

ISTRUZIONI TEST
RITIRO GIOVANILE PASQUA
aprile 2019

CORSA
SCHERMA
OPTOJUMP
TIRO

TEST CORSA

- **20metri** : viene misurato il tempo di percorrenza (dallo stacco del piede al passaggio dell'arrivo col busto).
Si tratta di un indice di velocità, molto influenzato da forza e capacità coordinative
- **60metri\40metri (per i più piccoli) in ampiezza:**
viene misurato il tempo di percorrenza (dallo stacco del piede al passaggio dell'arrivo col busto) e il numero dei cicli
- **60metri\40metri (per i più piccoli) in frequenza:**
viene misurato il tempo di percorrenza (dallo stacco del piede al passaggio dell'arrivo col busto) e il numero dei cicli
- **60metri\40metri (per i più piccoli) massima velocità:**
viene misurato il tempo di percorrenza (dallo stacco del piede al passaggio dell'arrivo col busto) e il numero dei cicli

Da questi test vengono valutate le capacità di modulazione dell'ampiezza e della frequenza nel gesto specifico della corsa.

TEST SCHERMA

- **Lunghezza affondo** : viene misurata la flessibilità nella specificità del gesto tecnico
Misurazione: (dalla parte interna del tallone del piede posteriore alla parte posteriore del tallone anteriore. Lo stinco anteriore deve essere perpendicolare al terreno)
- **Lunghezza affondo lanciato**: affondo eseguito in maniera esplosiva, quindi con avanzamento di tutto il corpo.
Misurazione: la parte interna del piede posteriore è tangente esternamente alla linea di partenza. Viene eseguito l'affondo esplosivo, quindi si misura la distanza tra linea di partenza e il tallone del piede anteriore).
- **Differenza Lunghezza affondo e Lunghezza affondo lanciato**: Si valuta così la potenza esplosiva nel gesto specifico. Questa esplosività non è considerabile in quegli atleti che hanno un gesto tecnico scadente.
- **5 metri di passi indietro**: viene valutata la capacità di muoversi rapidamente indietro.
Misurazione: partenza del cronometro al movimento del piede posteriore, posizionato dietro alla linea, stop del cronometro al passaggio del bacino alla linea dei 5 metri.
- **Balzo indietro**: viene valutata la forza esplosiva nel gesto specifico del balzo indietro.
Misurazione: la parte esterna del piede posteriore è tangente esternamente alla linea di partenza. Viene eseguito il balzo indietro, (l'arto posteriore deve muoversi prima di quello anteriore), quindi si misura la distanza tra linea di partenza e la parte interna del piede posteriore).

TEST OPTOJUMP 1

- **Squat Jump - 1/2 squat jump:** (ogni atleta viene lasciato libero di decidere il grado di piegamento degli arti inferiori. Uso libero degli arti superiori) : viene valutata la forza esplosiva degli estensori della coscia.
- **CMJ (counter movemet jump):** (ogni atleta viene lasciato libero di decidere il grado di piegamento degli arti inferiori. Uso libero degli arti superiori) : viene valutata la forza esplosiva con riuso elastico degli estensori della coscia.
- **7 jump sul posto consecutivi:** (ogni atleta viene lasciato libero di decidere il grado di piegamento degli arti inferiori. Uso libero degli arti superiori) : viene valutata la forza esplosiva e la capacità di sfruttare al massimo il riuso elastico degli estensori della coscia

I valori nel CMJ dovrebbero essere superiori a quelli dello Squat Jump.

I valori nei 7 jump consecutivi dovrebbero essere superiori a quelli del CMJ.

- Valori di riferimento per atleti di 15-16 anni

	medio	buono	ottimo
uomini	35cm	45cm	55cm
donne	30cm	37cm	45cm

Per i più giovani non sono ben definibili valori di riferimento poiché troppo influenzati dallo stato dello sviluppo

TEST OPTOJUMP 2

- **7 jump sul posto consecutivi a gambe distese:** (Uso libero degli arti superiori) viene valutata la forza esplosiva e il riuso elastico dei piedi
Valori importanti sono i tempi di contatto e i cm di sollevamento.
Un atleta valido dovrebbe avere una lieve differenza (quantificabile in 10-12 cm) tra i valori di forza espressa con le cosce e con i piedi.
- **Skip medio (ginocchia poco sotto i 90°), 20 battute:** (Uso libero degli arti superiori) : viene valutata la forza esplosiva e il riuso elastico dei piedi
Valori importanti sono il rapporto tra tempi di contatto e tempi di volo.
- **Skip alto (ginocchia poco sopra i 90°), 20 battute:** (Uso libero degli arti superiori) : viene valutata la forza esplosiva e il riuso elastico dei piedi
Valori importanti sono il rapporto tra tempi di contatto e tempi di volo.

Nella seconda esercitazione dovrebbero aumentare leggermente i tempi di contatto e aumentare notevolmente i tempi di volo.

Il tutto viene molto influenzato dalla corretta tecnica esecutiva.

- Valori di riferimento per tempi di contatto (circa skip e balzi a gambe distese) per atleti di 15-16 anni (utilizzabile anche per i più piccoli) indifferentemente dal sesso:

	scadente	sufficiente	buono	ottimo
in secondi	0,170	0,150	0,120	0,100

TEST TIRO

30 mirati:

(30 colpi sparati senza limite di tempo cercando la massima precisione)

punteggio totale: calcolato come nella P10

nel 9: quanti colpi nel 9

fuori 7: quanti colpi fuori dal 7

30 Laser-Run:

(30 colpi sparati con il ritmo delle serie di laser-run, ma in stato di riposo)

nel 9: quanti colpo nel 9

fuori 7: quanti colpi fuori dal 7

Serie a riposo:

(6 serie, 5 luci verdi, di tiro a riposo con ritmo delle serie di laser-run)

Media Serie: esprime la media della chiusura delle varie serie

Ritmo Medio: esprime il ritmo medio di ogni singolo colpo

Media 1° colpo: esprime la media del tempo impiegato a sparare il 1° colpo dal momento in cui viene toccata la pistola

Laser-Run sotto stress:

(8 serie, 5 luci verdi, di tiro in stato di affaticamento con stress agonistico. 8x400m di corsa, ritmo medio, con gara al poligono)

Media Serie: esprime la media della chiusura delle varie serie

Ritmo Medio: esprime il ritmo medio di ogni singolo colpo

Media 1° colpo: esprime la media del tempo impiegato a sparare il 1° colpo dal momento in cui viene toccata la pistola

Media errori per serie: esprime il numero di colpi sbagliati per serie