

COME FARE I TEST NEL MINIBASKET

www.mauriziomondoni.com



Come fare i test nel minibasket

Premessa

I **test (antropometrici, funzionali, motori generali e specifici)** devono essere somministrati a tutti, a partire dai 10 anni, per poi continuare, sempre sugli stessi giovani, nelle stesse situazioni e condizioni) per 2-3 anni di seguito (continuità).

“A 10 anni è utile fare i test antropometrici, funzionali, motori generali e specifici”

Tutto ciò è **importante**, perché attraverso i test si possono **valutare i livelli delle diverse capacità motorie** (individuali e del gruppo) e cercare di migliorare, di conseguenza, (attraverso la metodologia di lavoro) le capacità tecniche individuali e collettive.

I test

I test devono possedere le seguenti caratteristiche:

- **standardizzazione**: le modalità di spiegazione, esecuzione e misurazione devono essere uniformi e costanti per tutti i rilevamenti (materiali utilizzati, misurazioni, riscaldamento, etc.);
- **validità**: deve esprimere (indicatore) una misurazione della capacità motoria che vogliamo misurare;
- **oggettività**: dipende in massima parte dal metodo di misurazione della prova;
- **attendibilità**: un test è attendibile, quando è somministrato sempre in uguali condizioni (cioè quando a parità di condizioni, la prestazione rimane pressoché costante);
- **selettività**: un indicatore è selettivo quanto più riesce a discriminare il livello di capacità dei soggetti che compongono il gruppo.

Consigli

Gli Istruttori devono “testare” i bambini/e in età Minibasket (Aquilotti e Gazzelle), Esordienti (10-11 anni) e i ragazzi/e Under 13, almeno tre volte l’anno:

- all’inizio dell’attività (agosto, settembre);
- a metà anno (marzo, aprile);
- alla fine dell’anno sportivo (maggio, giugno).

Alcuni test possono essere somministrati una volta sola, altri almeno tre volte nell’arco della stessa giornata (come indicatore si sceglierà la miglior prestazione).

Proposta

Vi si propone una batteria di test (*i test non devono essere somministrati tutti assieme in una lezione o in un allenamento, ma diluiti o all’inizio o alla fine dell’allenamento*).

“I test vanno fatti all’inizio o alla fine dell’allenamento e mai tutti insieme”

Si raccomanda che ogni test sia spiegato, dimostrato, fatto provare (**dopo un’opportuna fase di riscaldamento**) e infine “somministrato”.

I test riproducono in gran parte gesti e movimenti della pallacanestro (corsa, salto, tiri, lanci, etc.) e quindi sono importanti ai fini di una corretta rilevazione specifica.

TEST ANTROPOMETRICI

- 1) Misurazione della **statura**: rilevare con l’altimetro l’altezza del soggetto senza scarpe.
- 2) Misurazione del **peso**: rilevare il peso del soggetto senza scarpe, con approssimazione di 100 grammi.
- 3) Misurazione **apertura delle braccia**: misurare la distanza delle punte delle dita a braccia larghe.
- 4) **Larghezza del palmo della mano**: rilevare la larghezza del palmo della mano dominante (in estensione completa); si deve prendere con precisione (con il righello) la distanza tra la punta del pollice e la punta del mignolo.

TEST FUNZIONALI

1) Indice di Hirtz

Misurare la circonferenza toracica in massima inspirazione e in massima espirazione. Calcolare la differenza in cm.: da 3 a 5 normale, da 6 a 7 normale, da 8 in avanti ottimo).

TEST MOTORI GENERALI

- 1) **Salto in lungo da fermo** (utilizzo della buca del salto in lungo se all’aperto o con ricaduta sul tappeto se in palestra). E’ “testata” la forza rapida degli arti inferiori. Il soggetto in posizione eretta, piedi leggermente divaricati, si pone dietro alla linea di partenza, piega gli arti inferiori, slancia, dopo alcune oscillazioni, le braccia in avanti e salta in avanti (non è permesso spostare i piedi o effettuare un pre-salto). E’ misurata la distanza tra la linea di partenza e l’impronta più vicina del piede (tallone); effettuare tre prove di seguito e rilevare la migliore.
- 2) **Salto triplo da fermo** (utilizzo della pedana del salto in lungo se all’aperto o con ricaduta sul tappeto se in palestra). E’ “testata” la forza-rapida degli arti inferiori. Il soggetto si pone con i piedi paralleli, leggermente divaricati, dietro alla linea di partenza (la distanza dalla buca dipende dall’età dei soggetti) e deve eseguire tre balzi in avanti, alternando il piede di appoggio e riunendo i piedi al momento dell’arrivo sulla sabbia. Le modalità sono le stesse del salto in lungo da fermo; effettuare tre prove di seguito e rilevare la migliore.
- 3) **Test di corsa di velocità sui 20 metri** (al campo di atletica o in palestra). Partenza da ritti, un piede leggermente più avanti dell’altro, il cronometro parte quando il soggetto stacca il piede da terra per iniziare a correre e si arresta quando il soggetto raggiunge la linea di arrivo. Effettuare tre prove, con un tempo di recupero minimo di 4’ e massimo di 8’ tra una prova e l’altra; rilevare il miglior tempo.
- 4) **Seargent test**: il soggetto, posto di fianco (a 20 cm.) alla parete centimetraggiata, deve “segnare” sul muro con le dita (colorate di magnesio) il punto massimo che riesce a toccare (a braccio completamente esteso verticalmente). Poi si “carica” sulle gambe, si aiuta con l’azione delle braccia (senza oscillarle), spicca un salto verso l’alto e “segna” con le dita sul muro il punto massimo che riesce a toccare. Effettuare tre prove di seguito e rilevare la migliore.
- 5) **Lancio del pallone in avanti**: a seconda della categoria, si utilizza un pallone differente (pallone di Minibasket per le categorie Aquilotti e Gazzelle e Esordienti e pallone regolamentare per la categoria Under 13). Il soggetto, da “ritto”, con entrambi i piedi a terra, deve effettuare un lancio del pallone da

sopra il capo; è consentito spostare i piedi dopo il lancio (non si possono spostare prima). Si eseguono tre prove di seguito, con rilevamento della migliore.

6) **Mobilità del cingolo scapolo-omerale:** il soggetto, in posizione eretta, impugna una bacchetta di legno (a sezione rotonda, graduata, della lunghezza di mt. 1.20, con tacche ogni 5 cm.) alle sue estremità, tenendola avanti bassa. Esegue una circonduzione per avanti-alto-dietro-basso fino a toccare con la bacchetta la schiena e poi ritorna (sempre a braccia estese) alla posizione di partenza. È consentito sollevarsi sulla punta dei piedi ed eseguire il gesto velocemente. Il test si esegue, restringendo ad ogni prova l'impugnatura. Quando le braccia non sono più estese nel movimento di circonduzione termina il test; rilevare la misurazione dell'ultima prova valida.

7) **Saltelli con la funicella:** contare quanti saltelli a piedi pari il soggetto riesce ad effettuare:
– 30" per Aquilotti, Gazzelle e Esordienti;
– 1' per gli Under 13.

Effettuare tre prove (non di seguito) e rilevare la migliore.

Si può riprendere a saltare in caso di errore.

8) **Test di resistenza** (all'aperto sulla pista di atletica o in palestra): partenza a segnale (partire in 3 o 4 per volta), effettuare una sola prova sulla distanza 1200 mt. e registrarla.
Cronometrare il tempo impiegato a percorrere la distanza.

"Per ogni test, fare 3 prove (non di seguito) e rilevare la migliore"

TEST SPECIFICI

1) Test sul **palleggio**: verificare in quanto tempo il soggetto riesce correndo a percorrere in palleggio 20 metri, partendo da fermo dietro alla linea di fondo. Il soggetto inizia a palleggiare (da fermo), senza nessun comando di partenza. Far effettuare due prove di seguito di destro e due prove di seguito di sinistro; registrare la migliore di dx e la migliore di sx. Il test si effettua con il pallone di Minibasket per le categorie Aquilotti, Gazzelle e Esordienti, con il pallone di Basket per la categoria Under 13.

2) Test sul **palleggio a zig-zag**: verificare in quanto tempo il soggetto riesce a percorrere in palleggio a zig-zag 20 metri. Disporre 6 ostacoli (sedie, birilli) distanti tra loro 2.5 mt. in senso longitudinale e 1 mt. in senso trasversale. Il soggetto parte da dietro la linea di fondo, senza nessun comando di partenza e cambia di mano e di direzione ad ogni ostacolo. Effettuare due prove e registrare la migliore. Il test si effettua con il pallone di Minibasket per le categorie Aquilotti, Gazzelle e Esordienti, con il pallone di Basket per la categoria Under 13.

3) Test sul **tiro da sotto**: il soggetto è posto a 1 mt. lungo la bisettrice dell'angolo retto formato dal tabellone e dall'asse del canestro ad esso perpendicolare. Inizia a tirare dal lato corrispondente alla sua mano "forte"; una volta effettuato il primo tiro, il soggetto deve recuperare velocemente la palla, ritornare in palleggio nella posizione di partenza e tirare ancora dallo stesso lato fino a quando non realizza 5 canestri. A questo punto si sposta in palleggio dall'altro lato per realizzare altri 5 canestri. Rilevare, dal momento in cui il soggetto inizia a tirare, il tempo necessario per la realizzazione dei 10 canestri (5 a destra e 5 a sinistra). Far effettuare una prova solamente e registrarla. Canestro di Minibasket (h. mt. 2.60) per gli Aquilotti e Gazzelle e canestro regolamentare (h. mt. 3.05) per le categorie Esordienti e Under 13.

4) Test di **tiro a canestro in terzo tempo**: porre un segnale a 7 mt. dalla linea di fondo e a 3 mt. dall'asse longitudinale del campo. Il soggetto parte in palleggio di destro dalla linea di fondo (sotto il

canestro) senza nessun comando di partenza, fino al segnale, “entra” in palleggio in terzo tempo tirando di destro, recupera poi il pallone e corre velocemente di nuovo verso il segnale e così di seguito fino alla realizzazione di 7 canestri (per il Minibasket ed Esordienti) e di 10 canestri (per la categoria Allievi).

Stabilire un tempo massimo di 1' per gli Aquilotti, Gazzelle e Esordienti e di 1'30" per la categoria Under 13. Nel caso in cui sia superato questo tempo limite, si aggiungono 10" per ogni canestro non realizzato, rispetto ai 7 o ai 10 previsti. Far effettuare una sola prova di destro ed una di sinistro e registrarle.

Canestro di Minibasket (h. mt. 2.60) per gli Aquilotti e Gazzelle e canestro regolamentare (h. mt. 3.05) per le categorie Esordienti e Under 13.

5) Test sul **passaggio contro il muro**: cronometrare il tempo necessario per effettuare 20 passaggi per gli Aquilotti, Gazzelle e Esordienti e 30 passaggi per gli Under 13. Far effettuare due prove e registrare la migliore. Utilizzare il pallone di Minibasket per le categorie Aquilotti, Gazzelle e Esordienti e il pallone regolamentare per la categoria Under 13.

6) Test sui **movimenti in difesa**: porre 4 segnali ai vertici di un quadrato di lato 6 mt. Il soggetto è posto dietro la linea di fondo in corrispondenza di un segnale e senza comando di partenza, corre verso il segnale situato di fronte, poi scivola verso l'angolo opposto del quadrato, corre nuovamente verso il segnale posto di fronte ed infine scivola verso il punto di partenza. Cronometrare il tempo impiegato per compiere due percorsi per le categorie Aquilotti, Gazzelle e Esordienti e 4 percorsi per la categoria Under 13. Far effettuare due prove (non di seguito) e registrare la migliore.