

Test motori non specifici

1. 4x10m Shuttle Run

Il test Agility 4x10m Shuttle Run è una misura affidabile dell'agilità di un atleta. È un metodo utile a mobilitare la capacità di accelerare, decelerare, cambiare direzione e ripartire di nuovo alla massima velocità senza perdere il controllo del corpo.

Il test della corsa navetta può essere condotto su atleti di età compresa tra 5 e 18 anni.

Incluso nella batteria test: *Assessing Levels of Physical Activity (ALPHA) Health-Related Fitness Test Battery for Children and Adolescents (Europe)*, riferimenti in: Ruiz JR, Castro-Piñero J, España-Romero V, Artero EG, Ortega FB, Cuenca MM, Jimenez-Pavon D, Chillon P, Girela-Rejon MJ, Mora J, Gutierrez A, Suni J, Sjostrom M, Castillo MJ. *Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. British Journal of Sports Medicine.* 2011;45(6):518–524.

Format

Spazio e materiali:

Superficie con fondo solido, non sdruciolevole (palestra, campo sintetico, cemento ecc) da 15-16 m lineari ; eventuali coni-segnali oppure nastro adesivo per delimitare il percorso; almeno 2 blocchetti di legno da circa 10x10x10 cm (questi ultimi sono consigliabili ma non obbligatori); cronometro.

Setting:

Predisporre 2 linee (con nastro o coni) per delimitare una o più corsie lunghe 10 m (in questo ultimo caso 2 o più soggetti potranno effettuare il test in parallelo); è consigliabile disporre di 2-3 m aggiuntivi di spazio oltre le linee di delimitazione di start e cambio direzione della/e corsia/e. Disporre i blocchetti (2 per soggetto) oltre la seconda linea (linea inversione di direzione). In mancanza dei blocchetti si rimanda al prossimo paragrafo per la procedura alternativa.

Procedura:

E' consigliato un riscaldamento di almeno 10' prevedendo esercizi di mobilità generale, una dose di attività aerobica, alcuni balzi, 2 brevi tratti con corsa rapida.

Partenza dietro alla linea di start della corsia da 10m; al via l'atleta parte alla massima velocità per andare a raccogliere il primo blocchetto posto al di là della linea di fine corsia; il blocchetto viene riportato allo start ed appoggiato a terra al di là della linea di start; riparte per recuperare il secondo blocchetto e ritorna a depositarlo al di là della linea start; all'appoggio del secondo blocchetto a terra stop cronometro. **Verrà registrato il migliore tempo di 2 prove.**

N.B.: è fortemente consigliabile disporre dei blocchetti; in caso di assoluta indisponibilità, l'azione di recupero ed appoggio del blocchetto va sostituita con il **tocco a terra al di là delle rispettive linee con almeno 2 punti di contatto (1 piede + 1 mano, oppure 2 piedi)**

Perchè nel canottaggio giovanile?

Il canottaggio moderno, sempre di più si sta configurando come una disciplina "estrema" di resistenza alla velocità: la fase propulsiva è rapidissima, tanto più considerando il coinvolgimento di tutti i grandi segmenti corporei con ampiezze di ROM prossime ai massimi limiti (quindi velocità angolari elevatissime), e le frequenze di palata al minuto sono in relativo incremento negli anni.

Questo modello di prestazione dunque, mantenendo saldi i presupposti energetici dipendenti dall'efficienza cardio-circolatoria e valori relativi ed assoluti di massimo consumo d'ossigeno, presuppone abilità coordinative di rapidità, coordinazione intra ed inter-muscolare, differenziazione, stabilizzazione e mobilitazione in successione dei "fulcri" ecc.. Tutte abilità e capacità che come noto trovano nelle fasi di sviluppo il terreno migliore per l'apprendimento ed ulteriore incremento, MA altrettanto dipendono come potenziale da fattori di qualità neuro-muscolari in certa misura determinati geneticamente.

In questo senso è razionale valutare i giovani canottieri su questo tipo di prova, quale indizio di un potenziale necessario alla prestazione evoluta.

Altrettanto il test riveste una funzione educativa e pedagogica, comunicando implicitamente agli atleti e tecnici quella che è una delle qualità motorie premianti come presupposto della preparazione a lungo termine.