

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO DI BARI

FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A.2015-2016

ANNO DI CORSO 2° - 1° SEMESTRE

PROGRAMMA TEORIA E METODI DI VALUTAZIONE MOTORIA ED ATTITUDINALE

DOCENTE PROF. GIUNTO ANTONIO

## OBIETTIVI

Il corso si propone di fornire una panoramica dei metodi e delle tecniche di valutazione motoria utilizzate nello sport, a scuola e nelle palestre. Lo studente pertanto imparerà ad utilizzare i più comuni test da campo per la valutazione dell'atleta, i test per l'individuazione e sviluppo del talento sportivo, i test per l'atleta amatoriale e per lo sport professionistico.

Saranno affrontate le tematiche di genere e di età, e grande spazio sarà dedicato all'attività pratica di valutazione, mettendo in grado i partecipanti di utilizzare ed interpretare da subito i principali test.

Nel corso delle lezioni pratiche si prevederà l'utilizzo delle strumentazioni di valutazione motoria proposte da ditte esterne a titolo puramente dimostrativo.

## ARGOMENTI

Cenni Storici sulla misurazione

### **Definizione dei test**

Caratteristiche - classificazioni - motivi - requisiti - come eseguire un test - batteria di test

### **Antropometria**

Punti di repere - misure antropometriche convenzionali - misure antropometriche: peso, altezza, circonferenze, diametri ossei, pliche. Impedenziometria.

Esercitazione pratica delle misurazioni: peso, altezza, circonferenze, diametri ossei, pliche cutanee

### **Velocità**

Definizione

Vari tipi di velocità ( semplice e complessa)

Test: 10 m. - 20m. - 30m. - 60m. - 300m. - T test - Test di Foran - Test di corsa a slalom - Test di corsa veloce con variante (Bangsbo) - Test dei 41 metri di Stiehler, Konzag e Dobler. - Agility test 505.

Esercitazione pratica, montaggio e utilizzo delle fotocellule per misurare la velocità (20m. - 30m.)

### **Forza**

Concetto di forza - Definizione di forza - Vari tipi di forza sportiva

Test: salto in lungo da fermo - salto triplo - Seargent test - Abalakov test - Squat Jump - Counter movement Jump - Drop Jump - Forza massimale isometrica - Seargent test con vertec

Test per gli arti superiori: Lancio della palla indietro - Sbarra fissa - Piegamenti sulla braccia - Forza degli addominali

Esercitazione pratica, montaggio e utilizzo della pedana a conduttanza. Test: Squat Jump - Counter movement Jump.

## **Resistenza**

Concetto di resistenza - Definizione di resistenza - Vari tipi di resistenza

Test: Test di Cooper - Test di corsa sui 2400m. - Test dei 3000m. - Test di Conconi - Test di Gacon - Test di Leger - (Yo-Yo) Test - Test di Ruffier - Skip test Nittoli - Test di (Arcelli - Bisciotti - Sgnol) - Test di Mogioni - I.R.I. Test.

Esercitazione pratica dei test di: Leger e Yo-Yo test.

## **Flessibilità e test di coordinazione e destrezza**

Definizione di flessibilità - Differenza tra flessibilità e mobilità articolare - Vari tipi di esercizi di flessibilità

Test: Valutazione (Ischio-crurali) - test di Busquet - test di flessibilità degli adduttori - test di flessibilità dei flessori dell'anca e del quadricipite - test di flessibilità del gastrocnemio - test per i muscoli retti e obliqui del tronco - test del voltabraccia - Batteria di test Johnson & Nelson - Test di Gribaudo - test Sit and Reach.

Test: Equilibrio - test lancio mirato - test di coordinazione complessa - Circuito di destrezza

Esercitazione pratica con gli attrezzi: Box centimetrato - goniometro.

Testi consigliati

- 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
- 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
- Fucci A. (2000), L'allenamento della forza muscolare, Teknosporting Ancona
- 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

Bari,10.10.2015

Prof. Antonio Giunto