

Procedura di effettuazione del test atletico navetta (Test di Leger)

Il test atletico navetta ha lo scopo di valutare il grado di allenamento dell'Arbitro . Il test si svolge su un campo da pallacanestro (parquet o superficie sintetica) su una distanza di 20 metri misurati dal bordo esterno di una linea di fondo e delimitati con una striscia di nastro adesivo larga 5cm. Il test consiste in una corsa frontale con cambi di senso ed aumento progressivo della velocità. L'aumento della velocità viene scandito da un suono preregistrato che indica ai partecipanti il ritmo da seguire. Partenza ad 8,5 km/h incremento di 0,5 km/h al minuto.

Per svolgere correttamente il test il candidato deve toccare la linea approssimativamente durante il suono del bip, ne troppo in anticipo ne troppo in ritardo. Al fine di uniformare il ritmo di corsa dei partecipanti, che devono correre tutti alla stessa velocità (imposta dal bip) in occasione del test verranno posizionati 4 segnalatori su entrambe le linee laterali del campo posizionati a 2 metri dalla linea di fondo e dalla linea a 20 metri (vedi figura 1)

I partecipanti al test al suono del bip dovranno trovarsi entro due metri dalla linea, che deve obbligatoriamente essere toccata ad ogni passaggio! (vedi figura 2) sia in ritardo che in vantaggio ma comunque non oltre il paletto che delimita i due metri. Questo permetterà di evitare andamenti a strappi e la possibilità di avvantaggiarsi partendo forte e decrementando poi lo sforzo (il test prevede incremento costante di velocità, non costanza di velocità né tantomeno decremento), essere fuori dal paletto al suono del bip (sia in ritardo che in svantaggio) comporterà un richiamo da parte dell'incaricato al controllo del test.

In un gruppo professionale e preparato, costantemente allenato, si richiede che tutte le linee dei passaggi previsti (86 uomini – 66 donne) siano toccate (con certezza) e che ad ogni passaggio tutto il gruppo stia all'interno dei 2 metri dalla riga (da toccare in arrivo o appena toccata e in ripartenza – vedi figura 2). Una leggerissima tolleranza su anticipo ritardo sarà concessa nel giro scandito dal bip del cambio di ritmo (ogni minuto).

Contravvenendo alle specifiche direttive verranno proposti al massimo due richiami (indipendentemente dall'infrazione: riga e/o paletto), alla terza infrazione l'arbitro verrà fermato ed escluso dal test. Vista la dinamicità del movimento si specifica che per essere dentro il paletto almeno un piede/gamba devono essere oltre/entro il paletto (vedi figura 2).

Figura 1

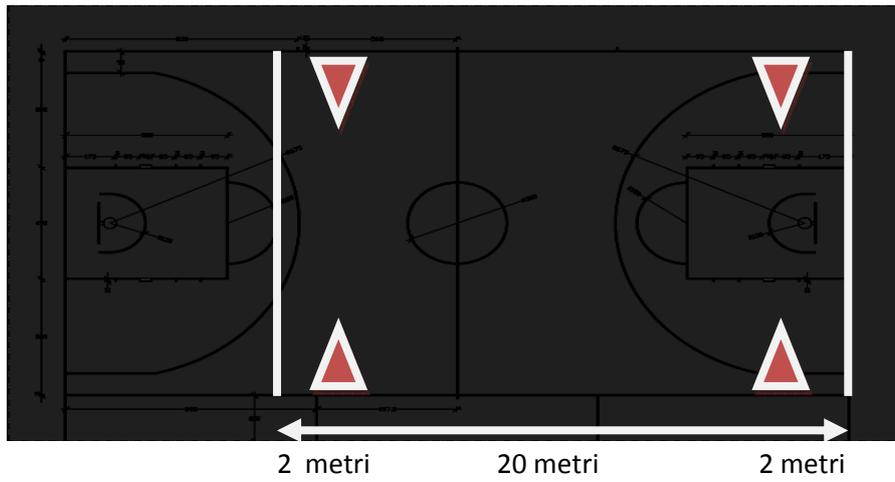


Figura 2

