

Atletica leggera – Test: Prediligere il movimento alla prestazione

Questo tema del mese è dedicato a una nuova serie di test per l'atletica leggera da introdurre a scuola e nelle società sportive. Si focalizzano sulle forme di movimento «correre, saltare, lanciare» e la priorità va data alla qualità del movimento.



L'atletica leggera è uno sport quantificabile con precisione che pone in risalto la prestazione. Ma nell'età infantile e adolescenziale, anche il livello dello sviluppo corporeo svolge un ruolo fondamentale. I risultati misurati forniscono solo informazioni limitate al successo a lungo termine. L'analisi della qualità del movimento nel corso dello sviluppo dall'infanzia all'adolescenza permette invece di farsi un'immagine più ampia.

Swissathletics ha preso in considerazione questo presupposto già alla fine degli anni '80. Pertanto, per completare i test di prestazione già esistenti che servivano a valutare il livello della condizione, sono stati sviluppati dei test di movimento che permettono di valutare in modo stimolante le caratteristiche di movimento centrali nell'ambito della coordinazione.

Con l'introduzione di G+S Kids 2008, è presto emerso che anche per il segmento di età più giovane (5-7 anni) occorre sviluppare forme di test ancora più semplici. Per questo, i test esistenti sono stati ampiamente adattati e completati da altri per i più piccoli.

Utili anche nelle scuole

Nel presente tema del mese, sono disponibili diversi test che possono essere eseguiti con atleti tra i 5 e i 15 anni. Per evitare che ad utilizzarli siano unicamente le società di atletica leggera, gli esercizi sono stati mantenuti a un livello semplificato. Ovunque ci si eserciti nelle forme di movimento «correre, saltare, lanciare» è possibile valutare e documentare i progressi fatti. Inoltre, alcune forme possono fungere da esercizi di base per allenare l'atletica leggera. Per completare il presente tema del mese, sono disponibili le illustrazioni dei singoli test e diverse serie di fotografie.

Tema del mese

[Atletica leggera – Test](#) (pdf)

Articoli

- [Varie forme](#)
- [Svolgimento](#)

Test (con filmati)

- [Livello 1 \(U8\)](#)
- [Livello 2 \(U8/U10\)](#)
- [Livello 3 \(U10/U12\)](#)
- [Livello 4 \(U12/U14\)](#)
- [Livello 5 \(U14/U16\)](#)
- [Test di resistenza: Correre la propria età](#)

Aiuti

- [Schede descrittive](#) (pdf)
- [Schede di valutazione](#) (xls)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO