

Valutazione delle capacità di esercizio fisico

Test

Uno strumento per
valutare un fenomeno



Introduzione

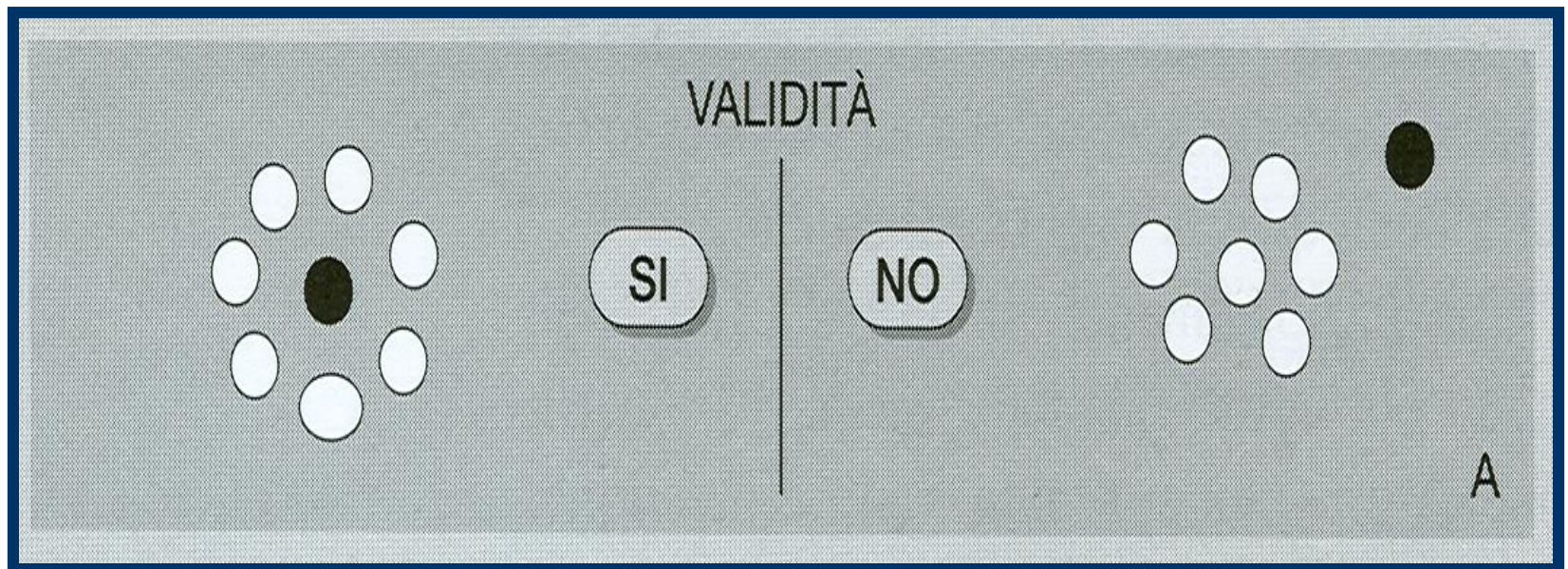
- Conoscenza delle capacità di movimento per una programmazione più precisa
- Il metodo di lavoro: dalla valutazione all'elaborazione dei programmi

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

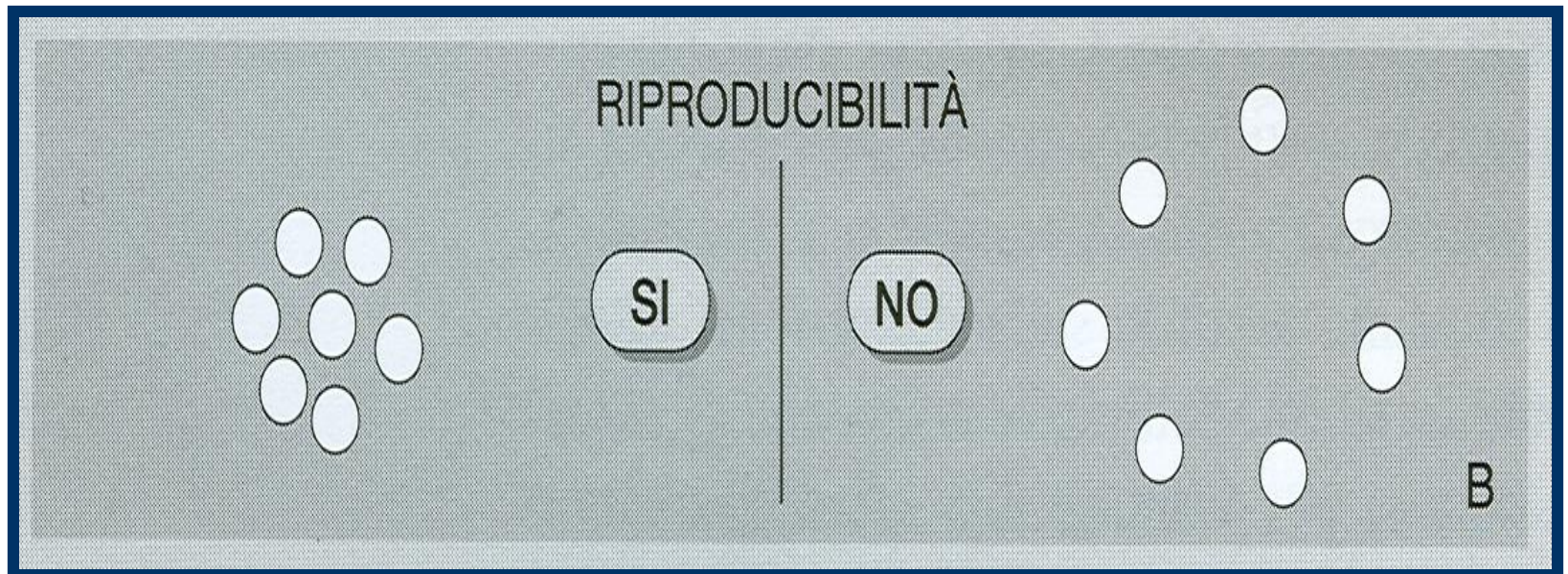


Ripetibilità

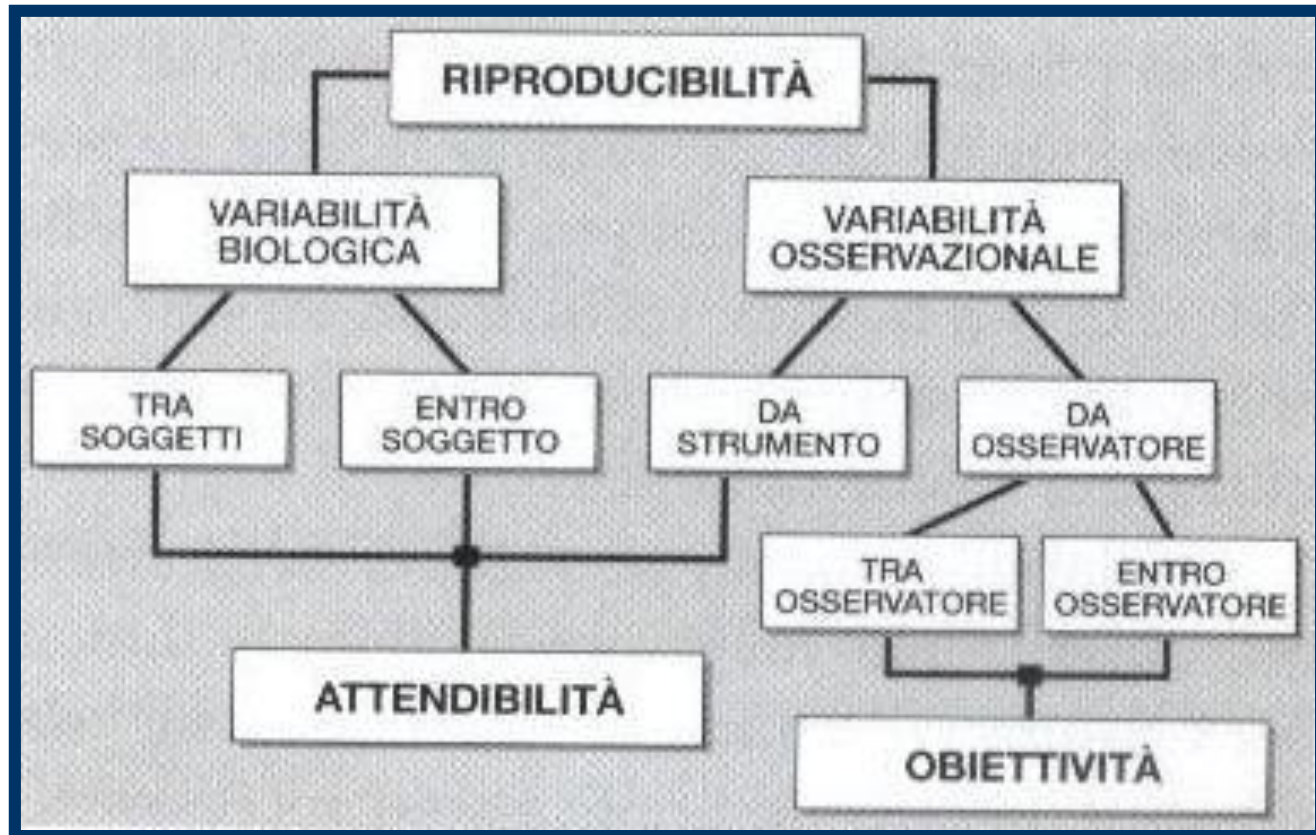
- Un test è ripetibile quando lo stesso operatore, con lo stesso soggetto, e nelle stesse condizioni, ripetendo la valutazione ottiene il medesimo risultato.

Riproducibilità

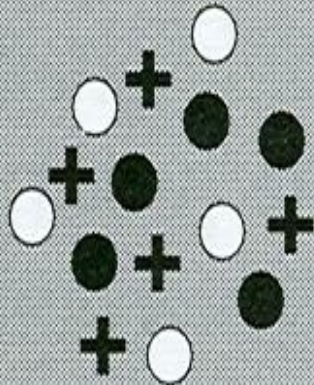
- Un test è riproducibile quando operatori diversi, nelle stesse condizioni, ripetendo la valutazione sullo stesso soggetto, ottengono tutti gli stessi risultati



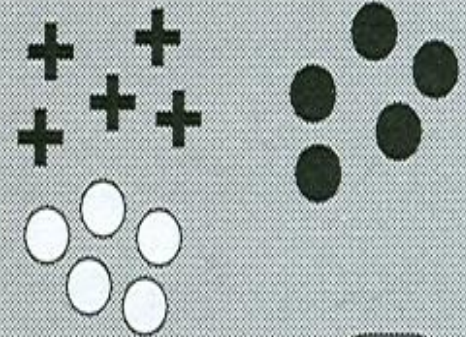
Riproducibilità



OBIETTIVITÀ



SI

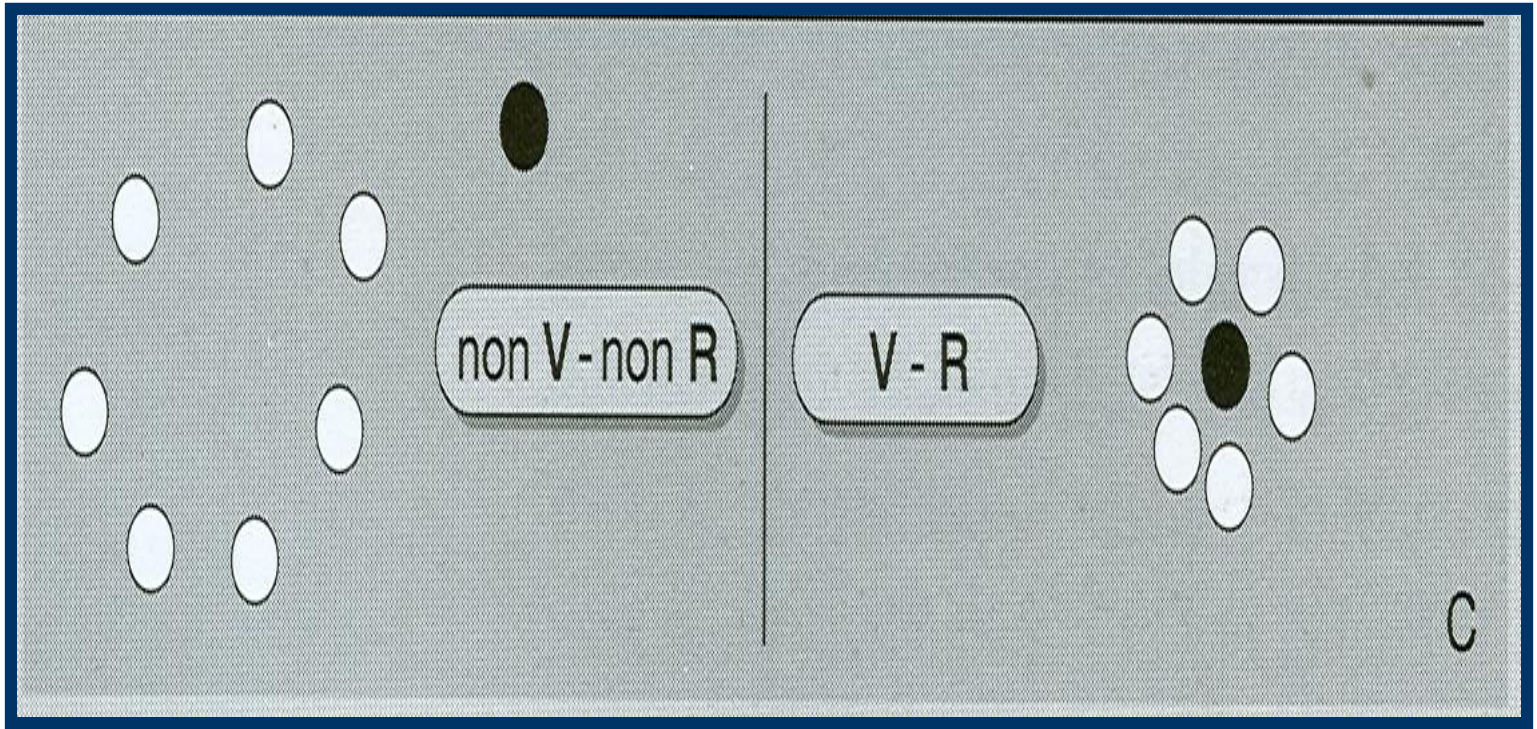


NO

○ 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**