

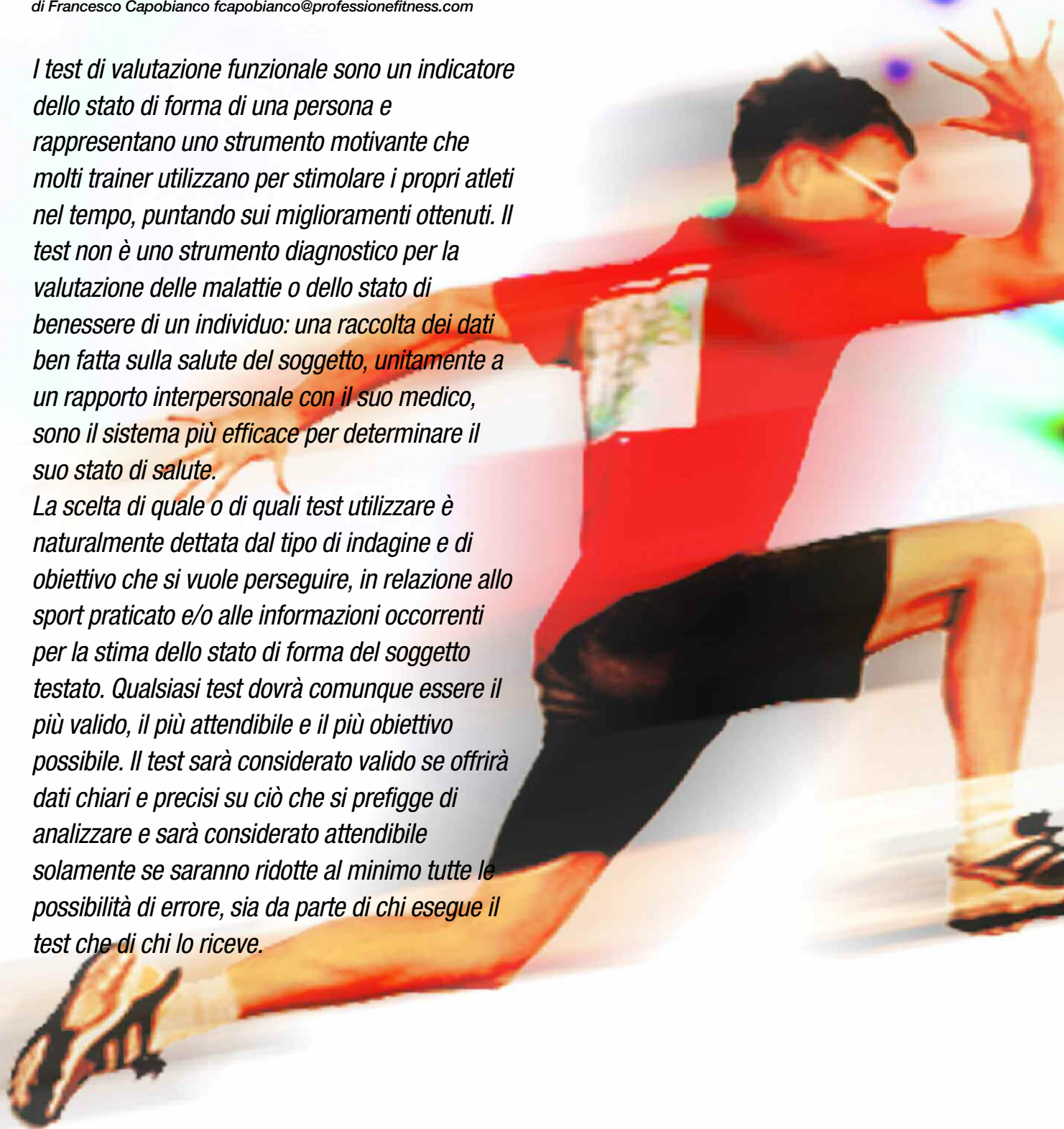
I test di valutazione funzionale

Generalità

di Francesco Capobianco fcapobianco@professionefitness.com

I test di valutazione funzionale sono un indicatore dello stato di forma di una persona e rappresentano uno strumento motivante che molti trainer utilizzano per stimolare i propri atleti nel tempo, puntando sui miglioramenti ottenuti. Il test non è uno strumento diagnostico per la valutazione delle malattie o dello stato di benessere di un individuo: una raccolta dei dati ben fatta sulla salute del soggetto, unitamente a un rapporto interpersonale con il suo medico, sono il sistema più efficace per determinare il suo stato di salute.

La scelta di quale o di quali test utilizzare è naturalmente dettata dal tipo di indagine e di obiettivo che si vuole perseguire, in relazione allo sport praticato e/o alle informazioni occorrenti per la stima dello stato di forma del soggetto testato. Qualsiasi test dovrà comunque essere il più valido, il più attendibile e il più obiettivo possibile. Il test sarà considerato valido se offrirà dati chiari e precisi su ciò che si prefigge di analizzare e sarà considerato attendibile solamente se saranno ridotte al minimo tutte le possibilità di errore, sia da parte di chi esegue il test che di chi lo riceve.



I test di valutazione funzionale a cui fare riferimento sono numerosi, perché numerose sono le qualità che possono essere indagate in un soggetto. Possono essere classificati in due grandi categorie: test da sforzo e test non da sforzo. I **test da sforzo** si differenziano dagli altri per la richiesta al soggetto da esaminare di una prova atletica e, a loro volta, possono essere distinti in **test da laboratorio** (per esempio presso un centro di Medicina Sportiva) e **test da campo**.

TEST NON DA SFORZO

Test per valutare la mobilità articolare
 Test per l'equilibrio
 Test per il sistema cardio-respiratorio
 Test per la coordinazione motoria
 Test per la resistenza muscolare
 Test per la flessibilità
 Test per il tempo di reazione

TEST DA SFORZO

Test per la potenza
 Test per la velocità
 Test per la forza esplosiva
 Test per la forza resistente
 Test per la forza massimale

CRITERI PER VALUTARE I TEST

Quali sono i criteri a cui un test si deve adeguare per essere un buon test?

Affidabilità: deve dare informazioni sufficientemente precise e attendibili.

Semplicità: di facile esecuzione e comprensione per l'esecutore e l'atleta.

Economia: deve avere costi contenuti per poter essere ripetuto più volte.

Sicurezza: non deve arrecare danno a chi lo esegue, né al momento né successivamente.

Ripetibilità: perché è dal confronto ripetuto che è possibile verificare la validità dell'allenamento.

Rispettando questi criteri, il risultato sarà determinato unicamente dalle

capacità dell'individuo di effettuare quel dato gesto atletico e potranno essere garantiti il confronto e l'interpretazione dei dati, che costituiscono, nell'ambito della valutazione, il passo successivo alla somministrazione di un test. Il risultato ottenuto da un soggetto potrà poi essere confrontato con altri test ottenuti da altri soggetti. La standardizzazione del test risulta completa dalla presenza di apposite norme di confronto, ottenute sottoponendo quel test a un ampio campione rappresentativo della realtà indagata (per esempio sottoporre il test di Conconi a 100 ciclisti e fare la media dei risultati ottenuti).

COME EFFETTUARE I TEST

Indipendentemente dalle condizioni particolari di ogni singolo test, **devono essere rispettate alcune precise indicazioni sia per l'uniformità del rilevamento che per un idoneo ed economico utilizzo delle risorse a disposizione**; in altre parole, il test deve essere eseguito con scrupolo ma non deve occupare molto tempo che verrebbe tolto al normale programma di allenamento. È opportuno scegliere accuratamente i test da eseguire, tenendo presente che **la batteria di test deve fornire un quadro completo**. Gli operatori devono conoscere le modalità di somministrazione e provare preventivamente la misurazione. Se possibile, è **opportuno che sia sempre lo stesso operatore a effettuare i test** che dovranno poi essere comparati, per limitare gli errori soggettivi di misurazione.

Le schede per il rilevamento devono essere preparate precedentemente così come le attrezzature da utilizzare, in modo da non perdere troppo tempo tra un test e l'altro.

Da un punto di vista fisiologico occorre **effettuare un riscaldamento generale e successivamente un riscaldamento adeguato, più specifico al tipo di test che andremo a proporre**; durante la fase di riscaldamento il soggetto proverà il gesto atletico per il quale poi sarà testato. I test, per limitare le variabili esterne sui risultati, dovrebbero essere effettuati sempre nello stesso momento della giornata. Infine, è importante sottolineare che **tutti i test di valutazione funzionale devono essere utilizzati con grande cautela**. Se il test ha il potenziale per diventare un elemento di imbarazzo per il soggetto, allora è meglio non utilizzarlo, soprattutto se si ha a che fare con persone in qualche modo "fragili". Se, per esempio, il soggetto è obeso o molto sovrappeso, non è necessario eseguire una batteria di test per confermare l'eccesso di grasso. Non è molto motivante per un soggetto obeso sentirsi dire che lo strumento (plicometro) utilizzato per la rilevazione delle pliche non si apre abbastanza da permettergli di prendere le misure: un controllo visivo e una conversazione sono in genere più che sufficienti. **I test devono essere effettuati solo quando hanno il potenziale per offrire informazioni importanti**. Allo stesso modo, **non si dovrebbe mai ricorrere a un test se questo mette il soggetto in situazioni sconvenienti, pericolose o ad alto rischio rispetto alle sue condizioni di salute e di forma fisica**.