

Test di valutazione della flessibilità

I test di valutazione della flessibilità sono molto importanti nella vita dello sportivo (sia agonista che non agonista) in quanto permettono di conoscere i propri miglioramenti nel corso degli anni. Di seguito sono riportati due esempi di test di valutazione della flessibilità.

TEST DELLO SGABELLO

Obiettivo:

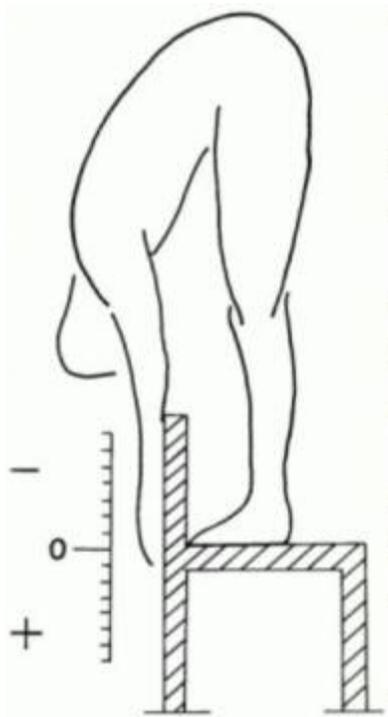
Valutazione della massima flessibilità

Attrezzatura:

Sgabello al cui piano di appoggio corrisponde lo zero di un tabellone centimetrato; la parte superiore allo zero viene indicata come zona negativa, quella inferiore come positiva.

Descrizione:

L'atleta dopo essere salito a piedi nudi sullo sgabello, deve flettersi il più possibile in avanti tenendo le gambe tese e facendo scorrere le mani sul tabellone centimetrato. Il movimento deve essere eseguito senza oscillazione del tronco. Il punto di massima flessione deve essere mantenuto per qualche secondo.



TEST DELLA BACCHETTA

Obiettivo:

Valutazione della mobilità del cingolo scapolo omerale

Attrezzatura:

Una bacchetta di legno lunga un metro.

Descrizione:

L'atleta dopo essere salito a piedi nudi sullo sgabello, L'atleta, dalla posizione seduta (per evitare una compensazione a livello lombare), impugna la bacchetta di legno. Da questa posizione, tenendo le braccia ben tese, esegue una circonduzione fino a toccare posteriormente il busto con la bacchetta. La prova viene ripetuta diminuendo progressivamente l'apertura dell'impugnatura. Infine, si misura la distanza tra le due mani.

