

Test

(Prima Parte)

1. Età (8 – 12)

- Palleggio
- Corsa Veloce (m. 30)
- Corsa veloce di va e vieni (m. 15x2)
- Salto in lungo da fermi
- Test di Abalakov
- Lancio della palla medica in avanti
- Lancio della palla medica indietro
- Test di mobilità
- Test addominali

- Palleggio

L'allievo, entro un cerchio di 3 m. di diametro, dovrà effettuare più palleggi possibili fino ad un massimo di 100.

All'allievo è possibile palleggiare per non più di 5 volte con la stessa parte del corpo, dopodiché dovrà cambiare segmento corporeo.

L'istruttore rileverà il numero complessivo dei palleggi.

Obiettivo: sensibilità di tocco

- Prova di velocità su percorso rettilineo

L'allievo parte con un piede avanti all'altro, ed esegue la distanza prestabilita al massimo della velocità.

L'istruttore rileva il tempo di esecuzione.

Obiettivo: velocità rettilinea

- Corsa di va e vieni

L'allievo effettua alla massima velocità in andata e ritorno una distanza di 15 m.

Per iniziare il percorso di ritorno è sufficiente appoggiare un piede oltre la linea dei 15 m.

Naturalmente, da parte dell'istruttore, viene annotato il tempo di esecuzione.

Obiettivo: velocità con cambio di direzione

- Salto in lungo da fermo

Il soggetto si pone in piedi dietro la linea di partenza e si prepara al salto flettendo le gambe e portando le braccia indietro. Quindi salta slanciando le braccia in avanti e ricadendo nella fossa di caduta a piedi pari.

L'istruttore rileva la distanza effettuata tra la linea di partenza e la parte più prossima ad essa raggiunta con i piedi. Viene registrata la misura migliore su tre prove.

Obiettivo: forza dinamica degli arti inferiore

- Salto triplo da fermo

Partenza da fermi. Spiccare un balzo ricadendo su di un solo piede; rimbalzare e cadere sull'altro piede; rimbalzando ancora, arrivare a terra a piedi uniti. Si calcola la distanza fra l'arrivo a terra e la partenza.

Obiettivo: forza dinamica degli arti inferiori

- Test di Abalakov

Il test misura la capacità di elevazione e si esegue facendo effettuare all'allievo un salto in alto da fermo a piedi leggermente divaricati. La misurazione avviene tramite l'apposito apparecchio Abalakov o, in assenza di esso, calcolando la differenza tra la massima altezza raggiunta a braccia distese con i piedi per terra e quella, sempre a braccia distese, raggiunta con un balzo verticale.

Obiettivo: forza dinamica degli arti inferiori

- Lancio della palla medica (kg. 2) in avanti

Il ragazzo si pone con un piede in avanti all'altro, quindi lancia la palla in avanti con le mani sopra la testa, come nella rimessa laterale del gioco del calcio senza staccare dal terreno il piede davanti e senza piegare le gambe al ginocchio.

L'istruttore rileva la distanza effettuata e registra la misura migliore su tre lanci.

Obiettivo: forza dinamica degli arti superiori.

- Lancio della palla medica (kg. 3) indietro

Il ragazzo si pone con i talloni dietro la linea, le spalle rivolte alla direzione di lancio, piedi divaricati. Afferra il pallone con le mani e, dopo un piegamento in avanti del busto, lo lancia all'indietro, senza piegare le gambe, senza spostare i piedi ed a braccia tese.

L'istruttore annota la misura migliore su tre lanci.

Obiettivo: forza dinamica degli arti inferiori.

- Test di mobilità articolare

Il ragazzo si pone seduto con i piedi completamente aderenti al banchetto, le gambe estese, al via flette molto lentamente il busto con le braccia tese in avanti e passando sopra la lamina graduata raggiunge la massima misura possibile rimanendo per un po' con la testa tra le braccia (5").

Viene rilevata la misura ottenuta con le punta delle dita delle mani: negativa se non viene raggiunta la punta dei piedi, positiva in caso contrario.

Effettuare due prove: segnare la migliore. *Obiettivo: mobilità del tronco.*

- Test addominale

L'atleta è disteso in posizione supina, le gambe divaricate di circa 30 cm, le ginocchia leggermente flesse. Le mani sono unite dietro la nuca, le caviglie sono fissate al suolo da un compagno . l'atleta solleva il tronco da terra e ruota il busto a destra e a sinistra toccando il ginocchio destro con il gomito sinistro e viceversa.

Obiettivo: misurare la resistenza della fascia addominale.