

**LA VALUTAZIONE IN ETA' GIOVANILE**

**CORSO ISTRUTTORI - FIDAL**



**PESCARA, 23 – 11 - 2025**

**[donato.chiavatti@tin.it](mailto:donato.chiavatti@tin.it)**

# La valutazione motoria e sportiva in ETA' GIOVANILE



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

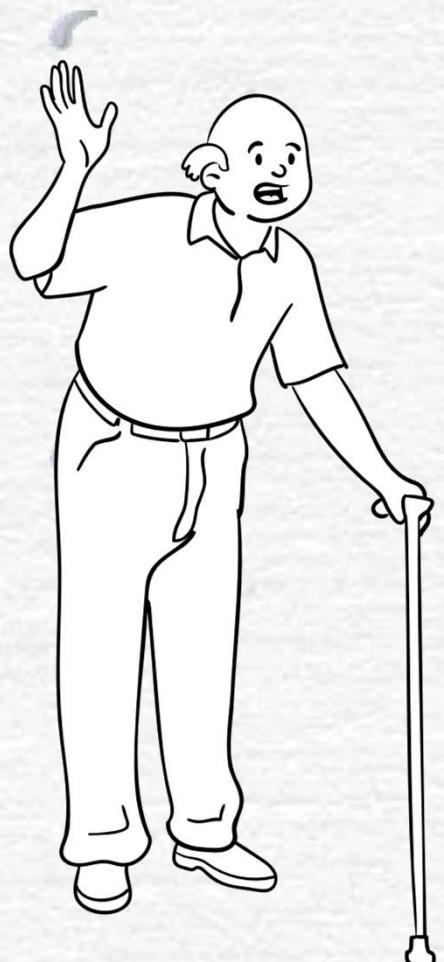


## Perché valutare?

- **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?

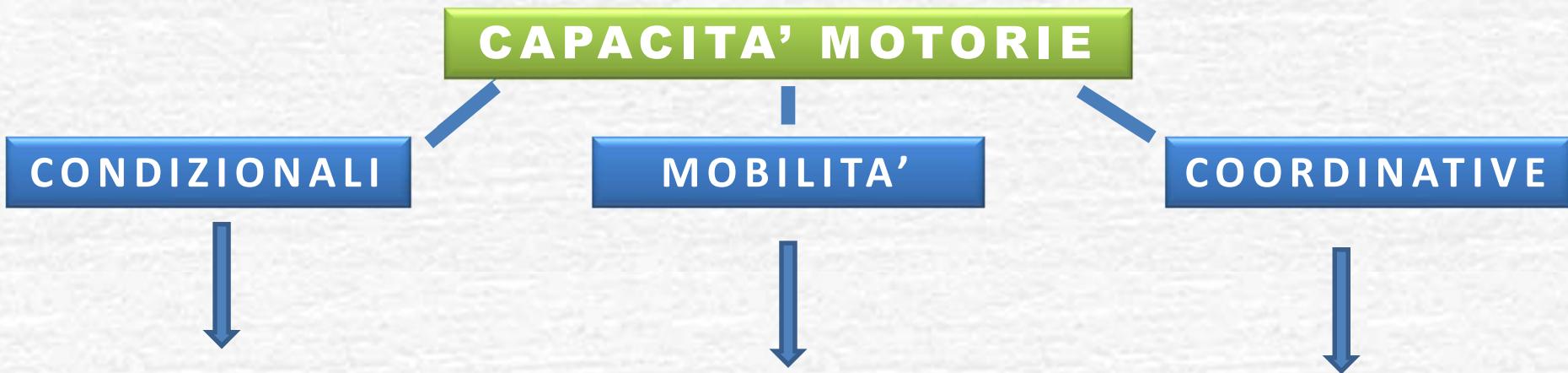
**Partendo dagli scopi dell'allenamento in funzione della specialità di gara, si passa alla determinazione degli obiettivi della valutazione e quindi alla scelta dei test più opportuni e utili per acquisire le informazioni richieste. Un test, o meglio una batteria di test, permette di raccogliere dati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

*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



FORZA

RESISTENZA

VELOCITA'  
Rapidità

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

*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 raccogliere 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 **VO<sub>2</sub> max**  
In laboratorio
- VO<sub>2max</sub> → (V<sub>a</sub>max)**
- Test CONCONI
  - Test di MADER

## TEST di COOPER

| Età                      | Eccellente | Buono      | Medio      | Scarso     | Insuff. |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|---------|
| <b>Maschi<br/>13-14</b>  | >2700m     | 2400-2700m | 2200-2399m | 2100-2199m | <2100m  |
| <b>Femmine<br/>13-14</b> | >2000m     | 1900-2000m | 1600-1899m | 1500-1599m | <1500m  |
| <b>Maschi<br/>15-16</b>  | >2800m     | 2500-2800m | 2300-2499m | 2200-2299m | <2200m  |
| <b>Femmine<br/>15-16</b> | >2100m     | 2000-2100m | 1700-1999m | 1600-1699m | <1600m  |
| <b>Maschi<br/>17-19</b>  | >3000m     | 2700-3000m | 2500-2699m | 2300-2499m | <2300m  |
| <b>Femmine<br/>17-19</b> | >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 **VO<sub>2</sub> max**

$$VO_{2\text{max}} = \frac{\text{Distanza} - 504,9}{44,37}$$

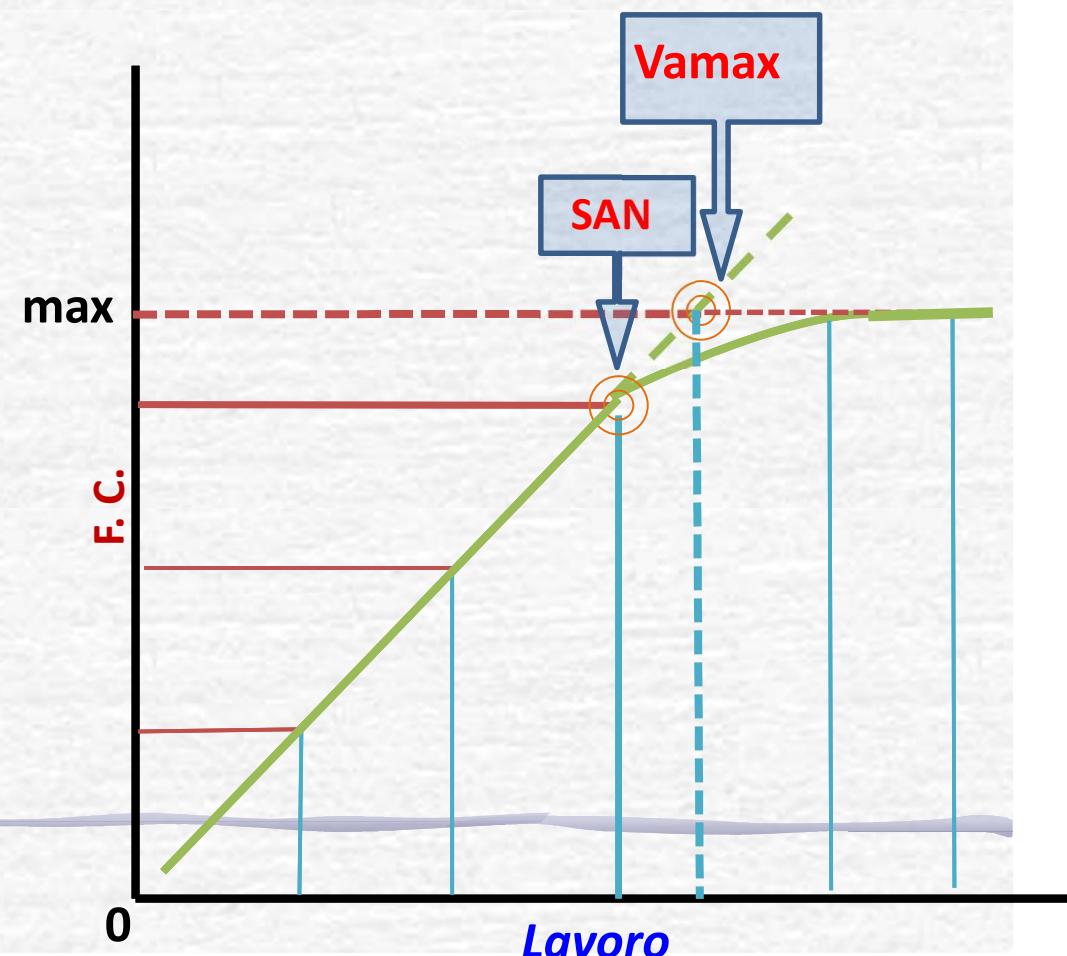
## Test CONCONI

**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 = Vamax)

# MetroRun

File

Parametri

Velocità Iniziale (in km/h) Incremento Velocità (in km/h) Lunghezza Frazione (in mt) Distanza Riferimenti (in mt)

|    |    |     |   |    |     |    |
|----|----|-----|---|----|-----|----|
| 12 | -- | 0,3 | + | ++ | 200 | 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**

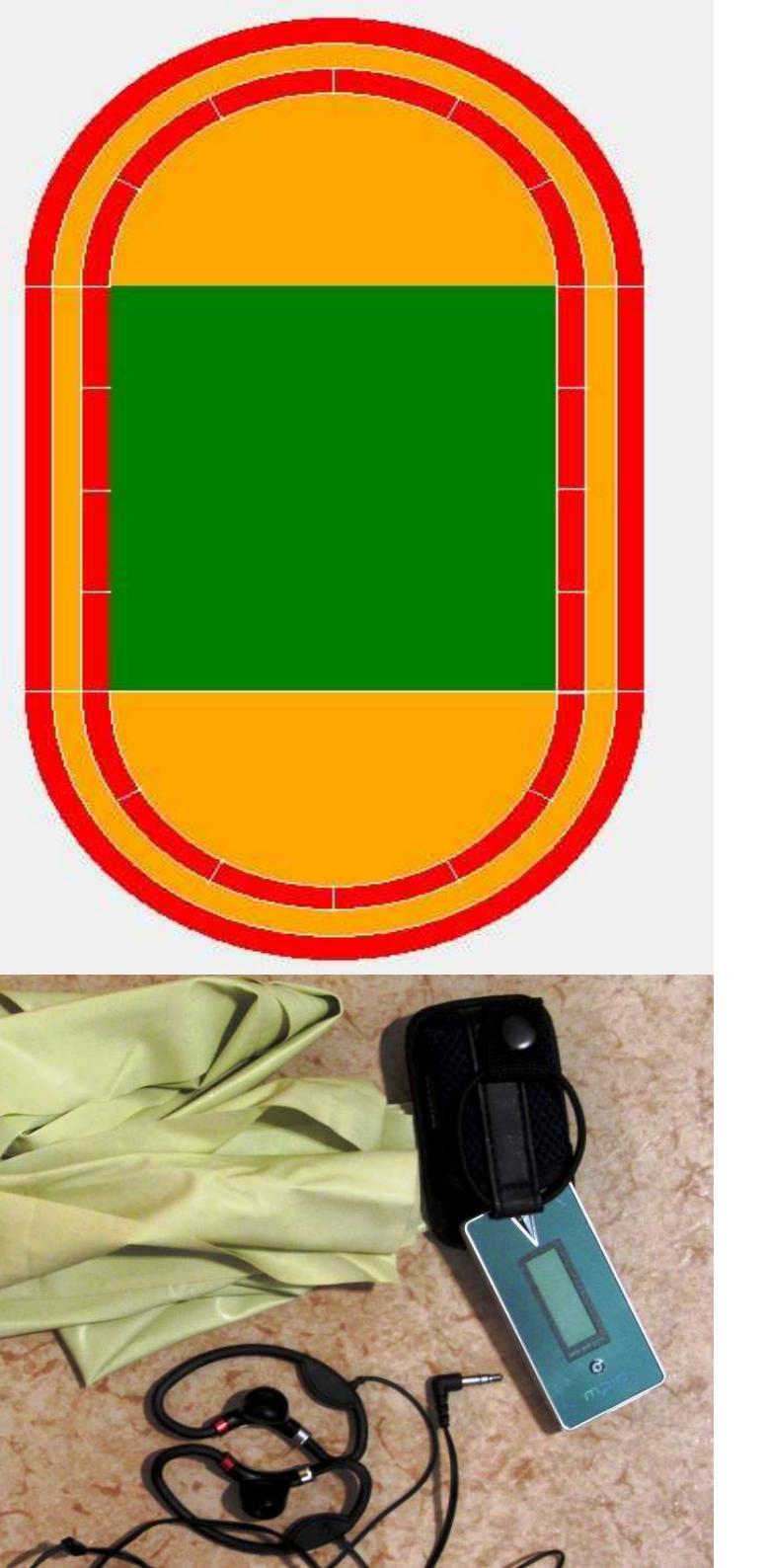
Segmento *Tempo di Percorrenza*

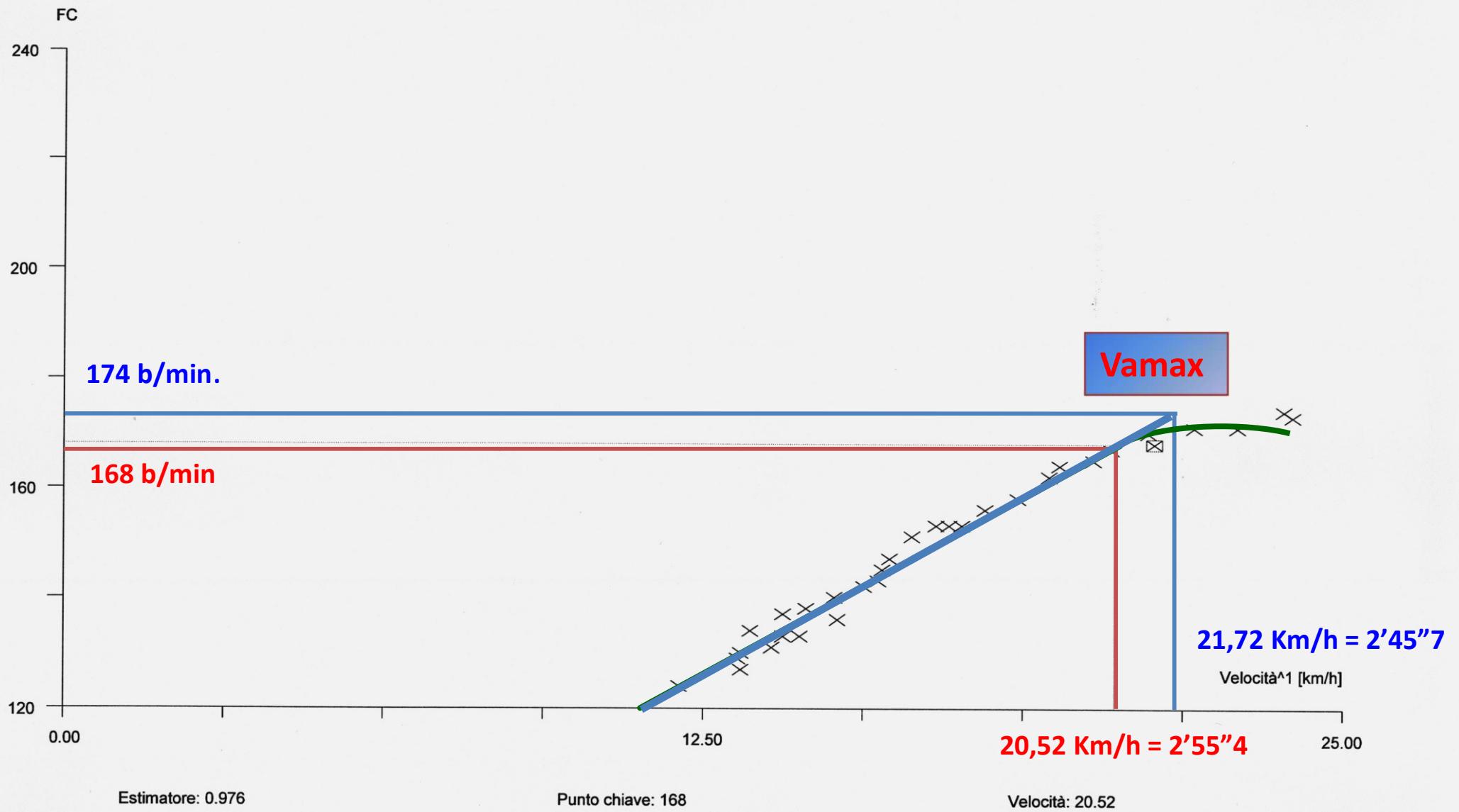
**0"0**

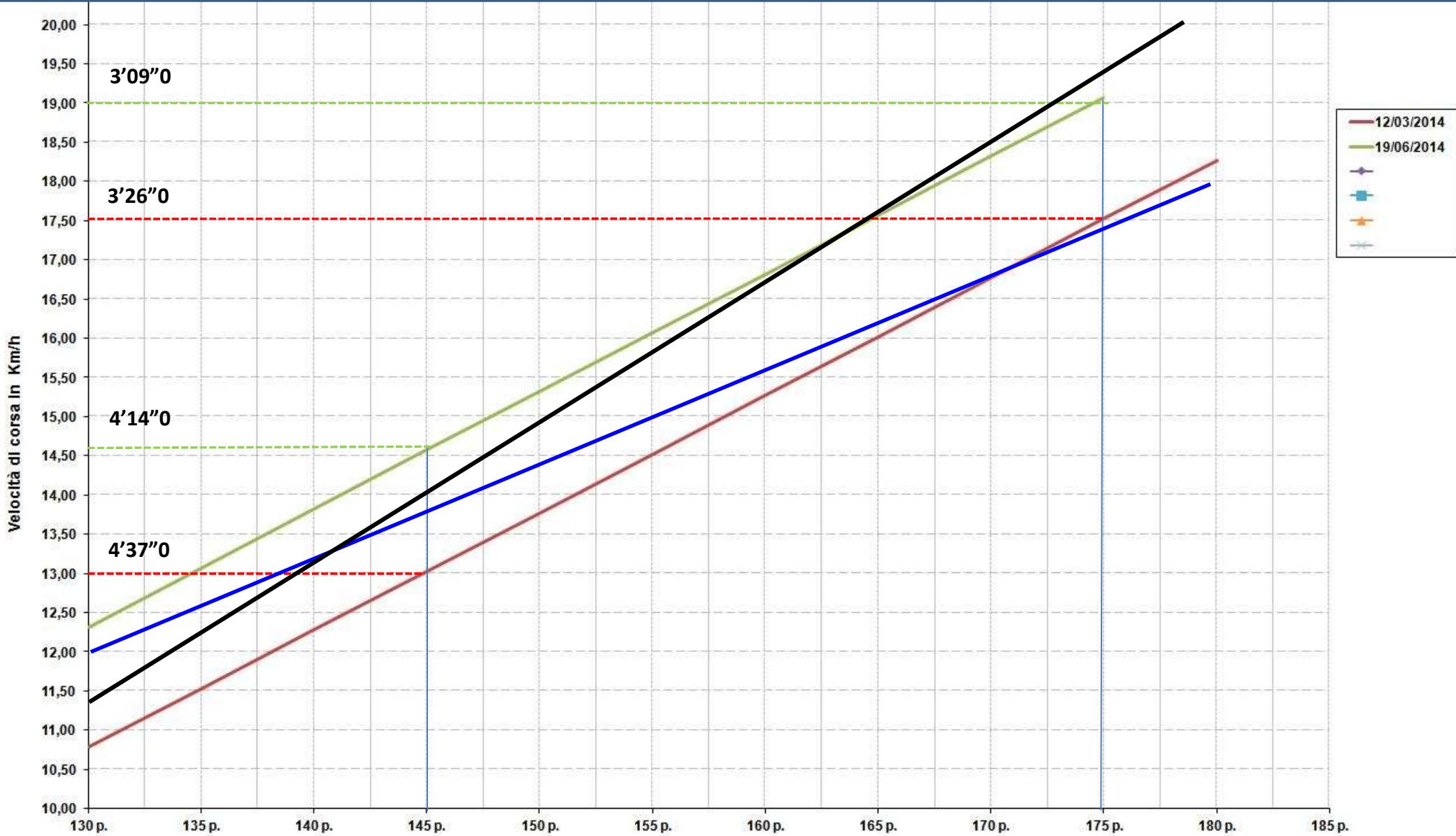
*Tempo Residuo*

**0/0** **0"0**

File Name: E:\ARCHIVIO\_Sport\MetroRun\laser.wav







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

# TEST MOTORI NEI GIOVANI



*Fondamentalmente:*

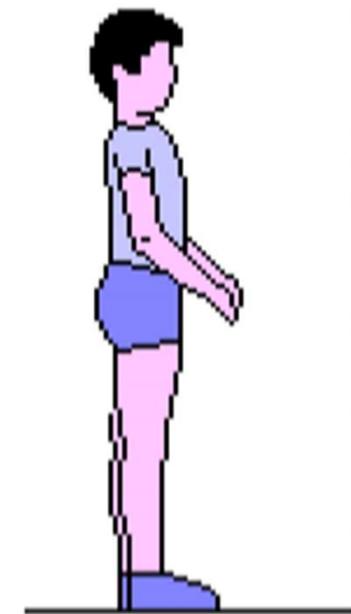
- ✓ SEMPLICI
- ✓ DI FACILE ESECUZIONE
- ✓ SENZA L'AUSILIO DI PARTICOLARI ATTREZZATURE

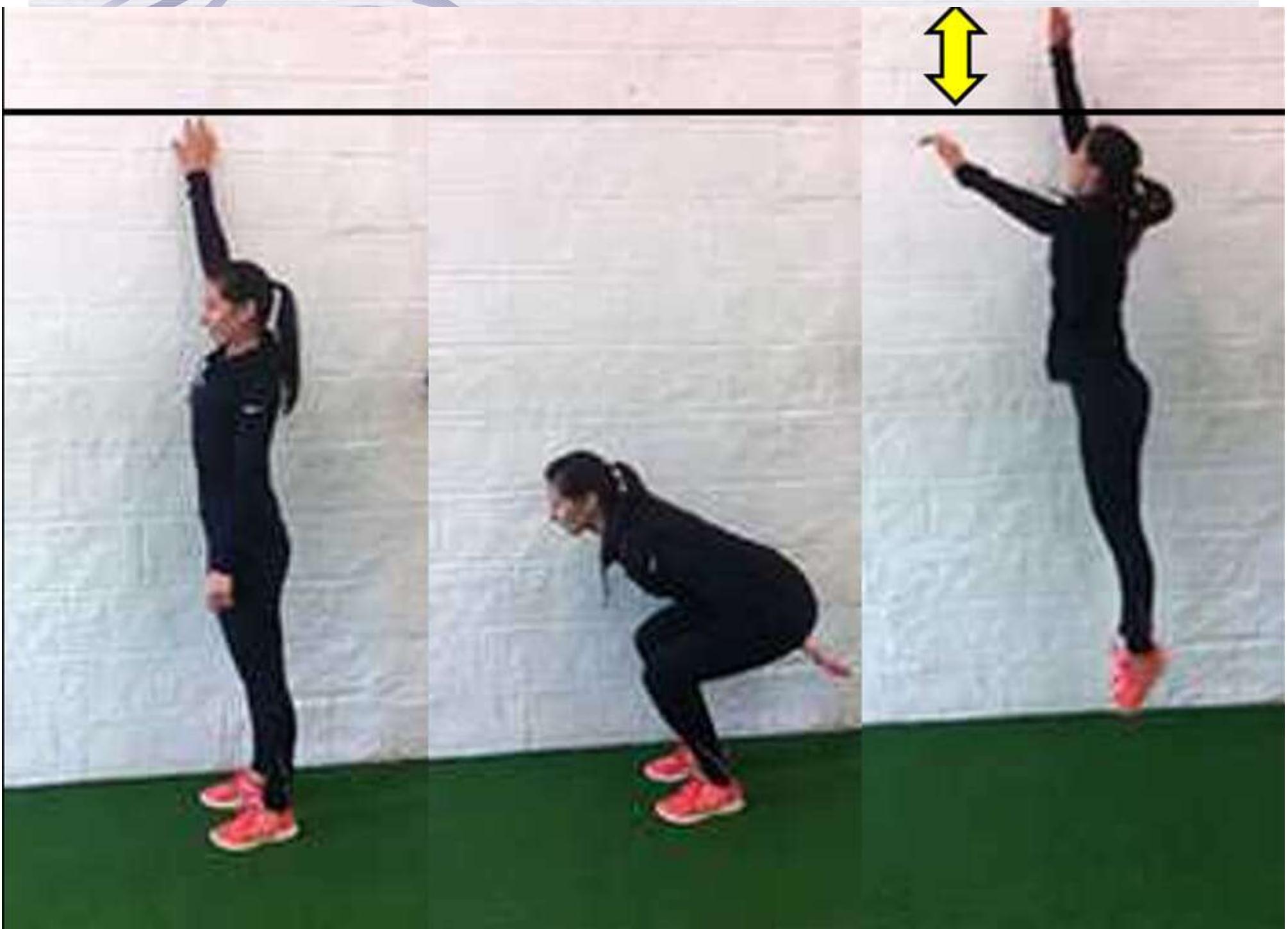
## ALCUNI SEMPLICI TEST PER LA VERIFICA DELLE CAPACITA' MOTORIE NEI GIOVANI

### 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

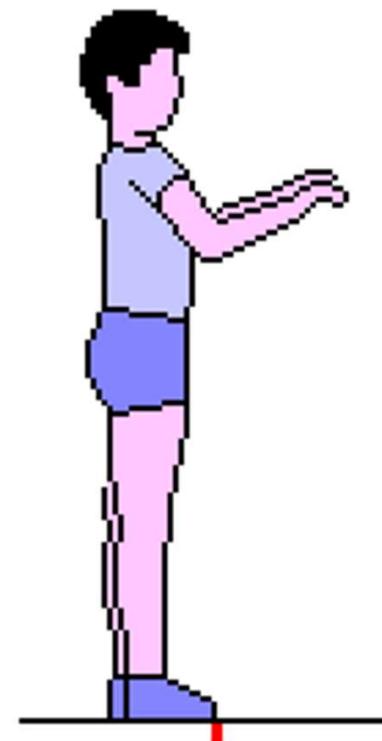
### TEST PER LA FORZA ESPLOSIVA

### 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.

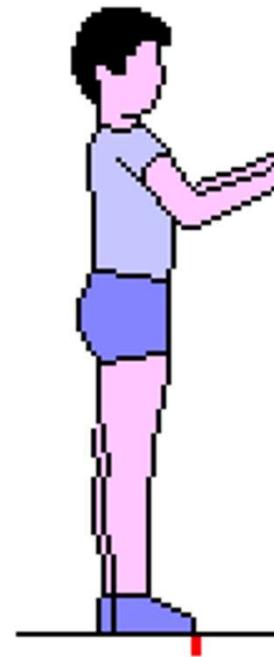
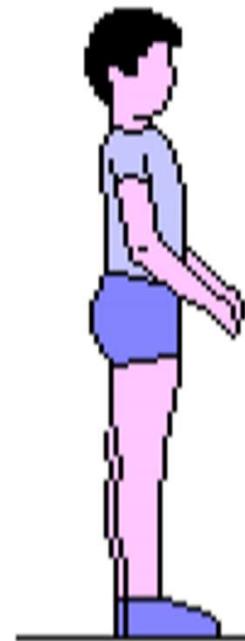
Effettuare 3 prove intervallate da 3 minuti, scegliendo poi la migliore.

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**

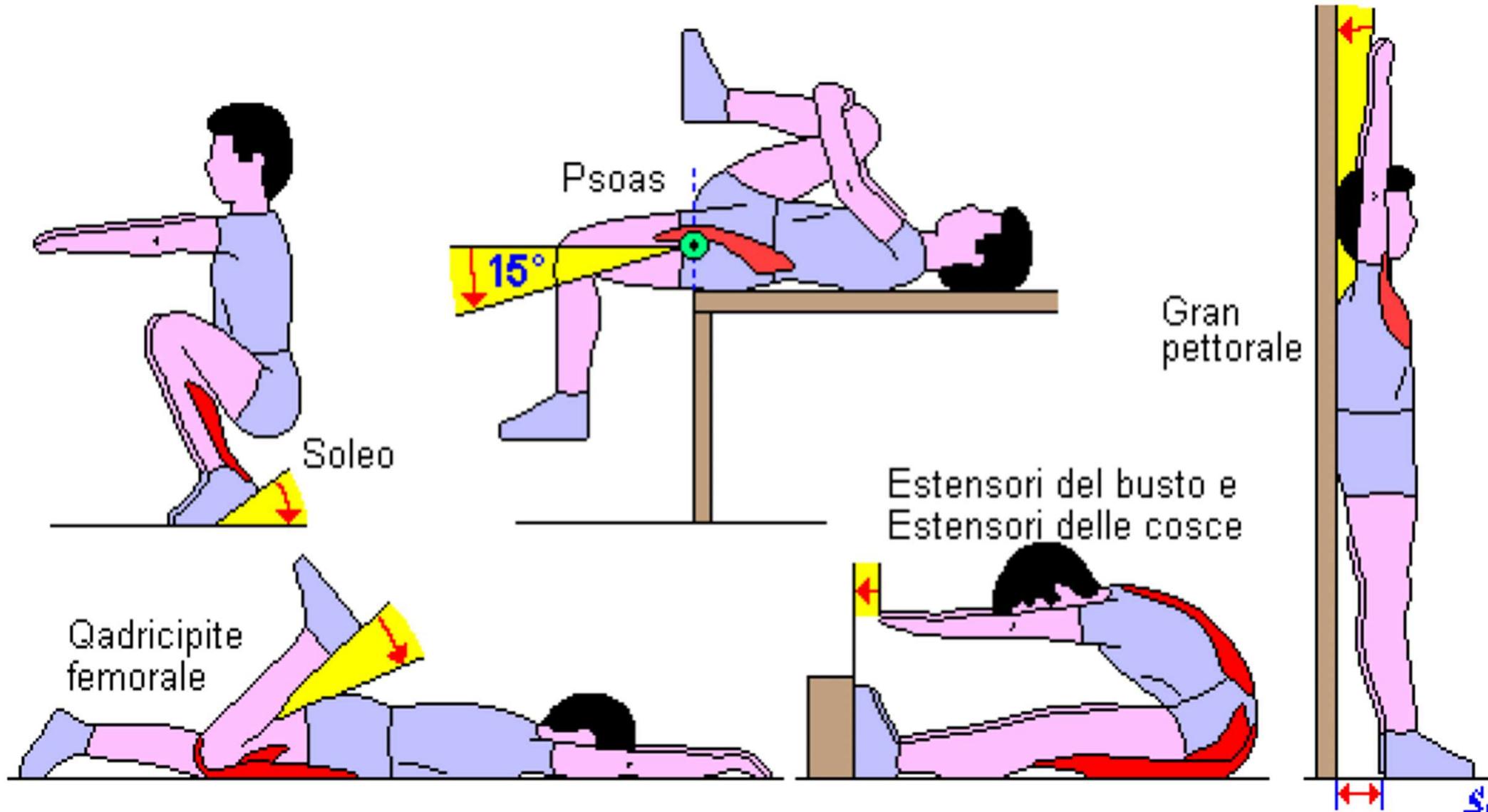
Valuta la resistenza alla velocità.  
Si rileva il tempo di percorrenza dei 300 metri.

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

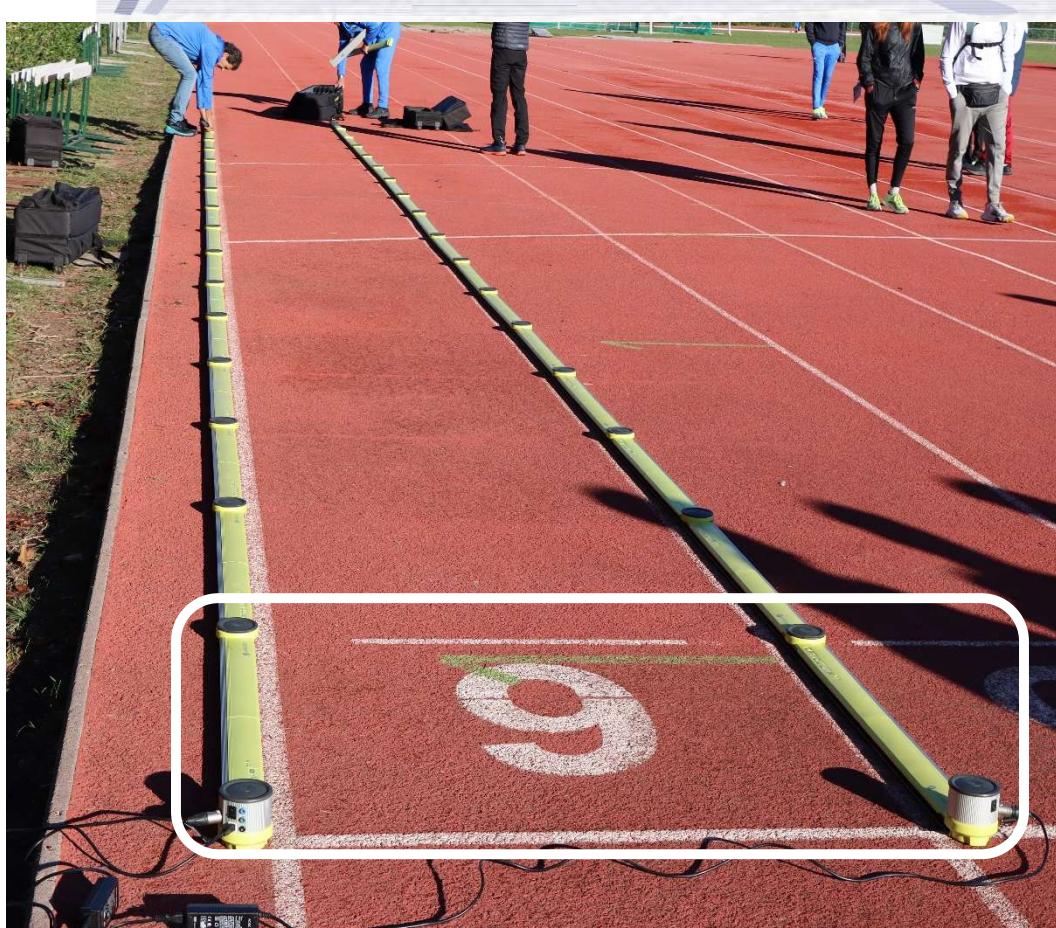
**CMJ** → misura la capacità di utilizzo dell'energia elastica

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

Lattacida

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

# OPTOJUMP Microgate®

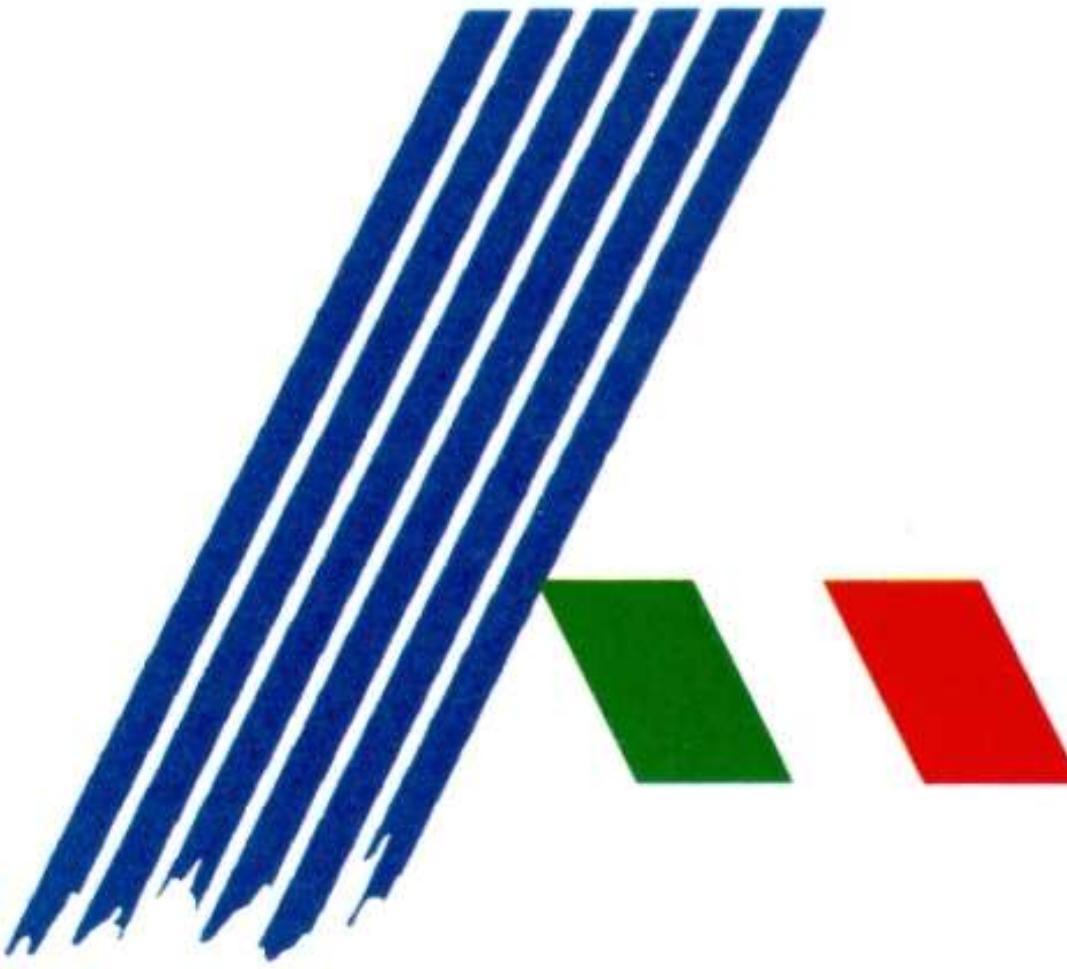


# OPTOJUMP Microgate®



- ✓ 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**