



# **Valutazione delle capacità di esercizio fisico**

# Test

Uno strumento per  
valutare un fenomeno



# Introduzione

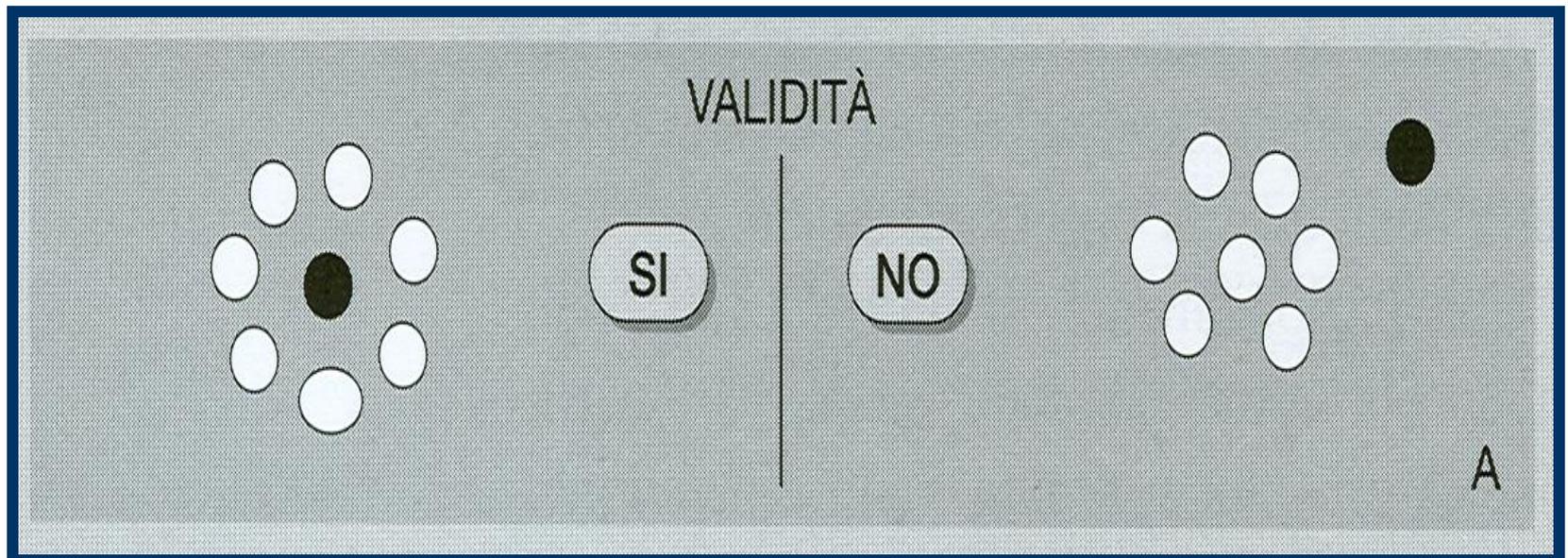
- Conoscenza delle capacità di movimento per una programmazione più precisa
- Il metodo di lavoro: dalla valutazione all'elaborazione dei programmi

# Caratteristiche di un Test

- VALIDITA'
- RIPETIBILITA'
- RIPRODUCIBILITA'
- OBIETTIVITA'

# Validità

- Riguarda ciò che viene misurato
- È valido se misura ciò che si propone di misurare.
- È una verifica (diretta o indiretta) oggettiva



# Ripetibilità

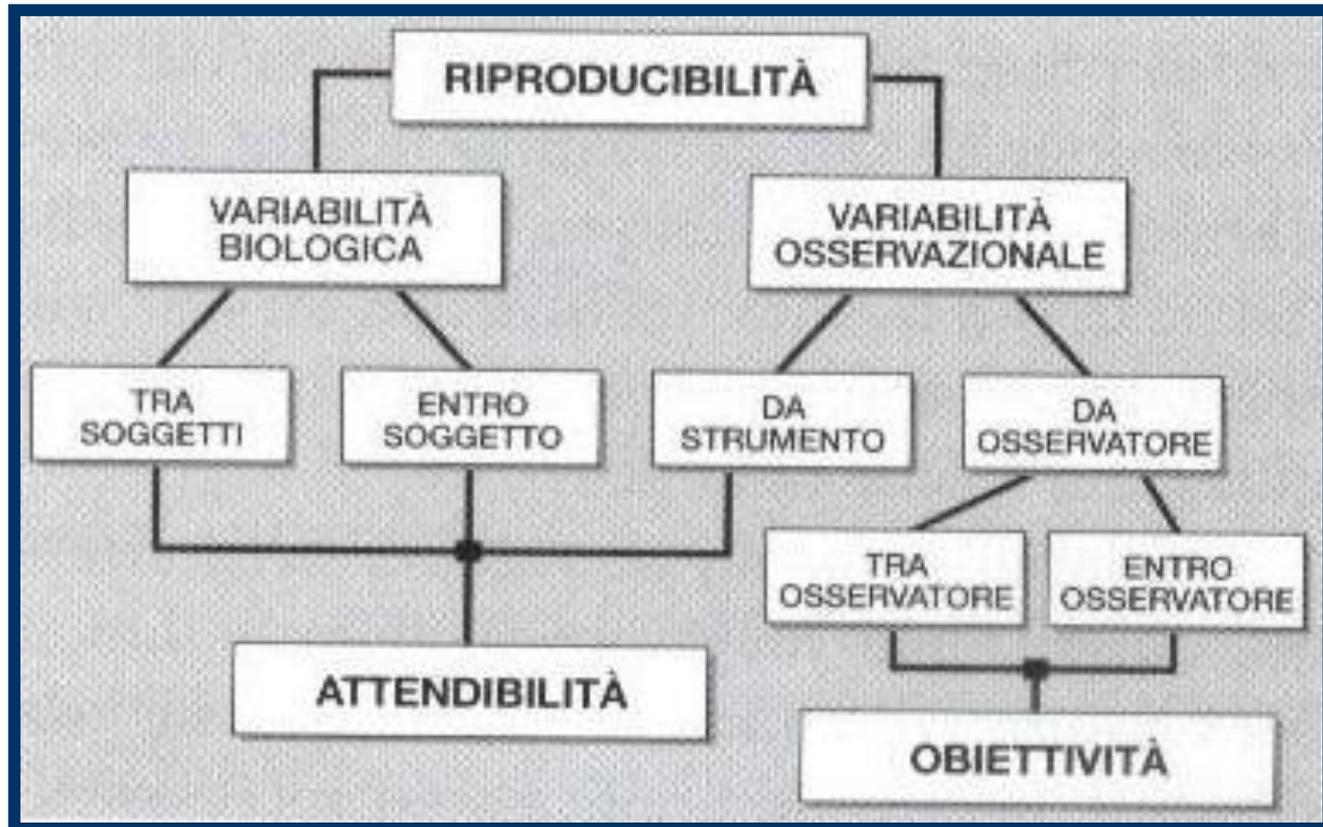
- Un test è ripetibile quando lo stesso operatore, con lo stesso soggetto, e nelle stesse condizioni, ripetendo la valutazione ottiene il medesimo risultato.

# Riproducibilità

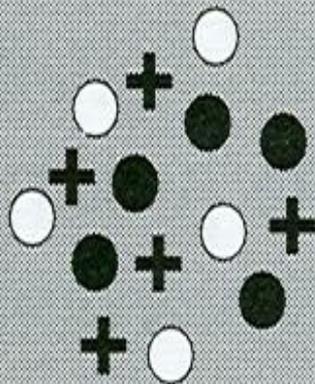
- Un test è riproducibile quando operatori diversi, nelle stesse condizioni, ripetendo la valutazione sullo stesso soggetto, ottengono tutti gli stessi risultati



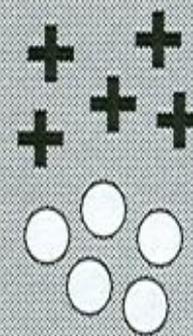
# Riproducibilità



## OBIETTIVITÀ



SI

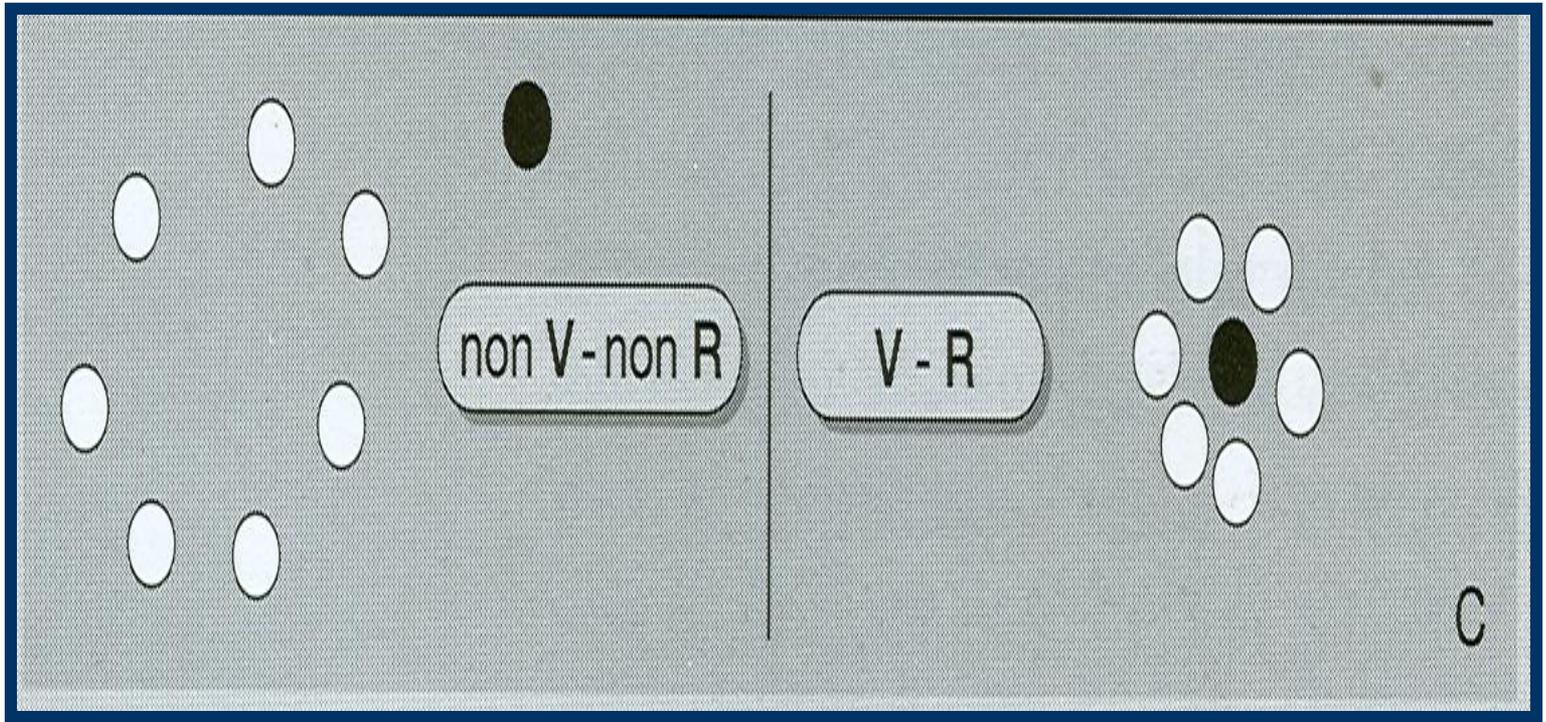


NO

○ osservatore A

+ osservatore B

● osservatore C



# Metodologia operativa

- Periodo (quando?)
- Sequenza
- Preparazione
- Effettuazione
- Rilevamento dati
- Valutazione dati

# Periodo (quando?)

- Inizio (ad esempio in fase di preparazione)
- Durante (la stagione)
- Fine (stagione)

# Sequenza

- Test sulla rapidità meglio all'inizio della lezione/allenamento
- Test sulla resistenza meglio alla fine
- Test sulla flessibilità meglio alla fine, o comunque ben caldi.
- Test per la forza e/o coordinazione anche combinati

# Preparazione

- Spiegare
- Ripetere
- Riscaldamento
- Provare

# Standardizzazione

- Uniformità di procedure nella somministrazione di un test e nella determinazione del risultato

# Effettuazione

- Adesione ai (rispetto dei) protocolli
- Adeguare i protocolli alle caratteristiche dei soggetti da valutare
- Condizioni standard
- Numero di prove (familiarizzare)
- Spiegare bene...

# Rilevamento dati

- Standardizzazione
- Dati personali
- Dati di gruppo

# Valutazione

- Dati personali
- Confronto
- Dati di gruppo
- Fasce di livello

# Distribuzione dei dati raccolti

- MEDIA (aritmetica)
- MODA
- MEDIANA

# Media

- Somma dei risultati diviso il numero degli stessi

# Moda

- Il dato più frequente
- Esprime la tendenza del gruppo a ottenere lo stesso risultato

# Mediana

- Il dato che “occupa” la posizione centrale

# Un esempio

## (salto in lungo da fermo, metri, *m*)

- 1 – 2.00
  - 2 – 2.10
  - 3 – 2.15
  - 4 – 2.20
  - 5 – 2.20
  - 6 – 2.20
  - 7 – 2.25
  - 8 – 2.30
  - 9 – 2.35
  - 10 – 2.40
- **Numero dati: 10**
  - **Valore massimo: 2.40**
  - **Valore minimo: 2.00**
  - **Variazione: 0.40**
  - **Media: 2.215**
  - **Moda: 2.20**
  - **Mediana: 2.20**