



CALCIO CHIERI 1955

WWW.CALCIOCHIERI1955.IT



**SCUOLA
CALCIO ÉLITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



CHIERI LAB TESTER

È attiva l'area di ricerca e sviluppo sulla preparazione fisico-motoria delle diverse categorie del Calcio Chieri 1955.

Scopo principale dell'attività è valutare le condizioni dei ragazzi, dal punto di vista individuale e collettivo.

Per la società e gli allenatori è importante tenere sotto controllo le condizioni atletiche dei propri calciatori, soprattutto in un periodo in cui la regolare attività fisica è impossibile.

Monitorando lo stato fisico dei ragazzi si comprendono le loro esigenze, potendo così strutturare al meglio programmi di allenamento, con esercitazioni studiate sulle condizioni fisiche di un dato periodo. Lo studio dei gruppi ci fornisce inoltre una panoramica generale sull'annata, permettendoci di intervenire nel rendere i gruppi più omogenei a livello atletico.

TEST E PROTOCOLLO

- **SALTO IN LUNGO:**

Partenza: piedi paralleli, larghezza spalle (lasciate decidere inizialmente il bambino, se vedete che la posizione è totalmente errata dategli un suggerimento). Punte dei piedi sulla stessa linea, leggermente aperte e più vicino possibile alla linea di partenza, senza toccarla. Il bambino dovrà tenere le mani sui fianchi.

Fase di salto: il bambino dovrà eseguire un caricamento, flettendo leggermente le gambe, a cui seguirà immediatamente il salto in avanti, senza mai staccare le braccia dai fianchi.

Fase di atterraggio: il bambino dovrà cercare di atterrare il più avanti possibile con i piedi paralleli, senza perdere l'equilibrio (quindi deve restare fermo sul posto).

Misurazione: sarà effettuata con un'asta, posizionandola perpendicolarmente al metro posto a terra, e andato a vedere sul metro la distanza effettuata. La misurazione viene effettuata sul tallone del piede più vicino alla linea di partenza. La perdita di equilibrio comporta l'annullamento della misurazione, mentre l'atterraggio a piedi sfalsati non va considerato nullo, ma inciderà negativamente sulla misura.

- **SPRINT 20/30 mt:**

Partenza: un piede avanti e uno indietro (scelta del bambino), busto leggermente flesso avanti. Il piede davanti dovrà essere il più vicino possibile alla linea di partenza, senza toccarla.

Fase di partenza: verrà dato il comando "Pronto", il bambino da lì potrà decidere quando partire. (esaminatore pronto anch'esso a far partire il cronometro).





Fase di corsa: il bambino dovrà correre, linearmente, il più velocemente possibile fino alla porta di arrivo posta a 20 o 30 m, in base alla categoria. Nelle categorie con rilevazione intermedia a 20 m il bambino dovrà passare in mezzo ad entrambe le porte.

Misurazione: il cronometro parte non appena il bambino supera il cono di partenza con la prima gamba, e si ferma quando passa attraverso la porta finale. Nel caso di rilevamento intermedio bisogna prendere l'intertempo mentre il bambino passa attraverso la porta intermedia.

- **T-TEST:**

Partenza: un piede avanti e uno indietro (scelta del bambino), busto leggermente flesso avanti. Piede davanti più vicino possibile alla linea di partenza, senza toccarla.

Fase di partenza: verrà dato il comando "Pronto", il bambino da lì potrà decidere quando partire. (esaminatore pronto anch'esso a far partire il cronometro).

Fase di corsa: la linea di partenza, che coincide con quella di arrivo è indicata con due coni alla base della "T". Il partecipante (1) corre il più velocemente possibile in avanti verso il cono centrale e lo tocca con la mano, (2) si sposta rapidamente a destra di 5 m verso il cono destro e lo tocca con la mano, (3) si sposta poi a sinistra di 10 m verso l'estremo cono sinistro e lo tocca con la mano, e poi torna verso il cono centrale, lo tocca con la mano (1) e infine, correndo all'indietro, torna verso la linea di partenza.

Misurazione: il cronometro parte quando il bambino supera il cono con la prima gamba e si ferma quando il partecipante ha tagliato la linea del traguardo. Se il partecipante non riesce a svolgere il percorso come da istruzioni, non riesce a raggiungere il traguardo o completare il percorso, fa cadere eventuali coni, non mantiene sempre il tronco e i piedi puntati in avanti, oppure incrocia le gambe più di una volta mentre si sposta, la prova viene annullata.

- **ILLINOIS TEST:**

Partenza: un piede avanti e uno indietro (scelta del bambino), busto leggermente flesso avanti. Piede davanti più vicino possibile alla linea di partenza, senza toccarla.

Fase di partenza: al comando "Pronto", il bambino potrà decidere quando partire. (esaminatore pronto anch'esso a far partire il cronometro).

Fase di corsa: il partecipante parte sdraiato prono sul pavimento dietro la linea di partenza (il più vicino possibile, senza superarla) con le braccia al suo fianco e la testa girata di lato o rivolto in avanti. Si alza velocemente in piedi, e corre rapidamente in avanti fino al primo cono in alto a sinistra, lo tocca e gira dietro. Cambia poi rapidamente direzione verso il primo cono centrale, ci gira intorno ed effettua uno slalom di andata e uno di ritorno attraverso i 4 coni al centro. Dopodichè, corre il più velocemente possibile verso il cono in alto, lo tocca e gira dietro, correndo poi il più velocemente possibile verso la linea di arrivo.



CALCIO CHERI 1955

WWW.CALCIOCHIERI1955.IT



**SCUOLA
CALCIO ÉLITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



Misurazione: il cronometro parte quando il ragazzo distende le braccia per alzarsi e si ferma quando è passato attraverso la porta di arrivo. La misurazione non ha valore se il partecipante non riesce a svolgere il percorso come da istruzioni, non riesce a raggiungere le linee di fine corsa, non riesce a completare il percorso o sposta qualche cono.

CARATTERISTICHE DEI TEST

I test che abbiamo appena elencato hanno tutti tre caratteristiche in comune:

- **STANDARDIZZATI:** sono stati approvati scientificamente, tramite ricerche e studi. Questa procedura avviene perché i dati che provengono da un test devono essere affidabili e leggibili da chiunque.
- **RIPETIBILI:** dal momento che sono stati approvati da un comitato scientifico, questi test hanno un protocollo accertato che può essere utilizzato da chiunque, permettendo a tutti di svolgere il test in qualsiasi condizione.
- **FACILE REALIZZAZIONE:** i test sono stati scelti, perché richiedono poco spazio ed una strumentazione facilmente reperibile. È essenziale saper adattare i test al contesto in cui ci si trova.

Se hai dubbi o desideri maggiori, contatta il tuo allenatore o scrivi a sc@calciochieri1955.it.

