

Università degli Studi di Bari "A. Moro"

Corso di Laurea in Scienze delle Attività e Motorie Sportive

TEORIA E METODI DI VALUTAZIONE MOTORIA ED ATTITUDINALE

2° ANNO - 1° SEMESTRE - A.A. 2017 - 18

Prof. Antonio Giunto

PROGRAMMA DEL CORSO

La valutazione in ambito motorio e sportivo

Gli strumenti della valutazione

I metodi della valutazione in ambito sportivo e giovanile

La selezione degli strumenti

Le caratteristiche della valutazione

La classificazione delle attività sportive

Cosa sono i test atletici

Preparazione alla somministrazione dei test

L'antropometria

Il somatotipo

Cenni storici

A cosa serve l'antropometria esterna

Elementi di osservazione antropometrica e posturale

Elementi di studio dell'antropometria

Peso e Statura

Le pliche

Le circonferenze

I diametri

La flessibilità

La valutazione della flessibilità

Differenza tra mobilità e flessibilità

Componente anatomiche - strutturali

Vari tipi di stretching

Valutazione: Ischio-crurali - adduttori - Busquet - dei muscoli flessori dell'anca e del quadricipite - gastrocnemio - retti e obliqui del tronco

Test del voltabraccia

Sit and Reah

Batteria dei test

La resistenza

La valutazione della resistenza

Test di Cooper

Test dei 2400 metri

Test dei 3000 metri

Test dei 300 metri

Test di Conconi

Test di Mognoni

Test di Gacon

Test di Lèger

Test Yo - Yo test

Test di Coverciano

Test IRI

Test di Ruffier

Test Nittoli

Test di Arcelli - Bisciotti - Sagnol

Scala di Borg

La velocità

La valutazione della velocità

Test dei 10 metri

Test dei 20 metri

Test dei 30 metri

Test dei 60 metri

Test dei 300 metri

Foran dei 18 metri

505 Agility Test

T - Test

Test corsa a slalom

Test di Bangsbo

Test arti superiori

La forza

La valutazione della forza

Calcolo del massimale

Salto in lungo da fermo

Salto triplo

L'Abalakov,

Il Seargent test

Pedana a conduttanza: lo SJ test, il CMJ test, il DJ test

Vertec test

Forza massimale isometrica

Test arti superiori: Lancio palla medica indietro - Sbarra fissa - Piegamenti sulle braccia

Test addominali

La valutazione delle capacità coordinative

Test dell'equilibrio

Test lancio mirato

Test di coordinazione complessa

Circuito di destrezza

Test per gli arbitri

Molti di questi test vengono approfonditi sul piano pratico e teorico

Testi consigliati:

- Giunto A. (2016) La Valutazione in ambito motorio e sportivo. Wip Edizioni
- Arcelli E. (1995), Acido lattico e prestazione, Cooperativa Dante Vigevano
- Bangsbo J. (1996), La preparazione fisica nel calcio. Un approccio scientifico, Kells Ancona
- Bosco C. (1992), La valutazione della forza con il test di Bosco, S.S.S. Roma
- Bisciotti G.N. (2000), Teoria e metodologia del movimento umano, Teknosporting Ancona
- Bosco C. (1988), La preparazione fisica nella pallavolo e sviluppo della forza negli sport a carattere esplosivo-balistico, S.S.S. Roma
- Castagna C. (1999), La valutazione della massima potenza aerobica con i test a navetta, Teknosporting Ancona
- Castellani A., D'Aprile A., Tamorri S. (1992), Tennis training, S.S.S. Roma
- Dal Monte A., Faina M. (1999), Valutazione funzionale dell'atleta, UTET Torino
- Donati e coll. (1998), La valutazione nell'avviamento allo sport, S.S.S. Roma

- Marella M. (1993), *La valutazione del calciatore*, Junior Bergamo
- Marella e coll. (1984), *Nuovi orientamenti per l'avviamento dei giovani allo sport*, S.S.S. Roma
- Marella M. (1999), *Il libro dei test*, Correre Milano
- **Sannicandro I. (2004), *Metodi di valutazione motoria ed attitudinale*, Pensa Multimedia Lecce**
- Weineck J. (1998), *La preparazione fisica ottimale del calciatore*, Calzetti-Mariucci Perugia