Test di valutazione funzionale: forza

Segnaliamo alcuni test indicativi delle capacità fisiche/motorie rielaborati da quelli di Bucchioni, Fucci, Carbonaro, Merni, nonché dalla scuola universitaria federale di Macolin (Svizzera). Le indicazioni che diamo sulle valutazioni dei test sono quanto rielaborato in base all'esperienza personale di noi docenti delle scuole I.I.S. "Ettore Majorana" di San Lazzaro di Savena (BO), Liceo Scientifico "Leonardo da Vinci" di Casalecchio di Reno (BO).

I test di valutazione funzionale sono prove che indicano oggettivamente lo stato di forma fisica rispetto alle capacità fisiche dell'individuo. Non sono perciò gli indicatori generali delle capacità motorie, perché queste sono il risultato di molteplici fattori e, soprattutto, della sinergia di più capacità motorie in un determinato gesto. Per esemplificare, se un soggetto rileva nel salto in lungo da fermo una buonissima forza negli arti inferiori, sicuramente è predisposto e avvantaggiato nella specialità atletica del salto in lungo, ma non è detto che sicuramente raggiungerà risultati eccellenti se non si applica nel lavoro di allenamento che sviluppa tutte le altre capacità motorie integrandole nell'esecuzione del salto, come coordinazione del gesto, efficacia della ricorsa, dello stacco, posizione del corpo nella fase di volo ecc.

Sono test, cioè prove che dovrebbero essere effettuate da tutti nelle medesime condizioni e con attenzione alle esecuzioni per poter essere utili per la conoscenza del proprio stato fisico e per la valutazione dei miglioramenti. Il risultato personale di ogni prova (espresso quantitativamente in cm, m, tempo, n° esecuzioni ecc.) deve essere considerato secondo parametri come il sesso e l'età perché la prestazione fisica è condizionata da questi fattori.
Viene data poi una valutazione dei risultati ottenuti (giudizi: scarso, buono ecc.) che potrebbe poi essere trasformata dall'insegnante in voti e/o in una valutazione della prestazione dell'allievo anche rispetto ai risultati ottenuti dal gruppo-classe, ovviamente distinto per sesso.

FORZA - ARTI INFERIORI

Obiettivo: misurare la forza massimale degli arti inferiori

1 Accosciata con bilanciere

Con un bilanciere con un carico pari a 1/3 del proprio peso eseguire un'accosciata. Aumentare progressivamente il carico fino a raggiungere quello massimale, cioè il carico più elevato che si riesce a spostare.
N.B. questo è un test tipico della preparazione atletica, per effettuarlo a scuola è bene considerare attentamente i destinatari e l'assistenza opportuna.

Obiettivo: misurare la forza veloce degli arti inferiori

2 Sargent test o indice di elevazione

Disporsi di fianco a una parete dove è segnata una scala graduata. Sporcarsi le dita di una mano con del gesso e alzando il corrispondente braccio segnare la distanza tra le dita e il suolo. Successivamente saltare (senza rincorsa) verso l'alto e segnare il punto più alto. L'indice di quanto si è saltato sarà la differenza tra il secondo segno e il primo. Si eseguono tre prove, si considera la migliore.

VALUTAZIONE

Maschi			Femmine		
14/16 anni	fino a 31 cm	scarso	14/16 anni	fino a 25 cm	scarso
	da 31 a 40	sufficiente		da 25 a 32	sufficiente
	da 41 a 50	buono		da 33 a 40	buono
	oltre 50	ottimo		oltre 40	ottimo
17/18 anni	fino a 35	scarso	17/18 anni	fino a 27	scarso
	da 35 a 45	sufficiente		da 27 a 38	sufficiente
	da 46 a 58	buono		da 39 a 44	buono
	oltre 58	ottimo		oltre 44	ottimo

3 Salto in lungo da fermo

Dalla posizione eretta, piedi un po' divaricati dietro una linea, piegare leggermente gli arti inferiori ed eseguire un salto in avanti slanciando gli arti superiori. Si misura la distanza tra la linea di partenza e l'appoggio dei piedi più vicino a questa. Eseguire tre prove, considerare la migliore.

Test di valutazione funzionale: forza

VALUTAZIONE

	Maschi			Femmine	
14/16 anni	fino a 145 cm	scarso	14 /16 anni	fino a 130 cm	scarso
	da 145 a 170	sufficiente		da 130 a 155	sufficiente
	da 171 a 195	buono		da 156 a 170	buono
	oltre 195	ottimo		oltre 170	ottimo
17/18 anni	fino a 160	scarso	17/18 anni	fino a 135	scarso
	da 160 a 180	sufficiente		da 135 a 160	sufficiente
	da 181 a 220	buono		da 161 a 175	buono
	oltre 220	ottimo		oltre 175	ottimo

Obiettivo: **misurare la forza resistente degli arti inferiori**

4 **Piegamenti sugli arti inferiori**
Dalla posizione eretta piegare gli arti inferiori. Si calcola quante esecuzioni si riescono a completare. Questo test ha valore per il miglioramento personale delle proprie prestazioni

FORZA - ARTI SUPERIORI

Obiettivo: **misurare la forza massimale degli arti superiori**

1 **Distensione del bilanciere alla panca**
Supini su una panca, con gli arti inferiori piegati e la schiena bene in appoggio, impugnare con le mani un bilanciere. Eseguire una distensione degli arti superiori spostando un carico pari a 1/3 del proprio peso. Aumentare progressivamente il carico fino a raggiungere quello massimale, cioè il carico più elevato che si riesce a sollevare.
N.B. questo è un test tipico della preparazione atletica, per effettuarlo a scuola è bene considerare attentamente i destinatari e l'assistenza opportuna.

Obiettivo: **misurare la forza degli arti superiori**

2 **Trazioni alla sbarra**
Questo è un test che si effettua solo con i maschi. In sospensione alla sbarra o alla spalliera, pollici in dentro, piegare gli arti superiori fino ad arrivare con il petto alla sbarra. Contare il numero di ripetizioni effettuate in 20 secondi.

VALUTAZIONE

	Maschi				
14/15 anni	fino a 3	scarso	17 anni	fino a 5	scarso
	da 4 a 5	sufficiente		da 6 a 8	sufficiente
	da 6 a 9	buono		da 9 a 11	buono
	più di 9	ottimo		da 11 in poi	ottimo
16 anni	fino a 4	scarso	18 anni	fino a 6	scarso
	da 5 a 7	sufficiente		da 7 a 9	sufficiente
	da 8 a 10	buono		da 10 a 12	buono
	da 10 in poi	ottimo		da 12 in poi	ottimo

Test di valutazione funzionale: forza

3 Sospensioni alla sbarra

Questo è un test che si effettua solo con le femmine. In sospensione alla sbarra o alla spalliera, pollici in dentro e arti superiori flessi in modo che il mento sia al di sopra dell'impugnatura. Mantenere più a lungo possibile la posizione. Si aiuta l'allieva a raggiungere la posizione di partenza. Eseguire un'unica prova.

	VALUTAZIONE Femmine	
14/18 anni	meno di 7"	scarso
	da 7" a 14"	sufficiente
	da 15" a 25"	buono
	da 25" in poi	ottimo

4 Piegamenti sulle braccia

Dalla posizione di corpo proteso dietro, piegare gli arti superiori. Si calcola quante esecuzioni si riescono a completare.

	VALUTAZIONE Maschi			VALUTAZIONE Femmine	
14/18 anni	fino a 6	scarso	14/18 anni	fino a 4	scarso
	da 7 a 10	sufficiente		da 5 a 9	sufficiente
	da 11 a 16	buono		da 9 a 14	buono
	oltre i 16	ottimo		oltre i 14	ottimo

Obiettivo: misurare la forza veloce degli arti superiori abbinata a quella degli addominali

5 Lancio della palla medica

Da seduti a gambe incrociate, impugnare a due mani la palla medica al petto. Si misura la distanza raggiunta dalla palla.

	VALUTAZIONE Maschi (3 kg)			VALUTAZIONE Femmine (2 kg)	
14/16 anni	meno di 3,30 m	scarso	14/18 anni	meno di 3,00 m	scarso
	da 3,30 a 3,80	sufficiente		da 3,00 a 3,60	sufficiente
	da 3,81 a 4,50	buono		da 3,61 a 4,00	buono
	oltre 4,50	ottimo		oltre 4,00	ottimo
17/18 anni	meno di 3,50	scarso			
	da 3,50 a 4,00	sufficiente			
	da 4,01 a 4,80	buono			
	oltre 4,80	ottimo			

FORZA - MUSCOLI DORSALI

Obiettivo: misurare l'efficienza dei muscoli dorsali

1 Estensioni del dorso

Proni, in appoggio con le anche su una panca posizionata davanti alla spalliera, il busto flesso in avanti: estendere il tronco (le braccia sono tenute in linea) in avanti fino a raggiungere con le spalle il livello della panca. Si calcola quante esecuzioni si riescono a completare.

	VALUTAZIONE Maschi e femmine	
14/18 anni	fino a 9	scarso
	da 10 a 15	sufficiente
	da 16 a 20	buono
	da 20 in poi	ottimo

FORZA - MUSCOLI ADDOMINALI

Obiettivo: misurare l'efficienza dei muscoli addominali

1 Flessioni avanti del busto

Dalla posizione supina, arti inferiori piegati, piedi in presa al primo grado della spalliera. Arti superiori incrociati sul petto, mani in appoggio alle spalle. Flettere il busto in avanti fino ad arrivare alla posizione seduta. Si calcola quante esecuzioni si riescono a completare.

Test di valutazione funzionale: forza

		VALUTAZIONE			
	Maschi			Femmine	
14/16 anni	fino a 18	scarso	14/18 anni	meno di 15	scarso
	da 19 a 25	sufficiente		da 16 a 24	sufficiente
	da 26 a 38	buono		oltre 24	ottimo
	oltre 38	ottimo			
17/18 anni	meno di 22	scarso			
	da 23 a 30	sufficiente			
	da 31 a 42	buono			
	oltre 42	ottimo			