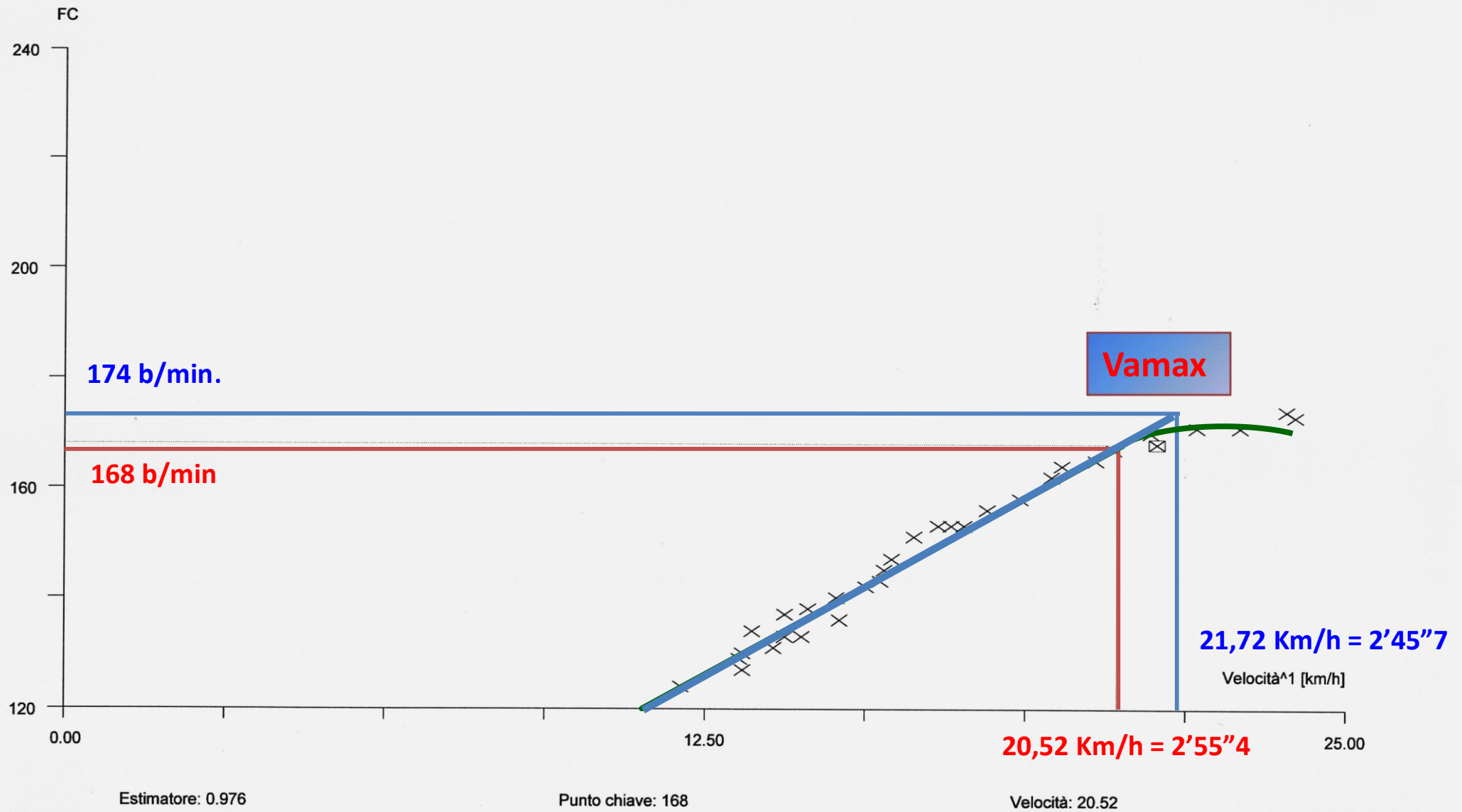
Segmento

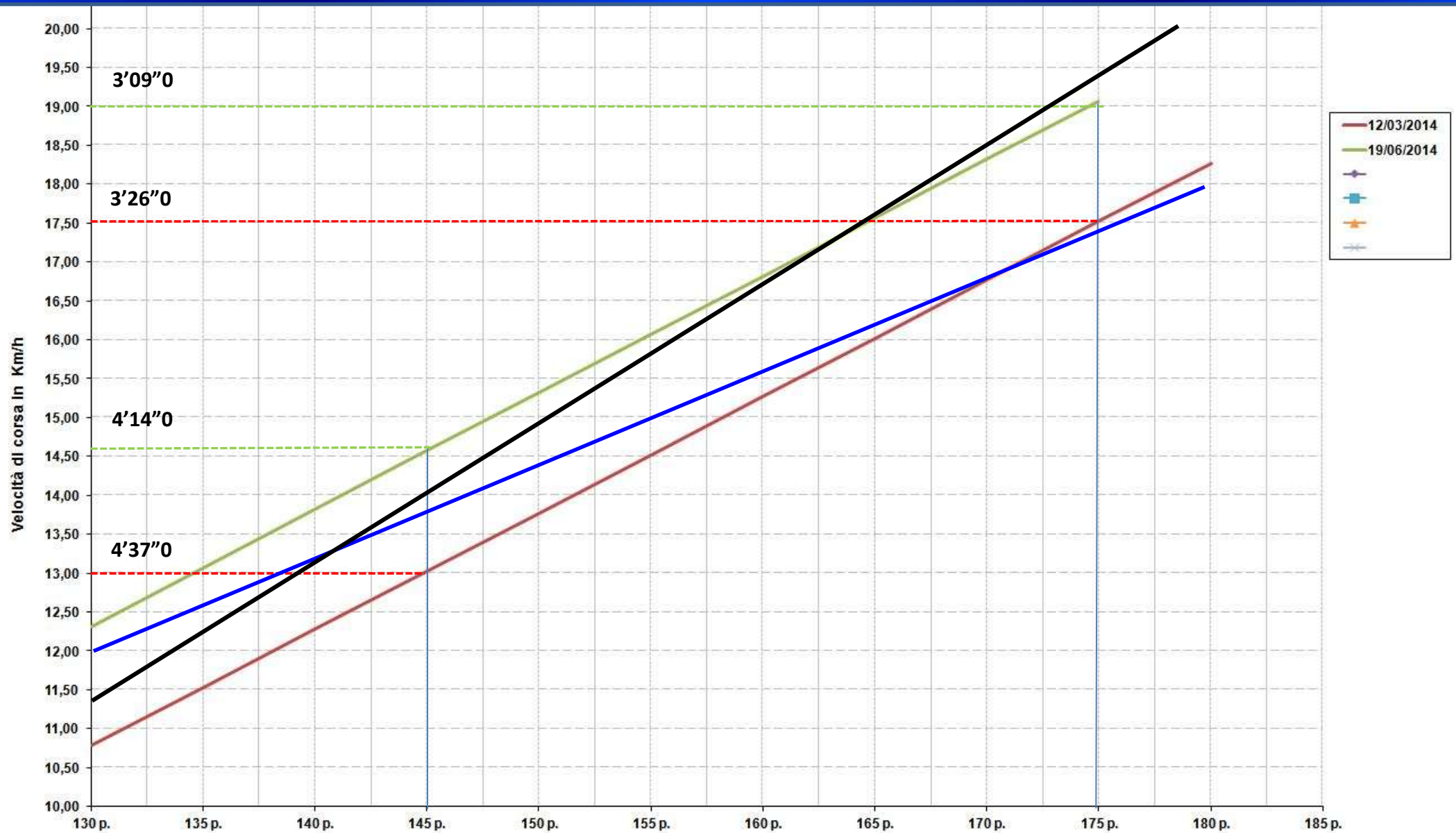
Tempo Residuo

0/0

0"0







Utilizzo di un "FOGLIO di CALCOLO" (Excel) per confrontare le RETTE ricavate dai dati dei TEST INCREMENTALI

TEST MOTORI NEI GIOVANI



Fondamentalmente:

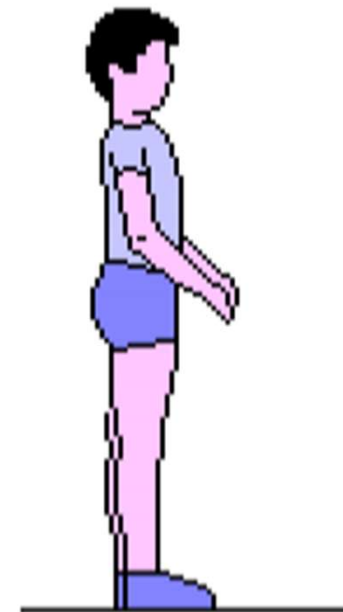
- ✓ SEMPLICI
- ✓ DI FACILE ESECUZIONE
- ✓ SENZA L'AUSILIO DI PARTICOLARI ATTREZZATURE

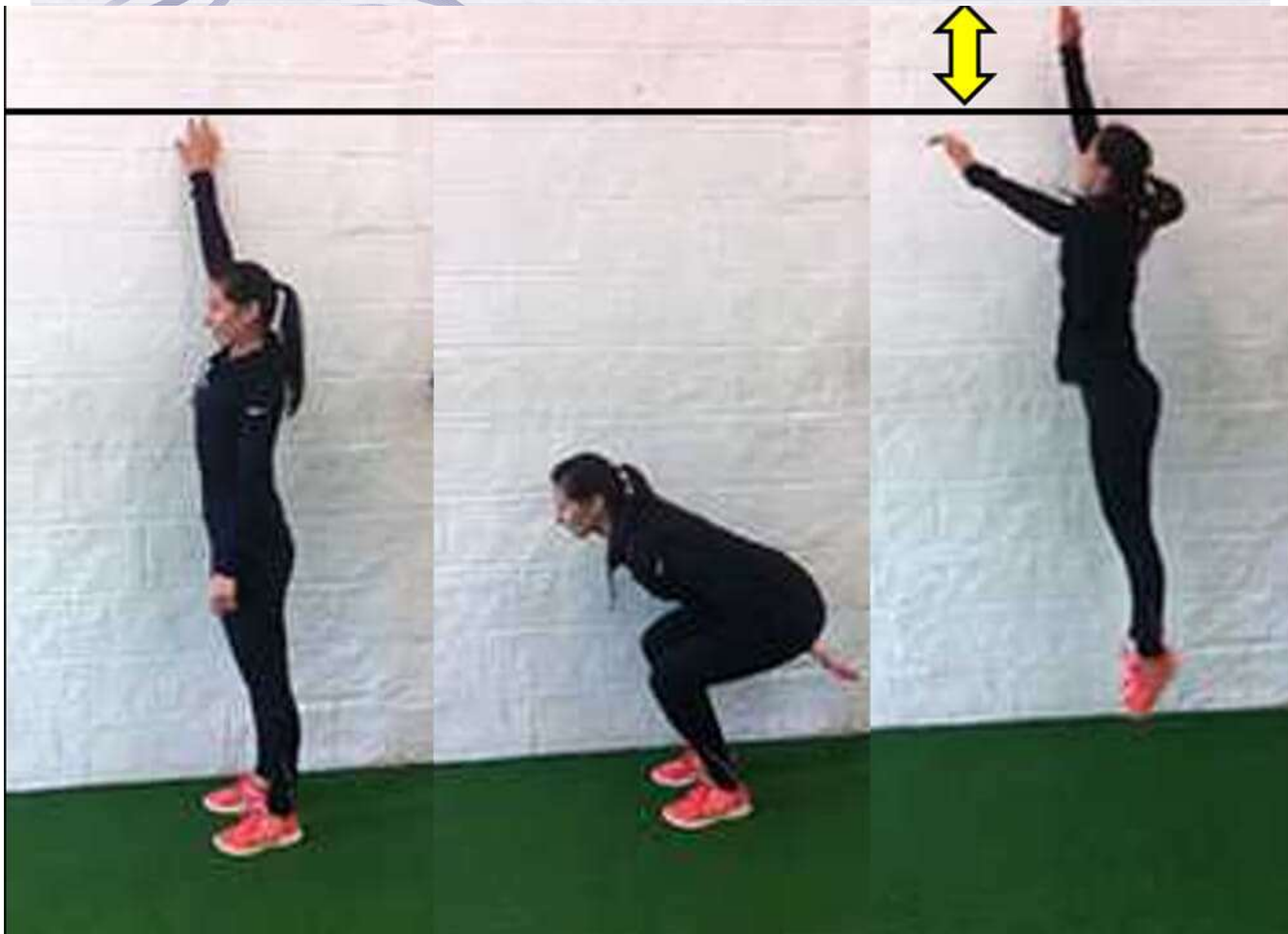
ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

TEST PER LA FORZA ESPLOSIVA

ALTO DA FERMO

Dalla stazione eretta, col fianco rasente un muro, segnare col braccio disteso il punto più alto del muro che si riesce a toccare con le dita. Quindi assumere la posizione di gambe semipiegate a 90°, fermarsi qualche secondo ed effettuare un balzo segnando con le dita sul muro l'altezza raggiunta. Effettuare 3 prove intervallate da 3 minuti, scegliendo poi la migliore. I muscoli impegnati sono soprattutto gli estensori dei piedi, delle gambe e delle cosce.





ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

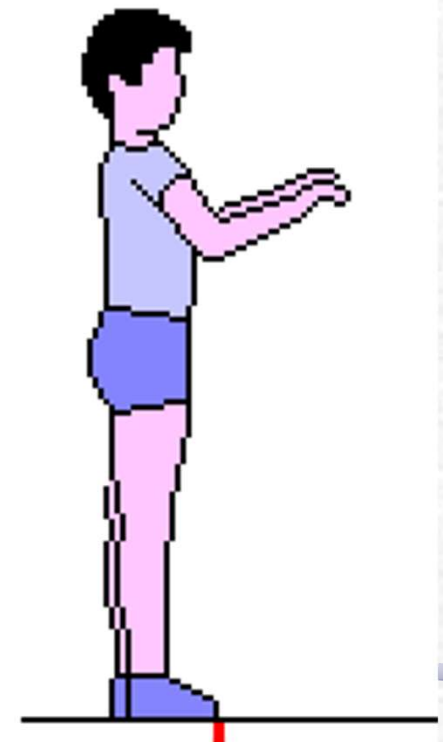
TEST PER LA FORZA ESPLOSIVA

LUNGO DA FERMO

Partire da stazione eretta quindi assumere la posizione di gambe semipiegate a 90° , fermarsi qualche secondo ed effettuare un balzo in avanti arrivando a terra a piedi pari.

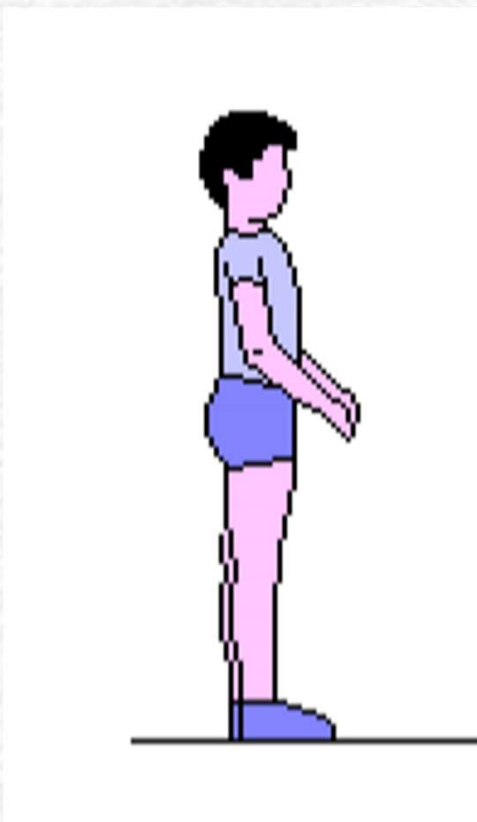
Effettuare 3 prove intervallate da 3 minuti, scegliendo poi la migliore.

I muscoli impegnati sono soprattutto gli estensori dei piedi, delle gambe e delle cosce.



ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

TEST PER LA FORZA ESPLOSIVA ELASTICA



Gli stessi salti con molleggio elastico

ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

TEST PER LA VELOCITA'

Corsa sui 300 metri

Valuta la resistenza alla velocità.

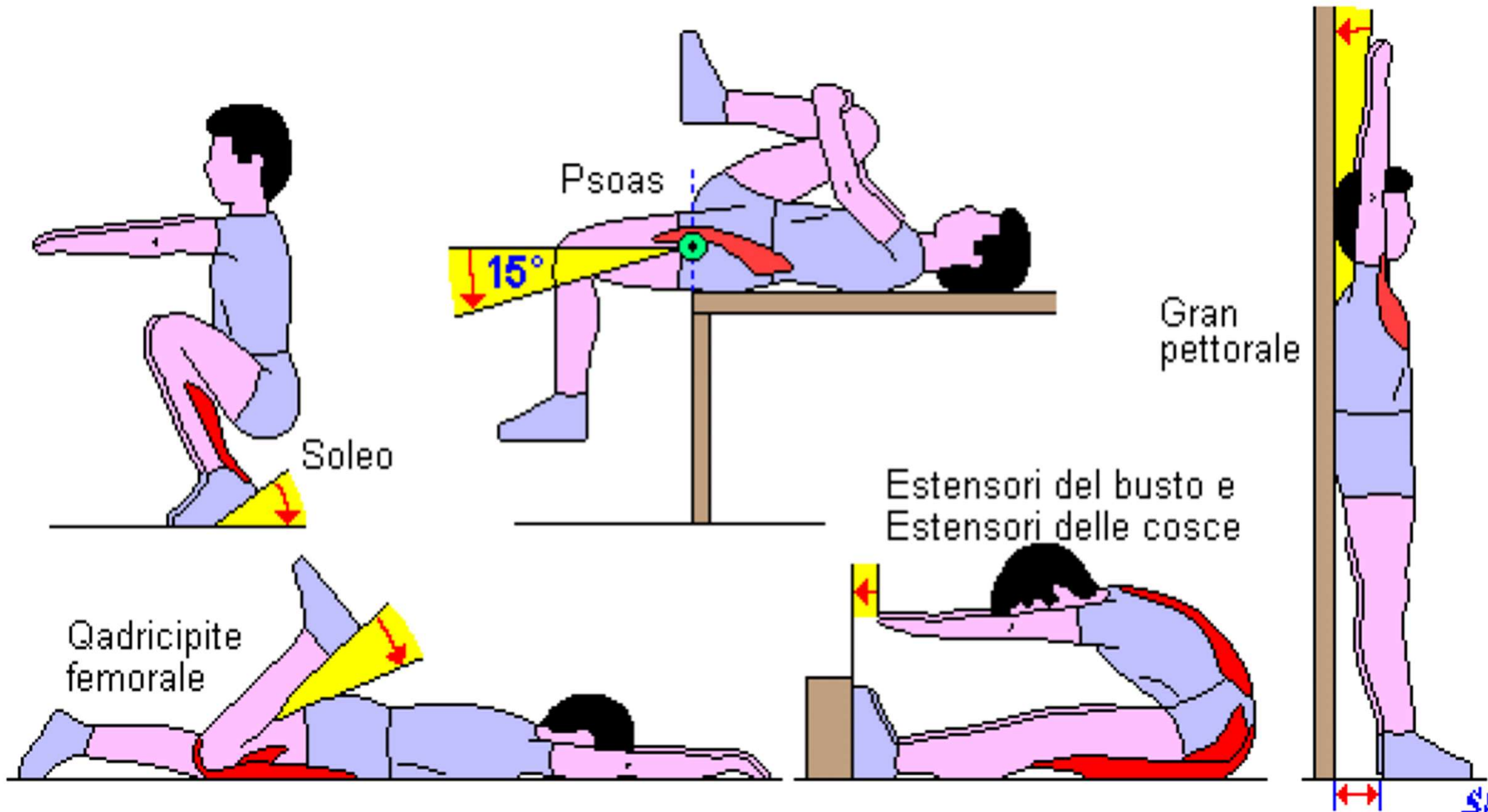
Si rileva il tempo di percorrenza dei 300 metri.

Categorie di efficienza della resistenza alla velocità (capacità anaerobica lattacida):

- tra 37"-38" = eccellente
- tra 39"-42" = buona
- tra 43"-48" = discreta
- oltre 49" = insufficiente

ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

TEST PER LA MOBILITA' ARTICOLARE



LA TECNOLOGIA AL SERVIZIO DELL'ALLENATORE

Per valutare quello che l'occhio non... VEDE!



Il **Test di Bosco**, sviluppato dal professor Carmelo Bosco, rappresenta uno strumento fondamentale nella scienza dello sport per la valutazione delle capacità neuromuscolari degli atleti.

Protocollo standard:

SJ → per valutare la Forza Esplosiva

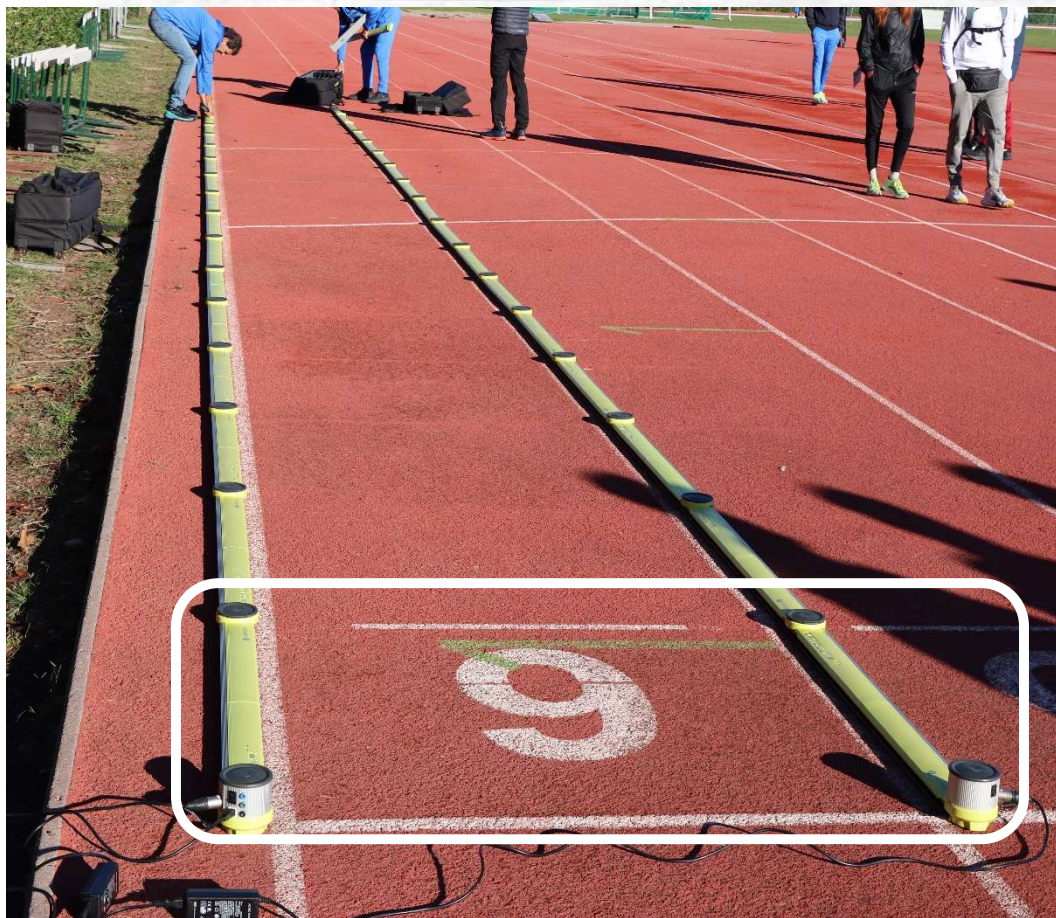
CMJ → misura la capacità di utilizzo dell'energia elastica

Salti continui (10-15) → per valutare la Potenza Anaerobica

Lattacida

Salti continui per almeno 30 secondi → prova di Resistenza
alla Forza Veloce

OPTOJUMP Microgate[®]



OPTOJUMP Microgate[®]



- ✓ Tempi di contatto e di volo
- ✓ Lunghezza del passo
- ✓ Posizione degli appoggi
- ✓ Simmetria della corsa
- ✓ Elasticità = capacità di rimbalzo e reattività

Nel mezzofondo, l'optojump viene utilizzato per ottimizzare il «gesto» CORSA per renderla, il più possibile, 3E



C R FIDAL - Abruzzo