



FEDERAZIONE ITALIANA DANZA SPORTIVA

“CLUB AZZURRO”

Centro Studi e Ricerche Federale

Università degli Studi di Roma

“Tor Vergata”

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di Laurea in Scienze Motorie

Indicazioni metodologiche scaturite dai risultati ottenuti nei Test di valutazione fisica

Raduno Sportivo Nazionale 26 maggio – 2 giugno 2014

Al fine di procedere alla valutazione oggettiva dei Test fisici somministrati in occasione del “Progetto Talento” e dei Raduni del “Club Azzurro” si è pensato di procedere secondo una logica suddivisione che tenga conto dei reali risultati ottenuti, e nel contempo della tipologia prestativa della Danza Sportiva, nonché di considerare margini “positivi” di tolleranza che arbitrariamente abbiamo ritenuto utili adottare.

Si fa presente che risulta molto difficile dare consigli sull’allenamento, operando a distanza, per questo le indicazioni di seguito riportate dovrebbero essere applicate attraverso un personal trainer di fiducia.

I parametri del carico suggeriti, anch’essi non possono che essere soggetti ad una certa flessibilità in quanto, alcuni degli esercizi proposti potrebbero risultare non proponibili per varie ragioni, fra cui l’impossibilità di reperire gli attrezzi o gli strumenti indicati nelle tabelle.

Per maggiore fruibilità abbiamo lasciato inalterati gli esercizi, agendo solo sulle variabili di quantità del carico di allenamento proposto.

Infine, in relazione al principio del carico progressivo e degli adattamenti funzionali che si realizzano durante un periodo di training, si lascia ai singoli soggetti ed ai relativi preparatori la possibilità di modulare serie e ripetizioni, ed ovviamente come detto in precedenza, gli esercizi proposti.

Per la suddivisione dei gruppi di lavoro è stato utilizzato il seguente metodo:

per ogni gruppo suddiviso per Test, disciplina e ulteriormente suddiviso tra maschi e femmine, è stata calcolata la mediana e la deviazione standard e conseguentemente sono stati non considerati i valori estremi.

Dal valore della mediana è stato creato un range di appartenenza sommando e sottraendo il valore della deviazione standard (+/- dev.st.).

Inoltre, si è tenuto conto di una differenza percentuale del 3% per il CMJ, del 5% per lo Yo-Yo Test e per il test dei 10 metri, per considerare una “tolleranza” intorno al valore minimo e massimo del range.

Con tale procedura abbiamo stabilito che: se un atleta si trovava fuori dal range con una differenza percentuale minore rispetto a quella sopra indicata per ciascun test, il soggetto è stato automaticamente inserito all'interno del range migliore.

Con questa suddivisione sono stati formati tre gruppi di lavoro:

- il gruppo del range di sinistra è considerato eccellente (gruppo 1), quindi non necessita di attività fisica integrativa;
- il gruppo del range intermedio è considerato buono (gruppo 2), quindi necessita di attività fisica di mantenimento;
- il gruppo del range di destra è considerato soggetto a miglioramenti (gruppo 3), quindi necessita di attività fisica integrativa.

In alcuni casi non è stato possibile formare i tre gruppi, poiché era evidente una chiara omogeneità della prestazione fra i vari soggetti.

Di seguito viene proposta una serie di esercitazioni da svolgere in base al gruppo di appartenenza.

	Qualità da allenare: Forza (Test CMJ)		
	Gruppo 1	Gruppo 2	Gruppo 3
Gruppo Senior	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie x 8 ripetizioni di squat 40-60% BW 2 serie x 8 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5-10% BW 2 x 8 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie x 8 ripetizioni di squat 40-60% BW 2 serie x 8 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5-10% BW 2 x 8 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti
Gruppo Adulti e Master	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie x 10 ripetizioni di squat 40-60% BW 2 serie x 10 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5-10% BW 2 x 10 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie x 10 ripetizioni di squat 40-60% BW 2 serie x 10 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5-10% BW 2 x 10 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti
Gruppo Talento	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 3 serie x 10 ripetizioni di squat 40-60% BW 3 serie x 10 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5- 10% BW 2 x 10 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 3 serie x 10 ripetizioni di squat 40-60% BW 3 serie x 10 ripetizioni per gamba di affondi indietro con manubri 3-8 Kg circa 5-10% BW 3 x 10 balzi monopodalici 10' propriocettiva su superfici disequilibranti

BW= peso corporeo, CMJ= salto verticale con contromovimento

	Qualità fisica da allenare: Potenza aerobica (Yo-Yo Endurace Test)		
	Gruppo 1	Gruppo 2	Gruppo 3
Gruppo Senior	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (1'30" al 60% fc max/30" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (1'30" al 60% fc max/30" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti
Gruppo Adulti e Master	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (40" al 60% fc max/20" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (40" al 60% fc max/20" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti
Gruppo Talento	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (40" al 60% fc max/20" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie da 12 minuti di corsa (40" al 60% fc max/20" all' 80% della fc max) rec-2-3' oppure 4 x 4' (di corsa) 80-90% fc max recupero 3' (attività blanda o corsa) 60% fc max 10' propriocettiva su superficie disequilibranti

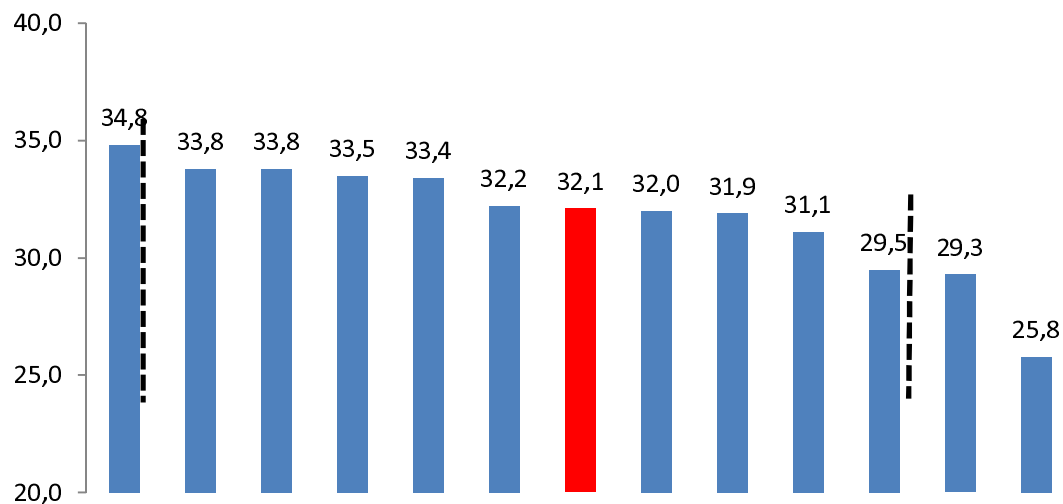
$Fc \text{ max (frequenza cardiaca massima)} = 208 - (0,7 \times \text{età})$

	Qualità da allenare: Accelerazione-decelerazione- Velocità (Test 10m)		
	Gruppo 1	Gruppo 2	Gruppo 3
Gruppo Senior	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie da 8 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 2 serie da 8 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie da 8 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 2 serie da 8 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti
Gruppo Adulti e Master	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 2 serie da 10 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 2 serie da 10 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 2 serie da 10 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 3 serie da 7 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti
Gruppo Talento	nessuna attività integrativa	1 volta a settimana 3 serie da 8 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 3 serie da 8 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti	2 volte a settimana 3 serie da 8 ripetizioni 15 mt lineari con recupero 1:7-8 macro pausa 3-4' oppure 3 serie da 8 ripetizioni 15 mt a navetta (7.5 + 7.5 mt) o zig-zag (3 x 5 mt) con recupero 1:4-1:5 10' propriocettiva su superfici disequilibranti

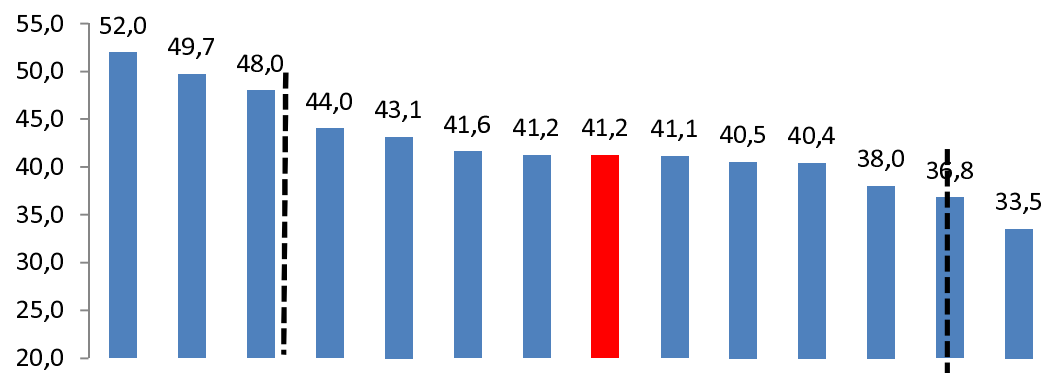
1:7-8,1:4-1:5 = Rapporto tra tempo della prova e tempo di recupero

Gruppo Adulti e Master

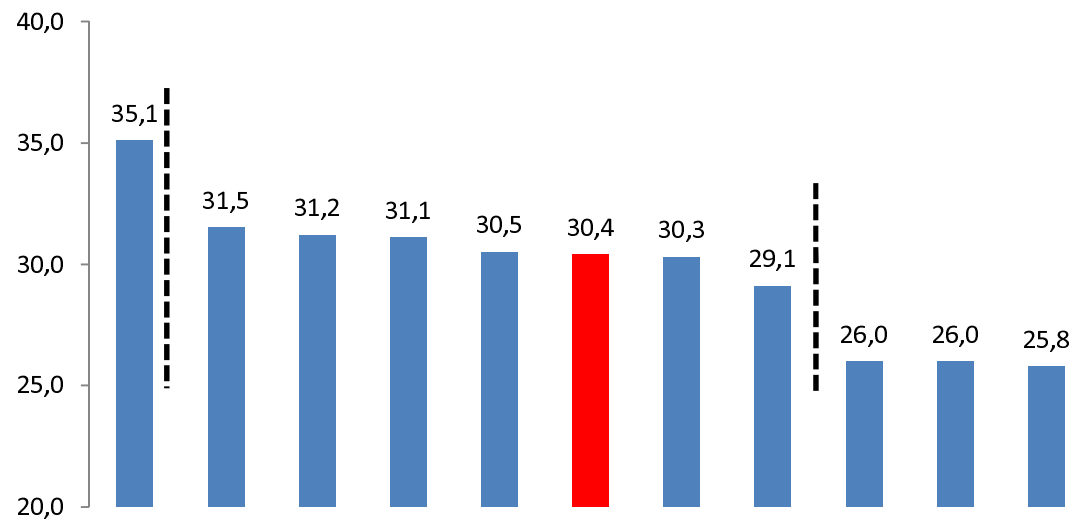
Test CMJ gruppo Adulti e Master femminile Danze Standard



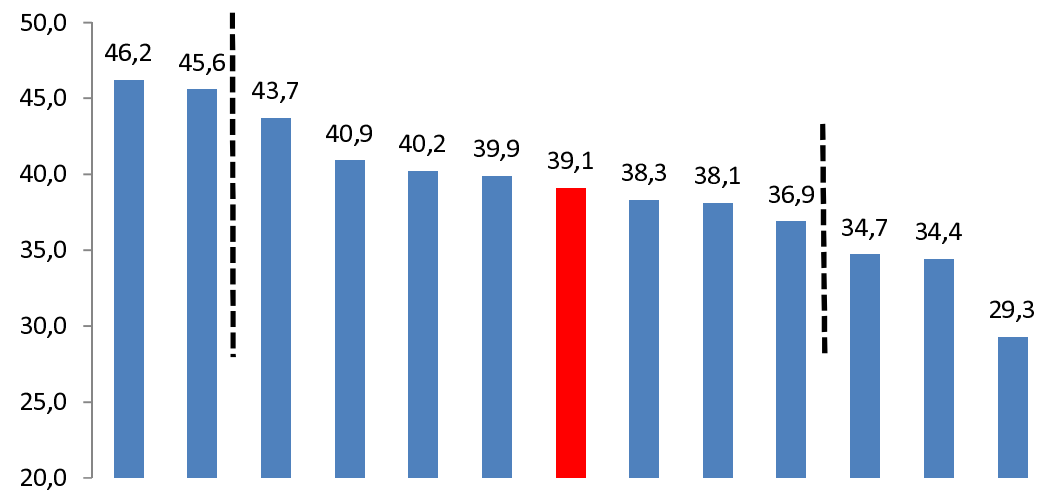
Test CMJ gruppo Adulti e Master maschile Danze Standard



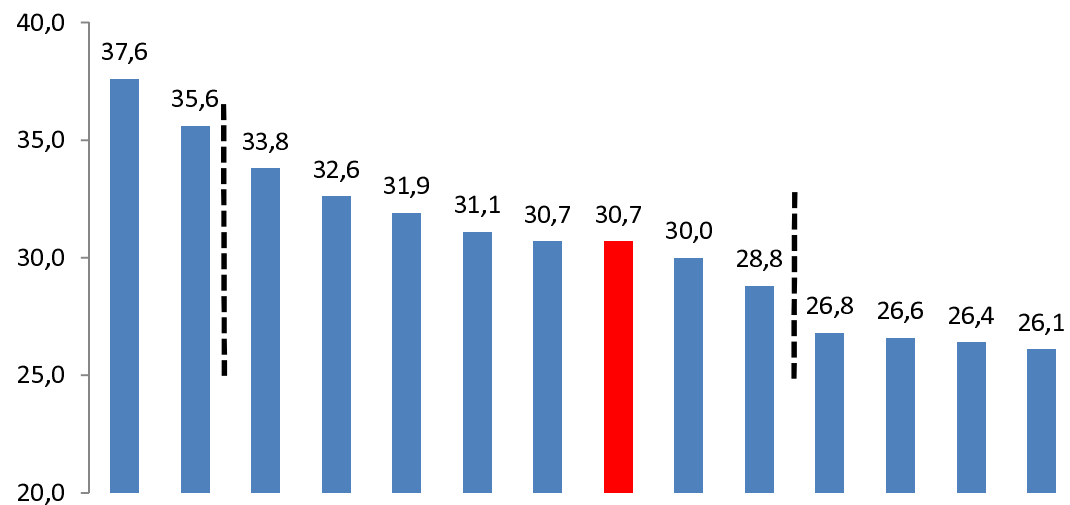
Test CMJ gruppo Adulti e Master femminile Danze Latino Americane



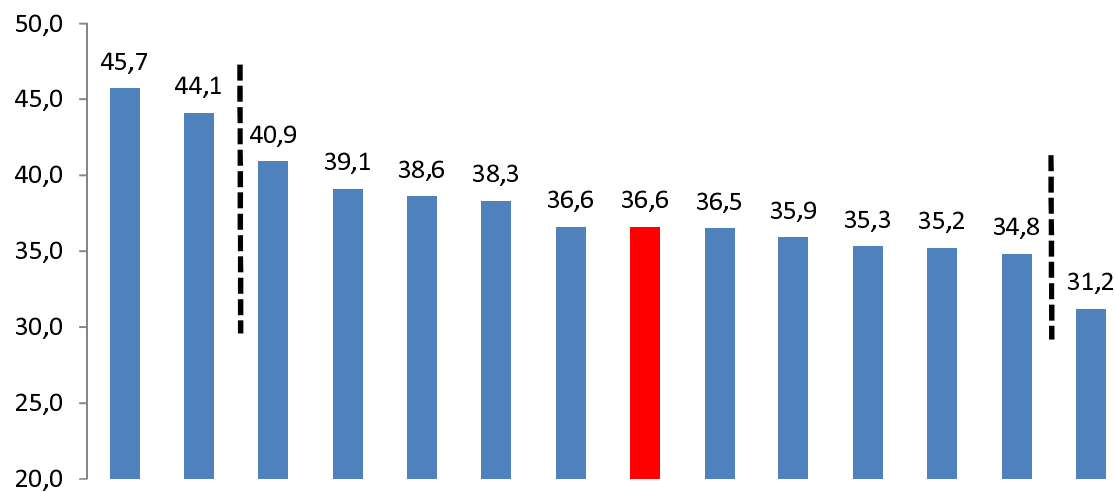
Test CMJ gruppo Adulti e Master maschile Danze Latino Americane



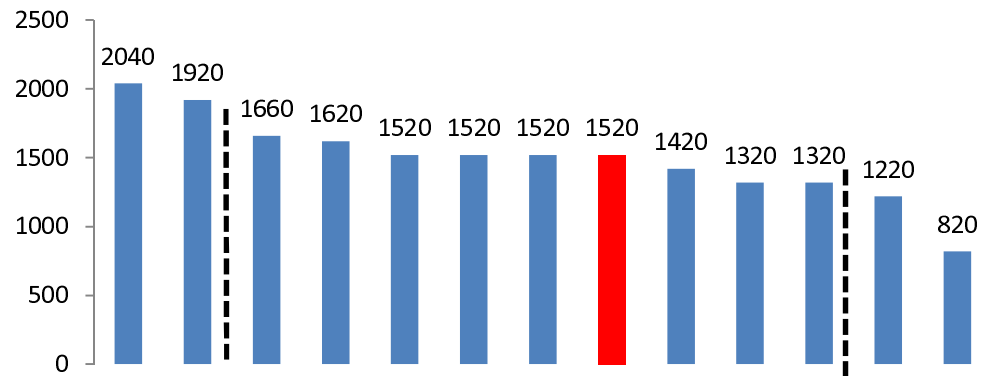
Test CMJ gruppo Adulti e Master femminile Dieci Danze



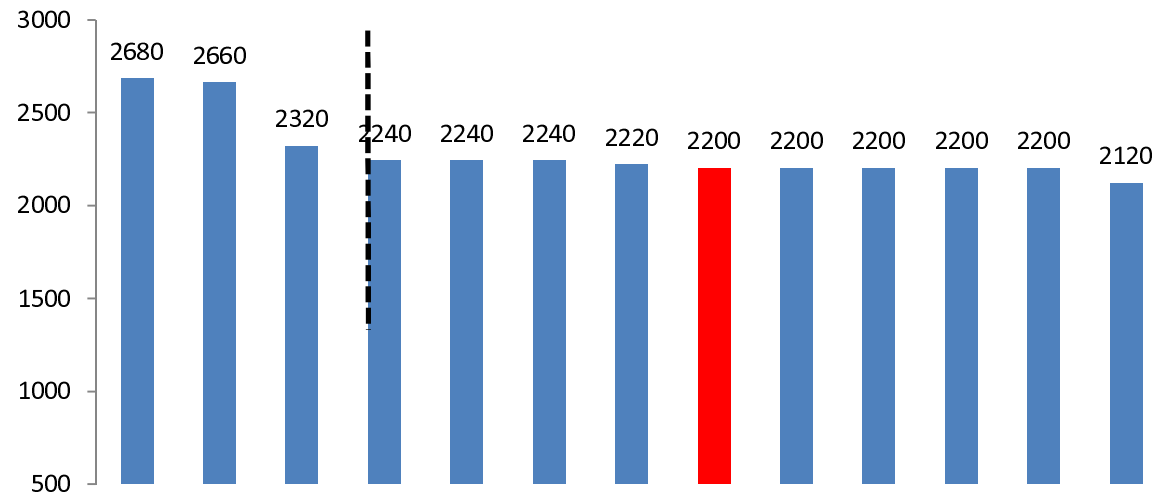
Test CMJ gruppo Adulti e Master maschile Dieci Danze



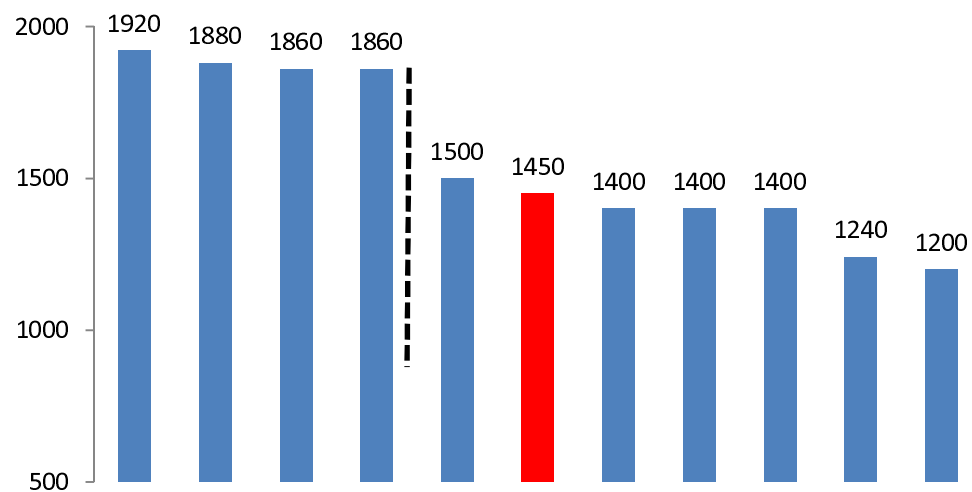
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master femminile Danze Standard



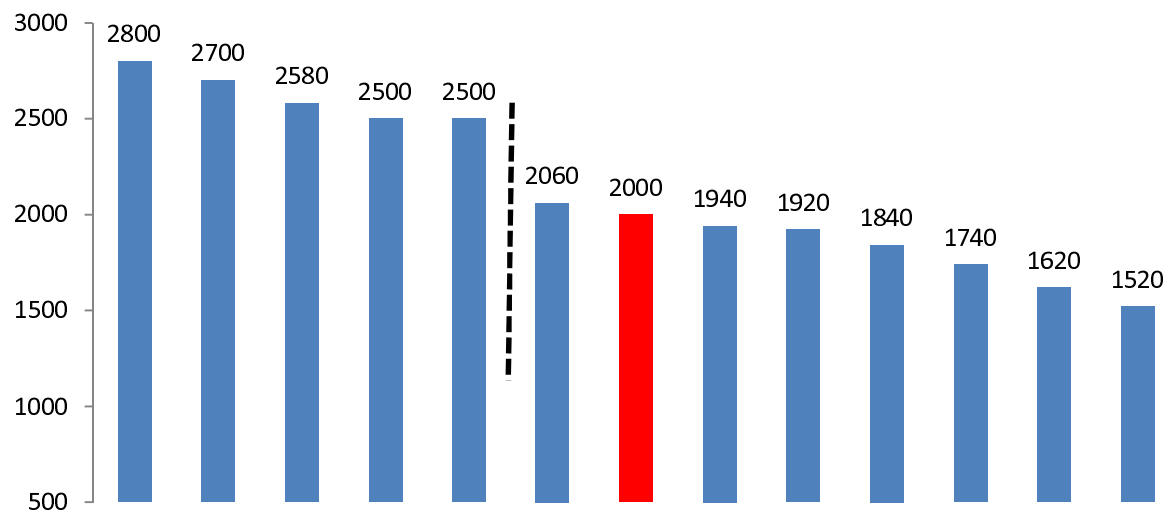
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master maschile Danze Standard



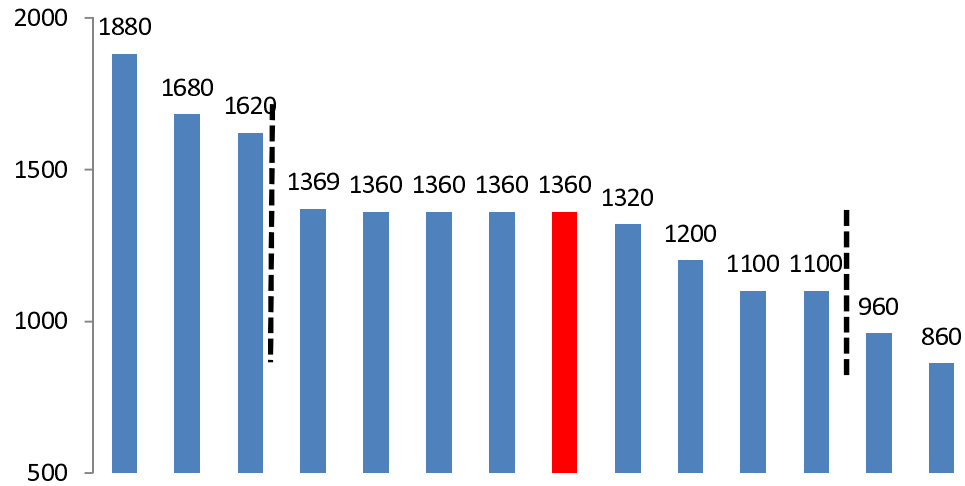
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master femminile Danze Latino Americane



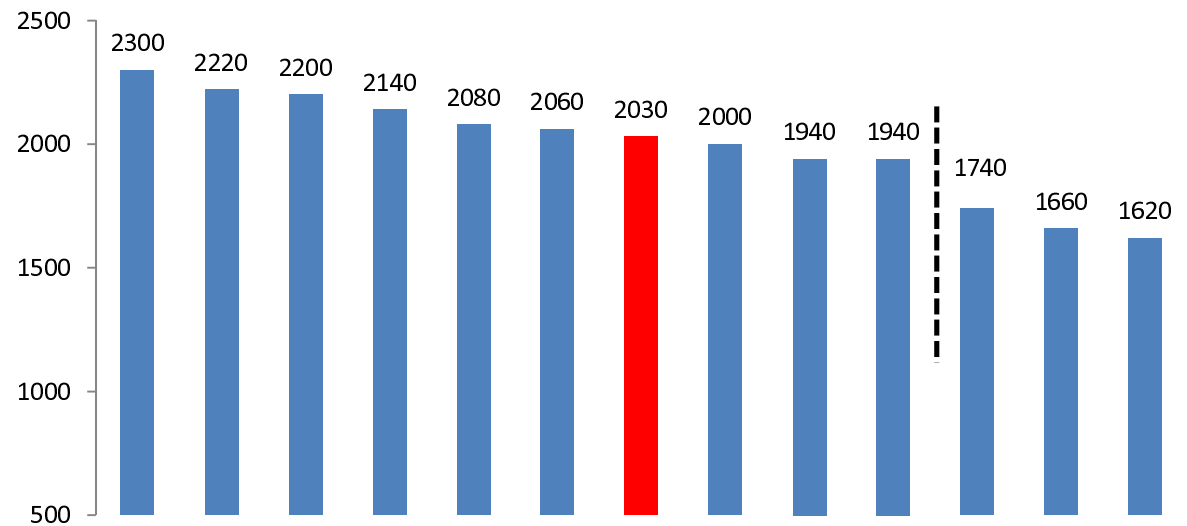
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master maschile Danze Latino Americane



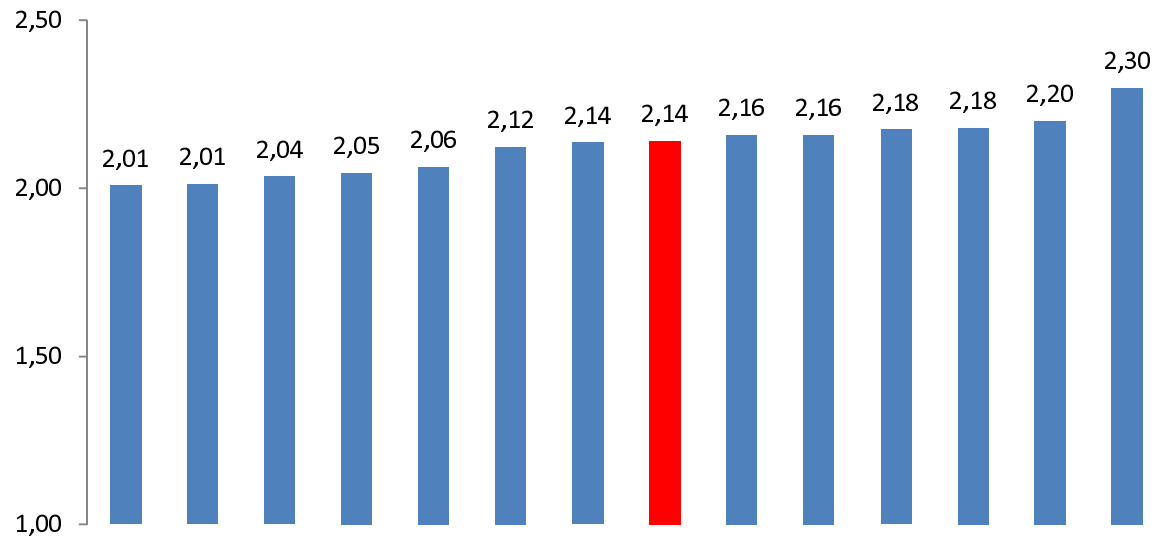
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master femminile Dieci Danze



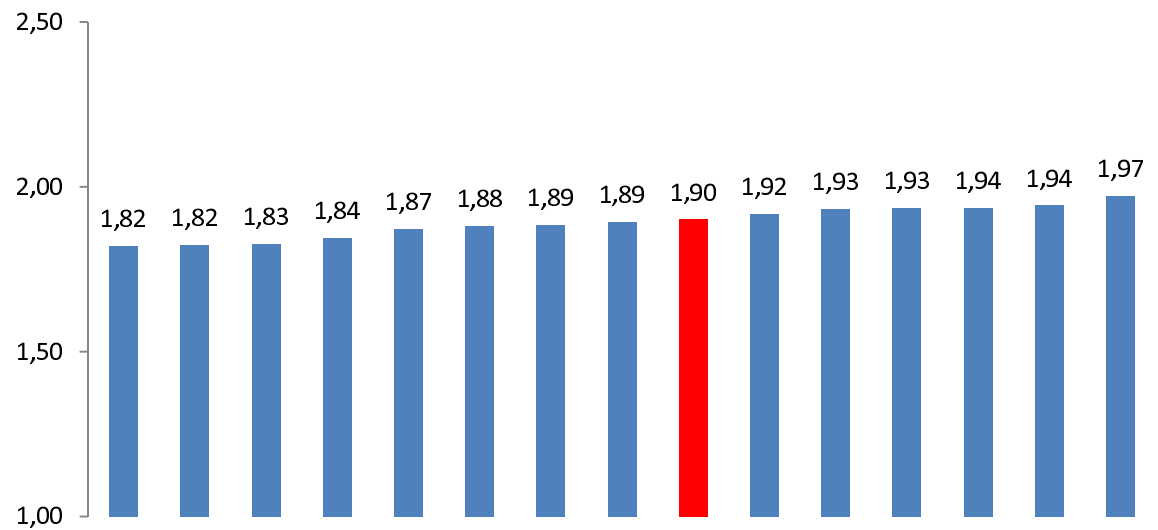
Distanza yo-yo gruppo Adulti e Master maschile Dieci Danze



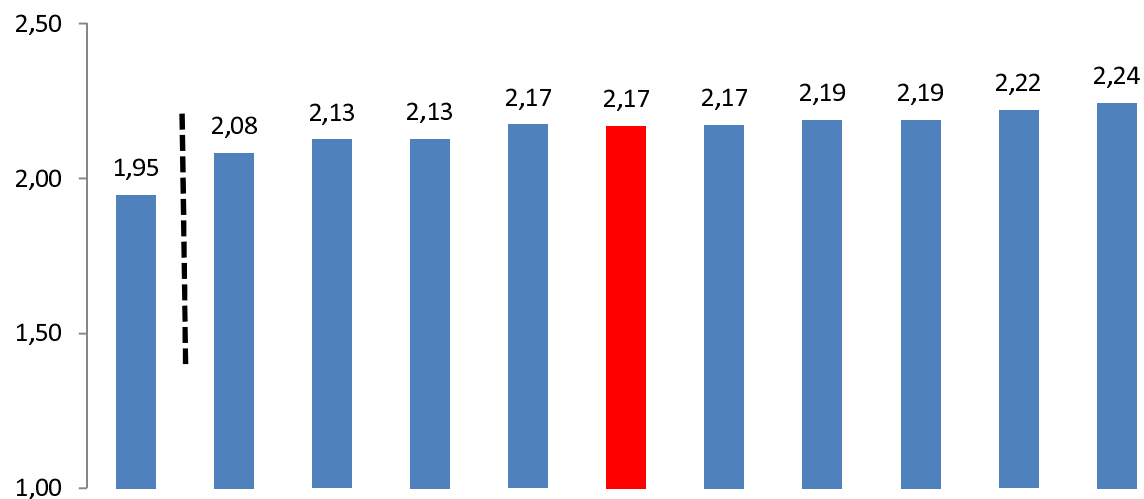
Test 10 metri gruppo Adulti e Master femminile Danze Standard



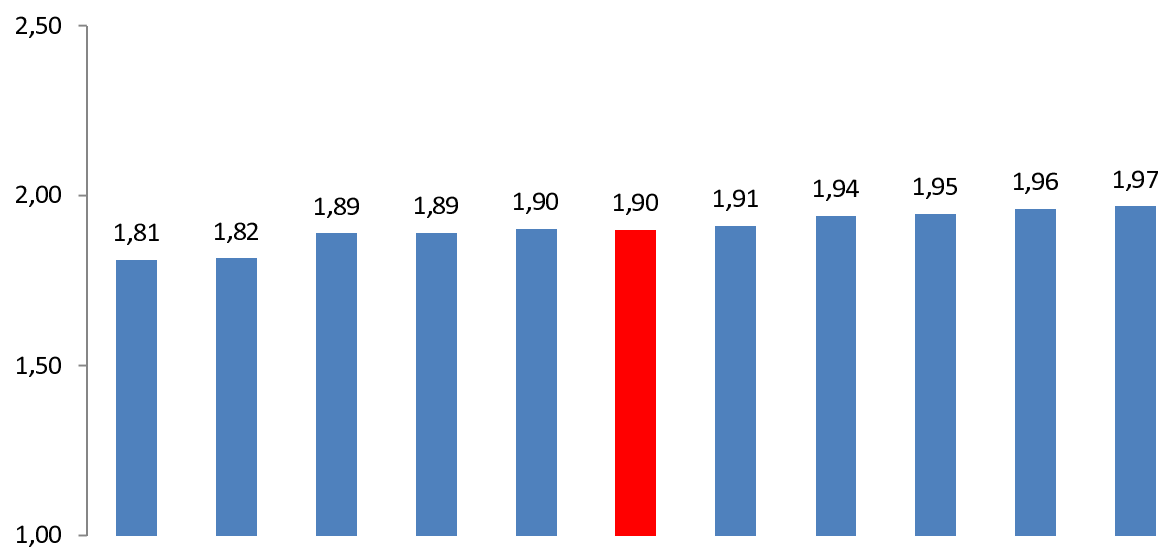
Test 10 metri gruppo Adulti e Master maschile Danze Standard



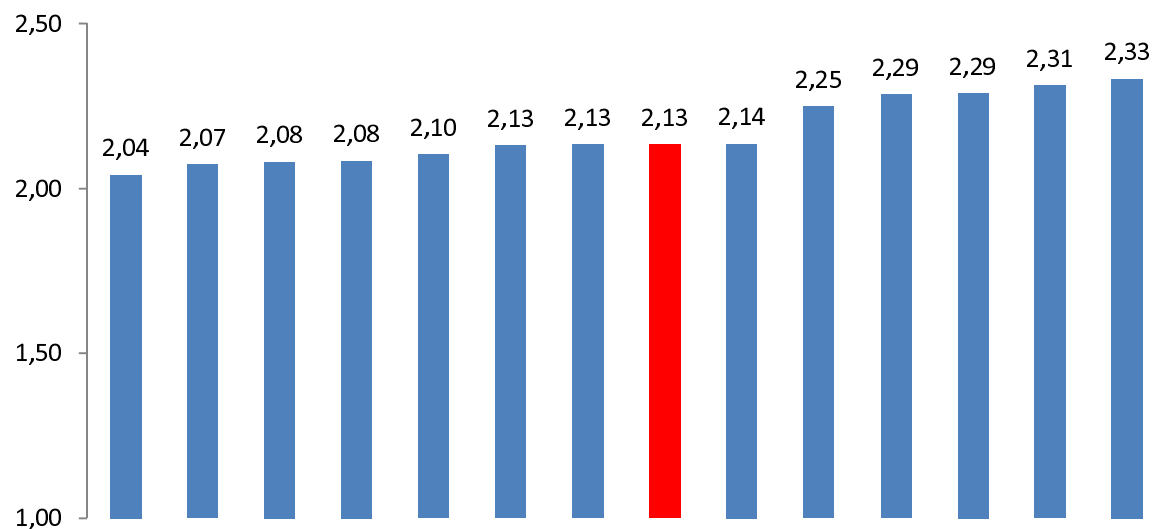
Test 10 metri gruppo Adulti e Master femminile Danze Latino Americane



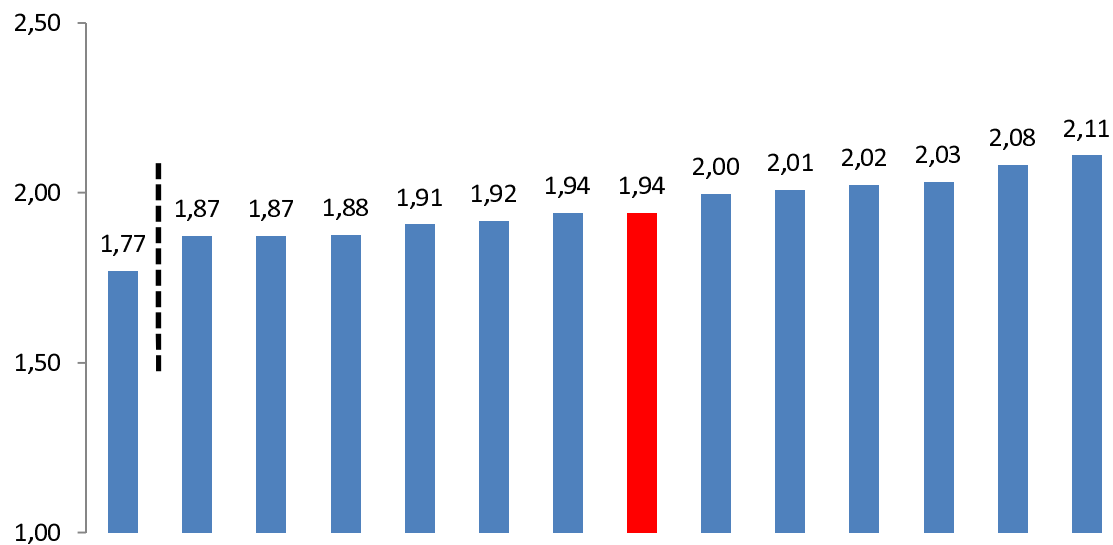
Test 10 metri gruppo Adulti e Master maschile Danze Latino Americane



Test 10 metri gruppo Adulti e Master femminile Dieci Danze

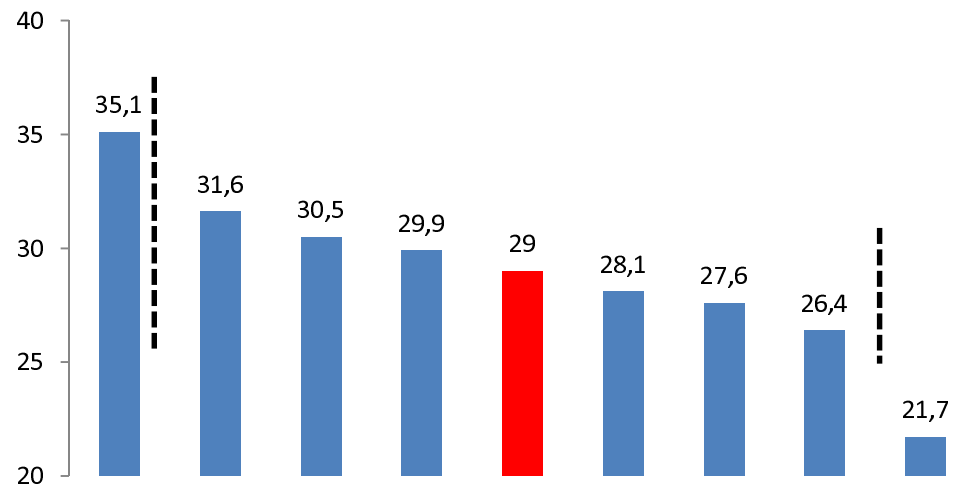


Test 10 metri gruppo Adulti e Master maschile Dieci Danze

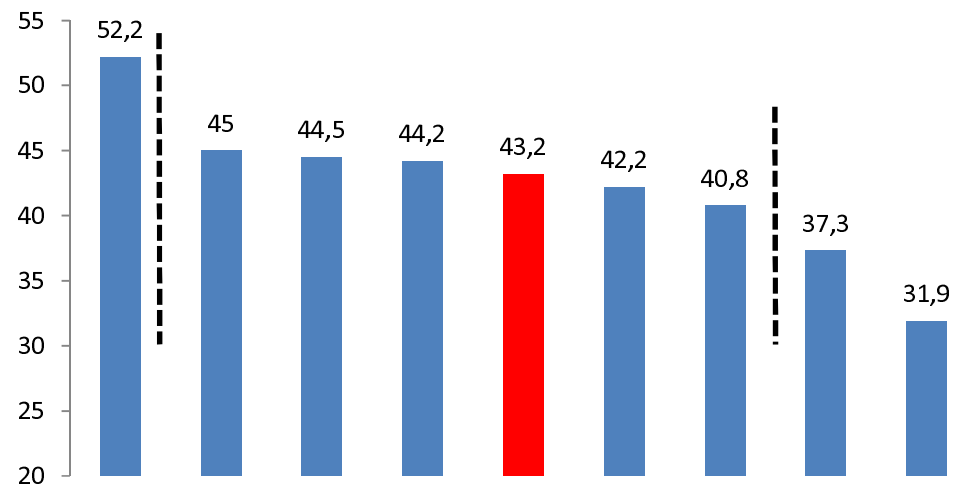


Gruppo Senior

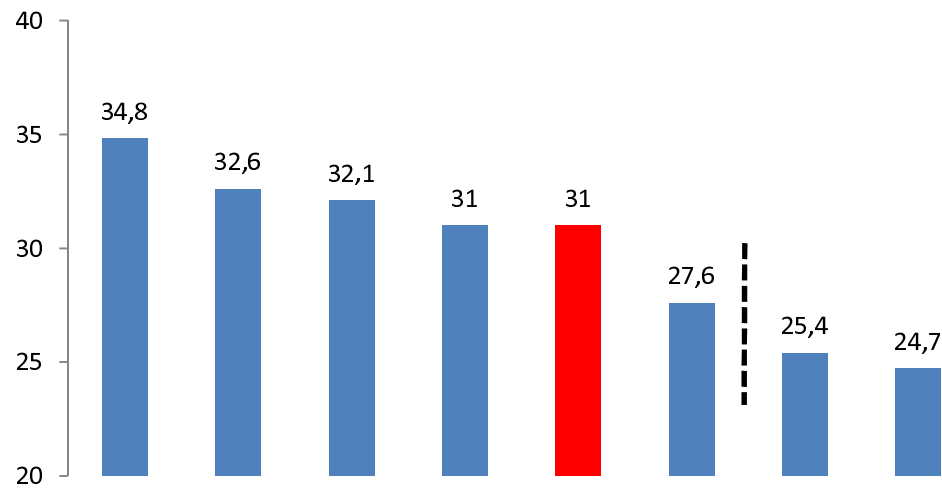
Test CMJ gruppo Senior femminile Danze Standard



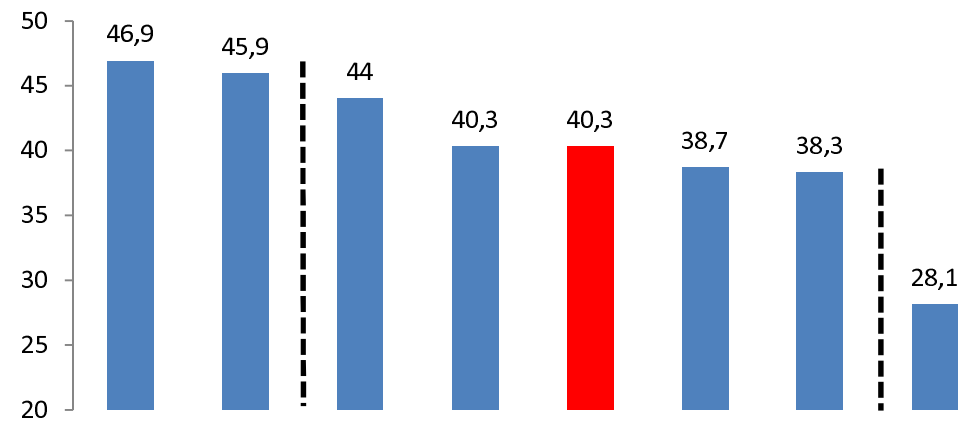
Test CMJ gruppo Senior maschile Danze Standard



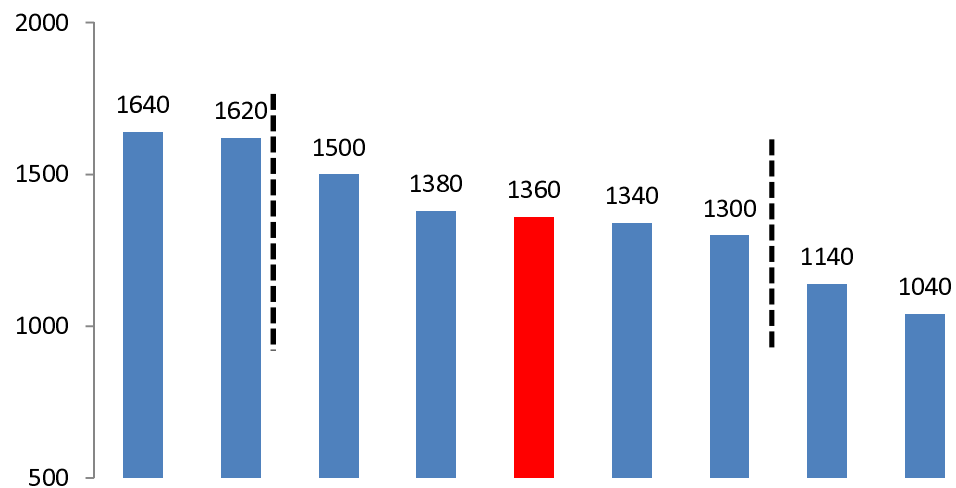
Test CMJ gruppo Senior femminile Danze Latino Americane



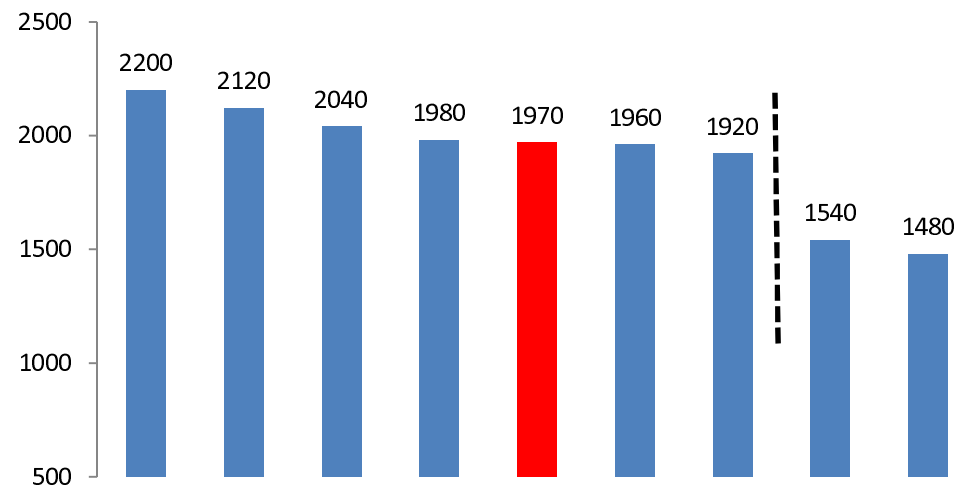
Test CMJ gruppo Senior maschile Danze Latino Americane



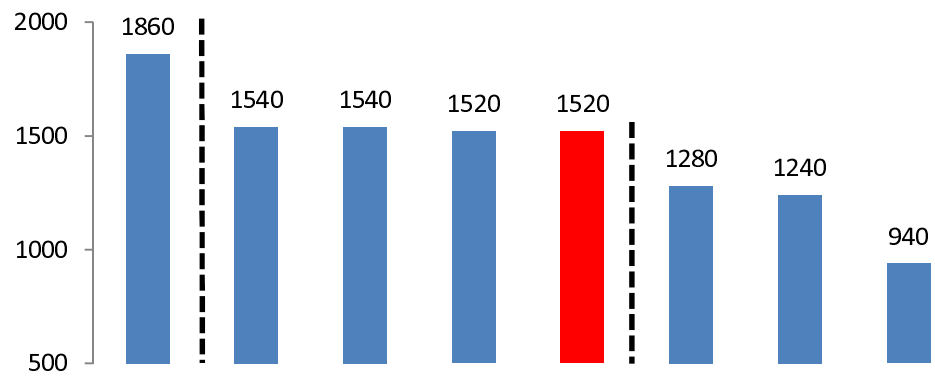
Distanza Yo-Yo gruppo Senior femminile Danze Standard



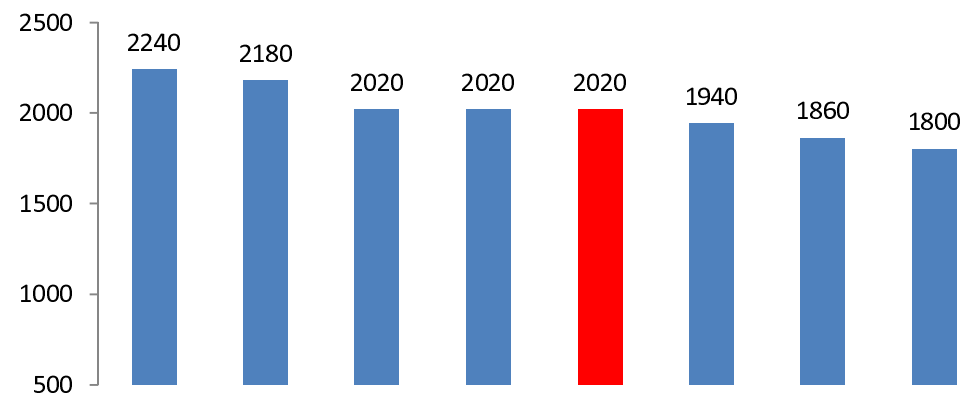
Distanza Yo-Yo gruppo Senior maschile Danze Standard



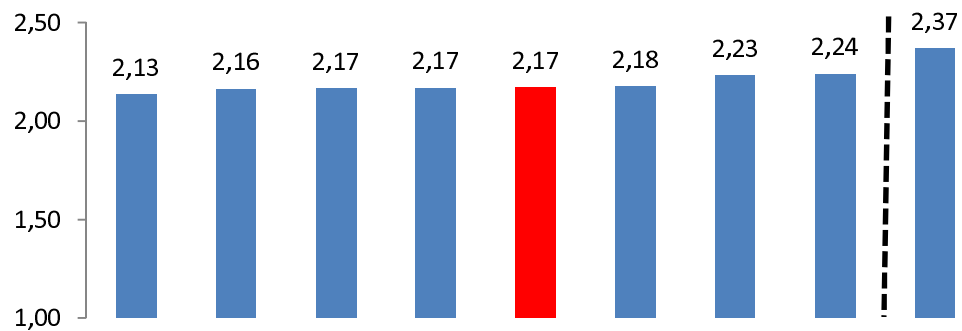
Distanza Yo-Yo gruppo Senior femminile Danze Latino Americane



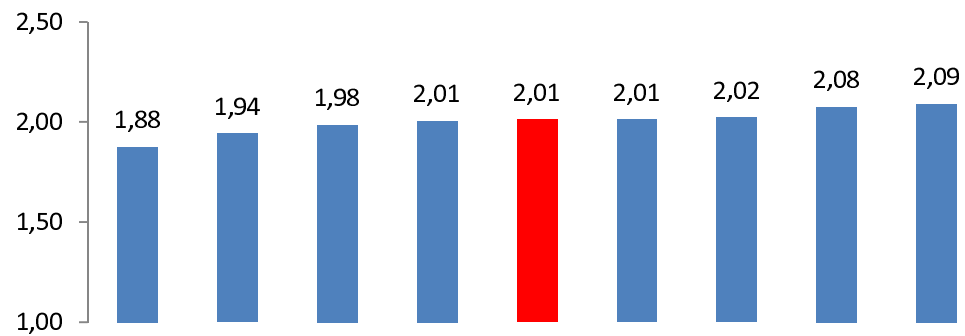
Distanza Yo-Yo gruppo Senior maschile Danze Latino Americane



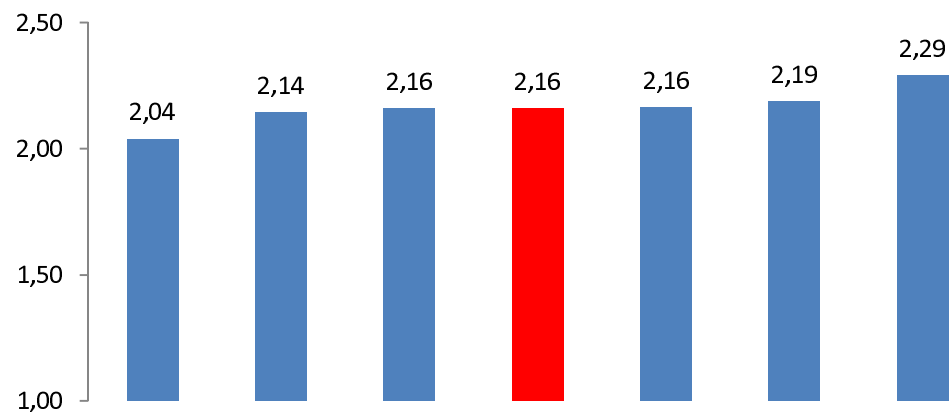
Test 10 metri gruppo Senior femminile Danze Standard



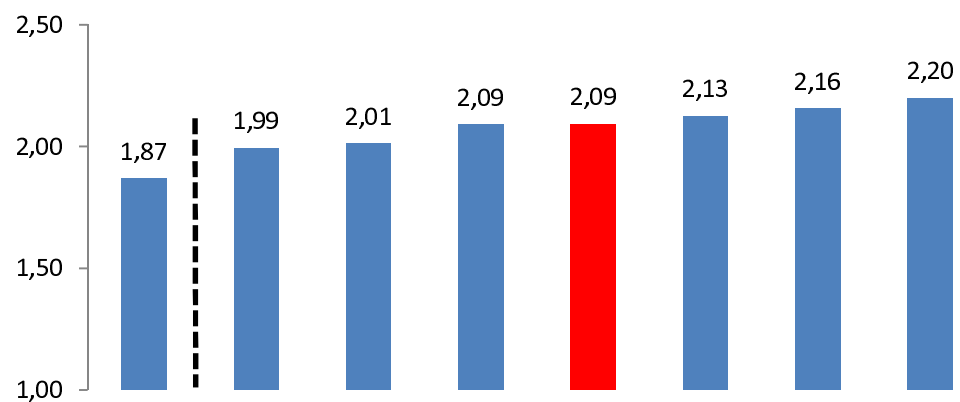
Test 10 metri gruppo Senior maschile Danze Standard



Test 10 metri gruppo Senior femminile Danze Latino Americane

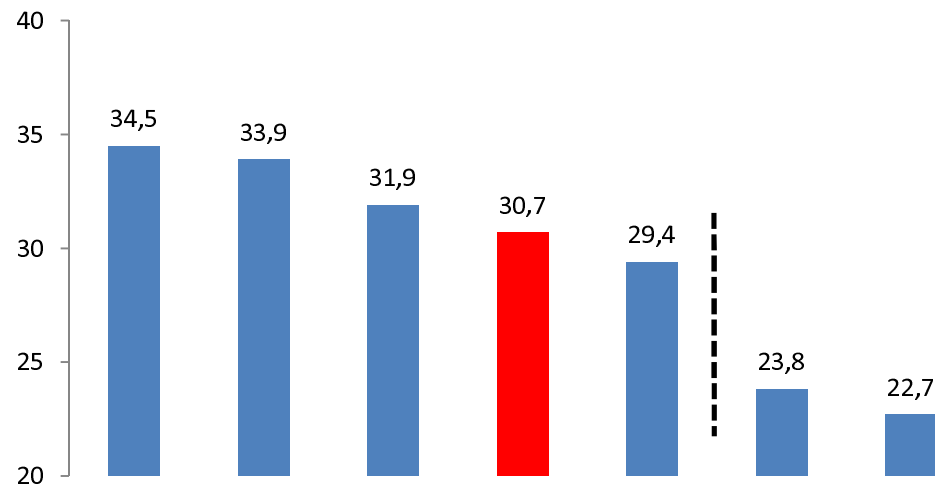


Test 10 metri gruppo Senior maschile Danze Latino Americane

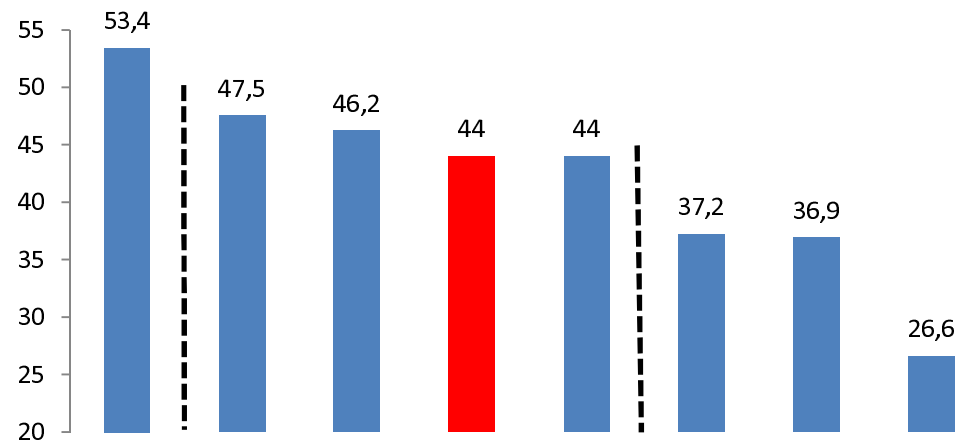


Gruppo Talento

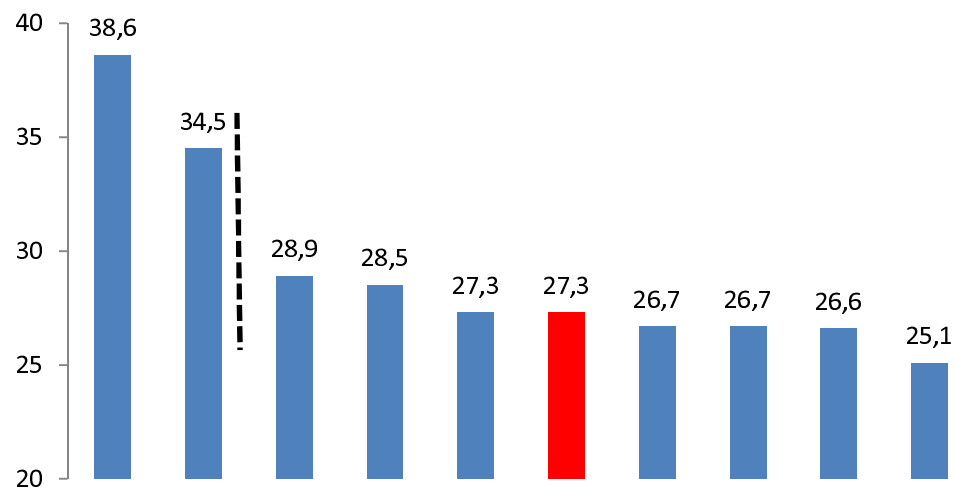
Test CMJ gruppo Talento femminile Danze Standard



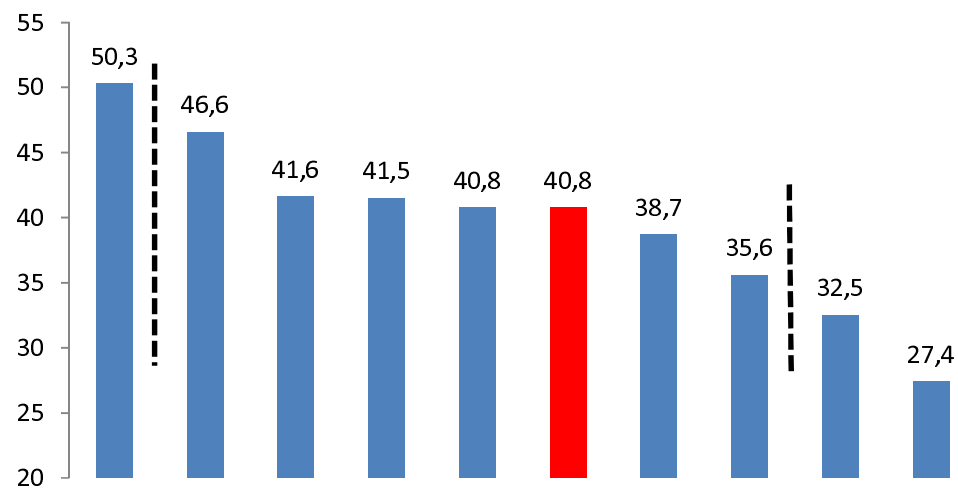
Test CMJ gruppo Talento maschile Danze Standard



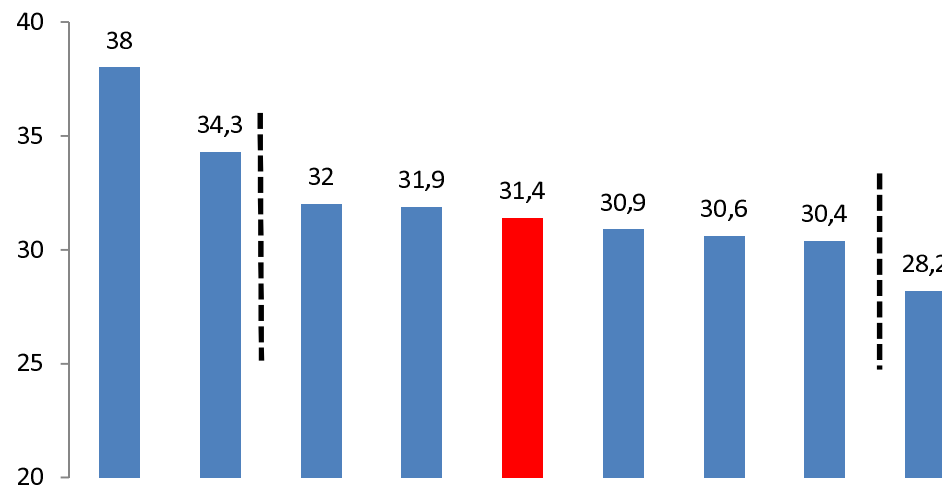
Test CMJ gruppo Talento femminile Danze Latino Americane



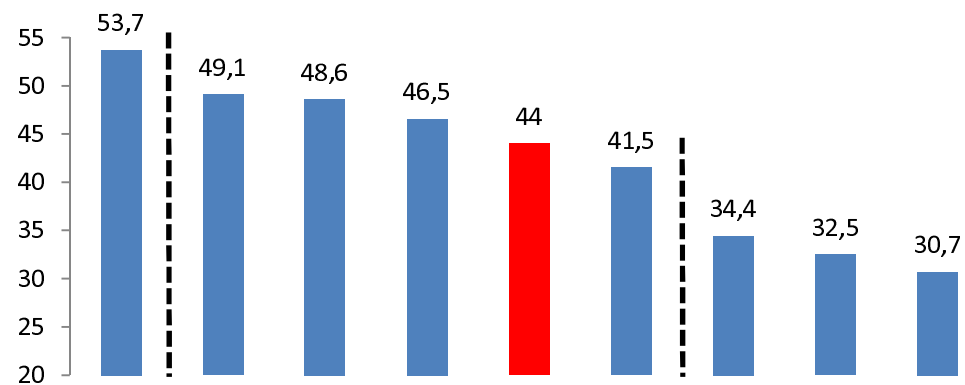
Test CMJ gruppo Talento maschile Danze Latino Americane



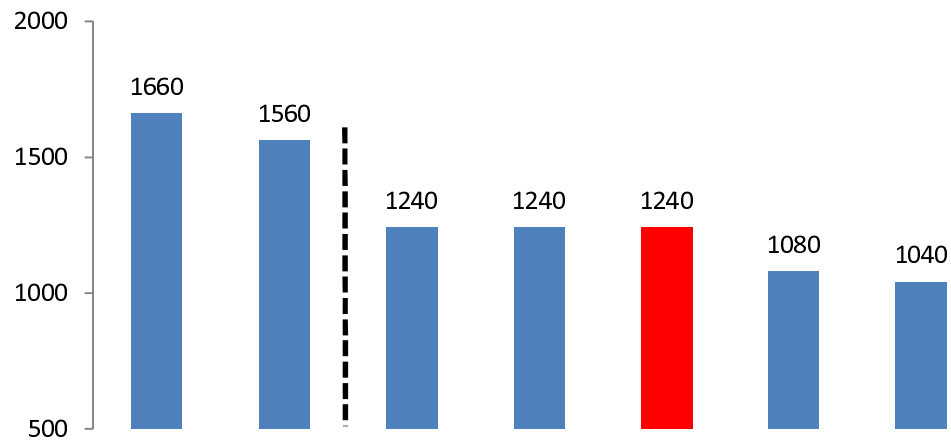
Test CMJ gruppo Talento femminile Dieci Danze



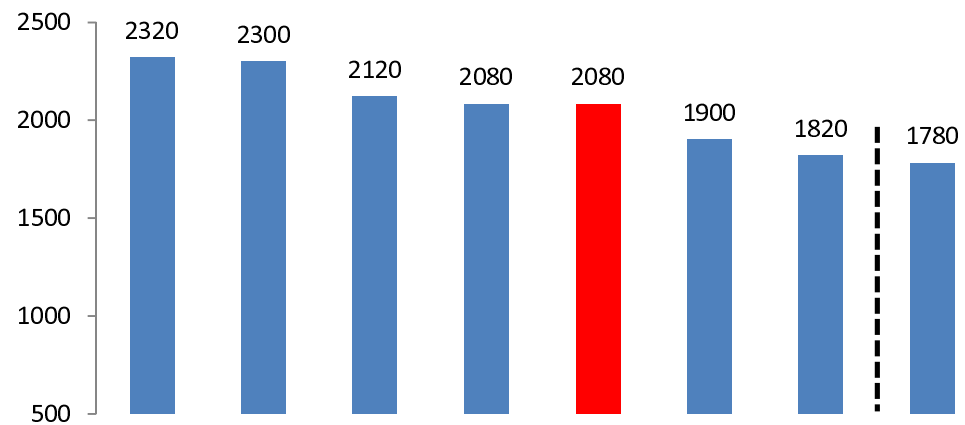
Test CMJ gruppo Talento maschile Dieci Danze



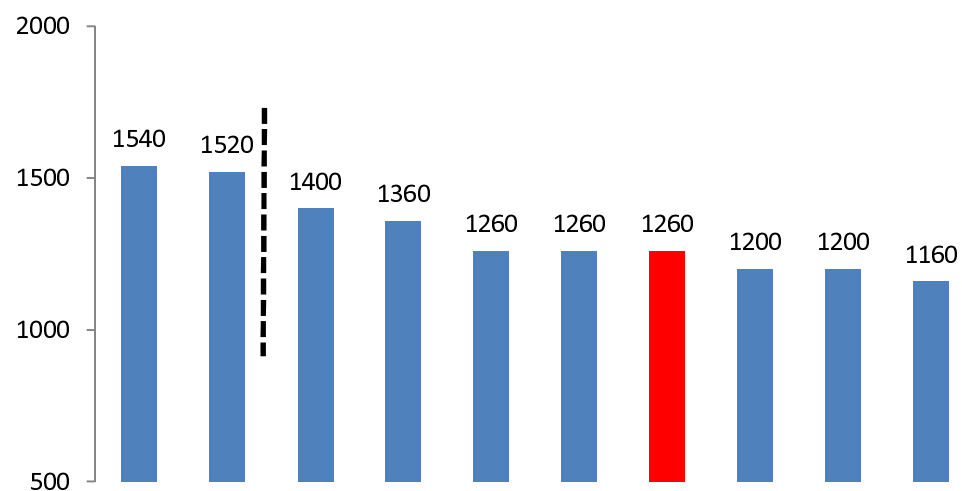
Distanza Yo-Yo gruppo Talento femminile Danze Standard



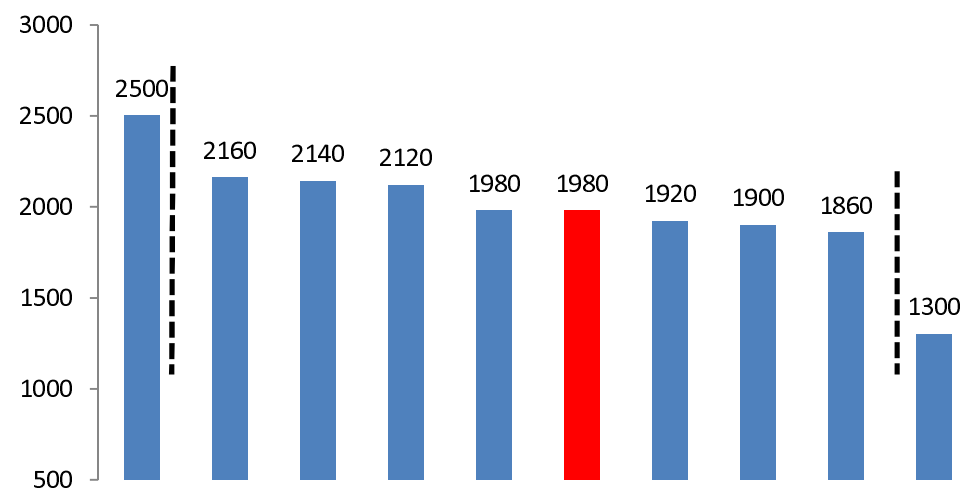
Distanza Yo-Yo gruppo Talento maschile Danze Standard



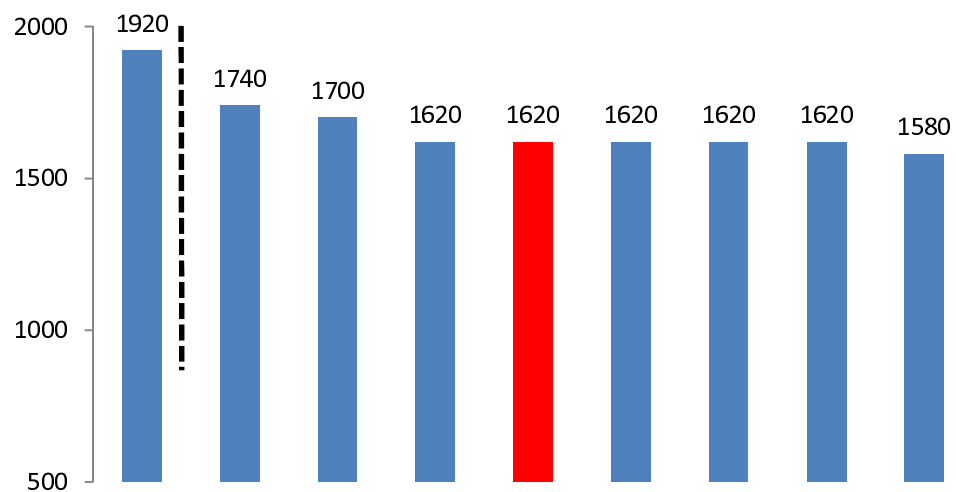
Distanza Yo-Yo gruppo Talento femminile Danze Latino Americane



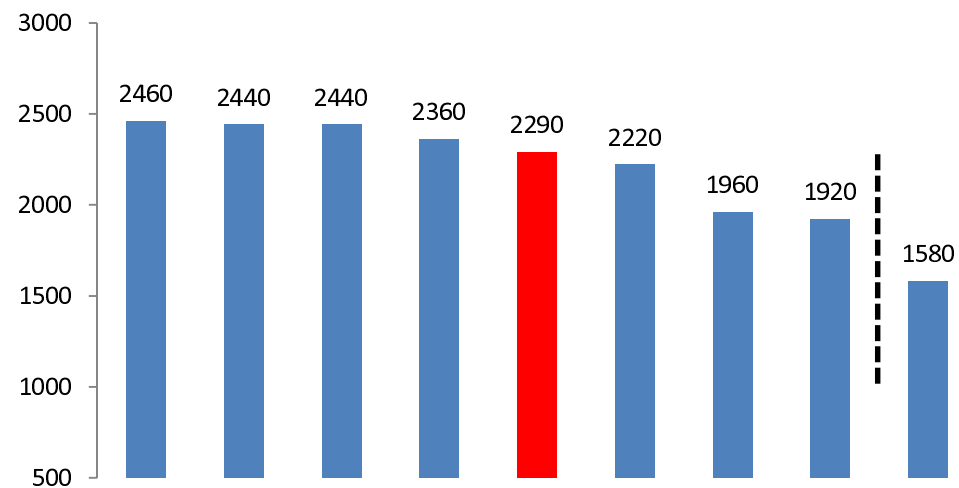
Distanza Yo-Yo gruppo Talento maschile Danze Latino Americane



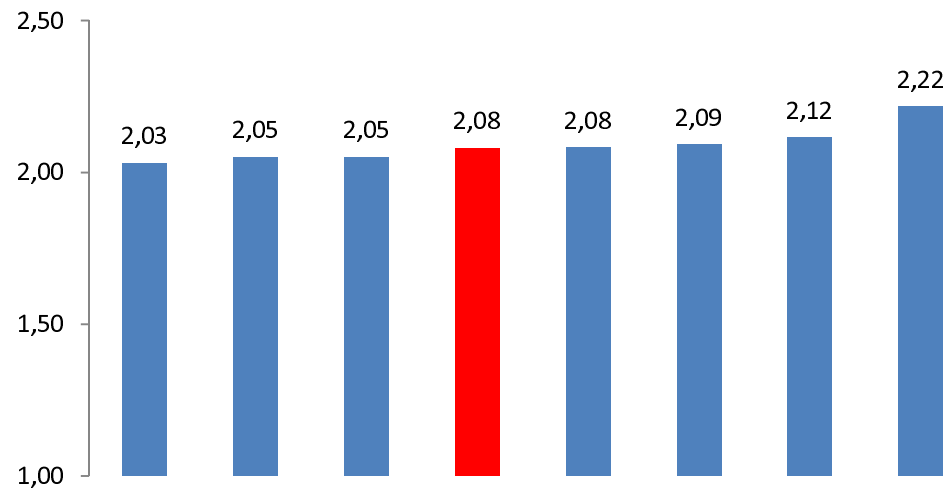
Distanza Yo-Yo gruppo Talento femminile Dieci Danze



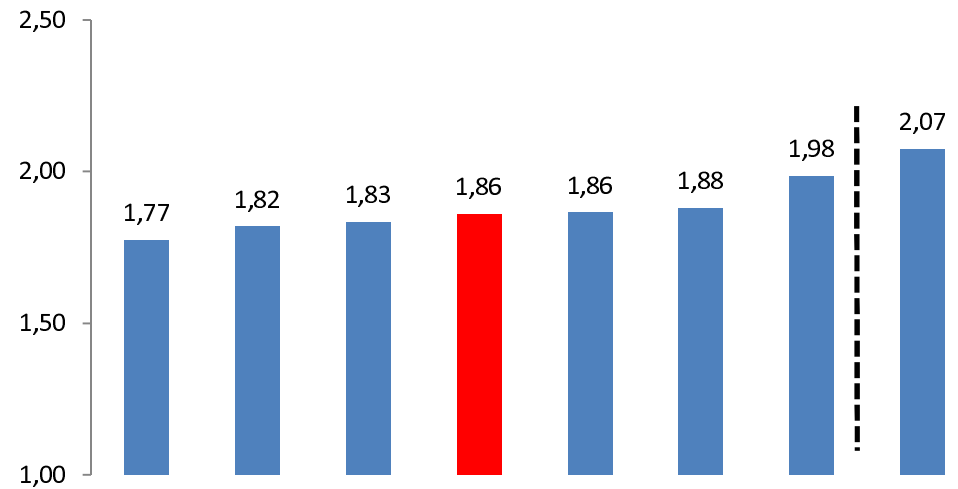
Distanza Yo-Yo gruppo Talento maschile Dieci Danze



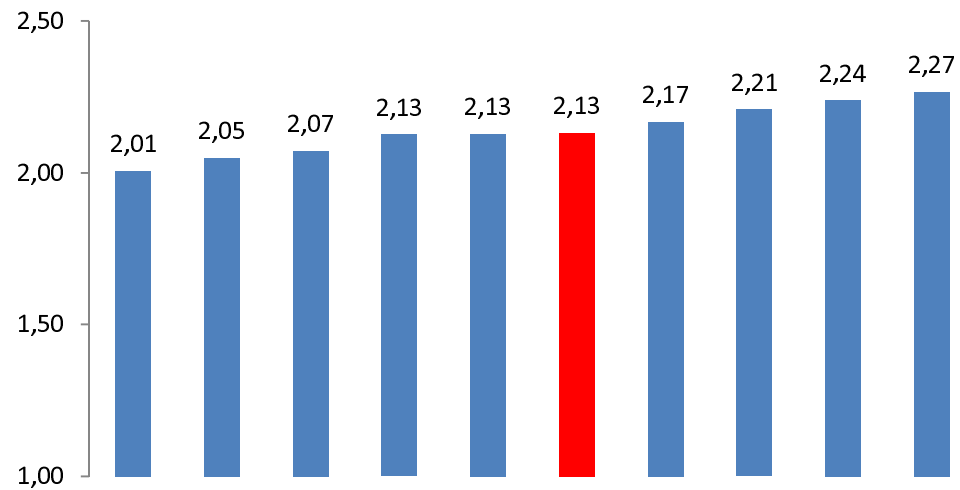
Test 10 metri gruppo Talento femminile Danze Standard



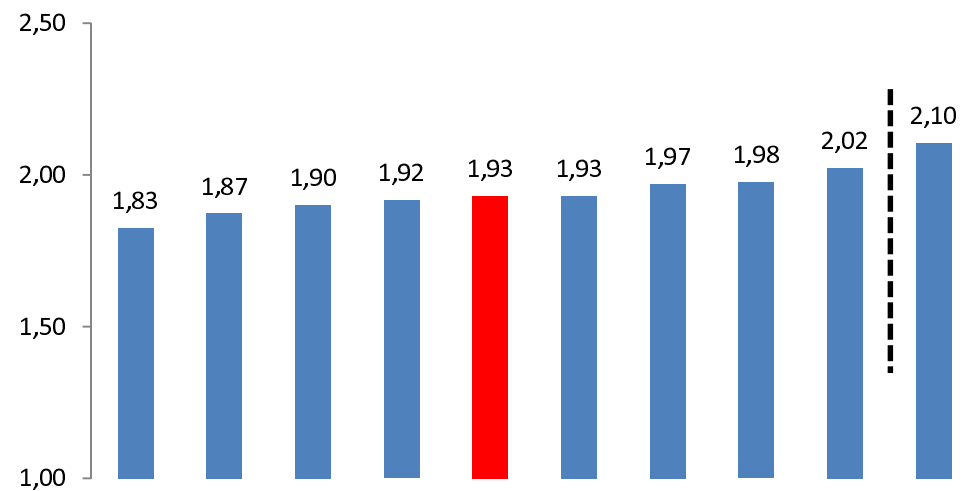
Test 10 metri gruppo Talento maschile Danze Standard



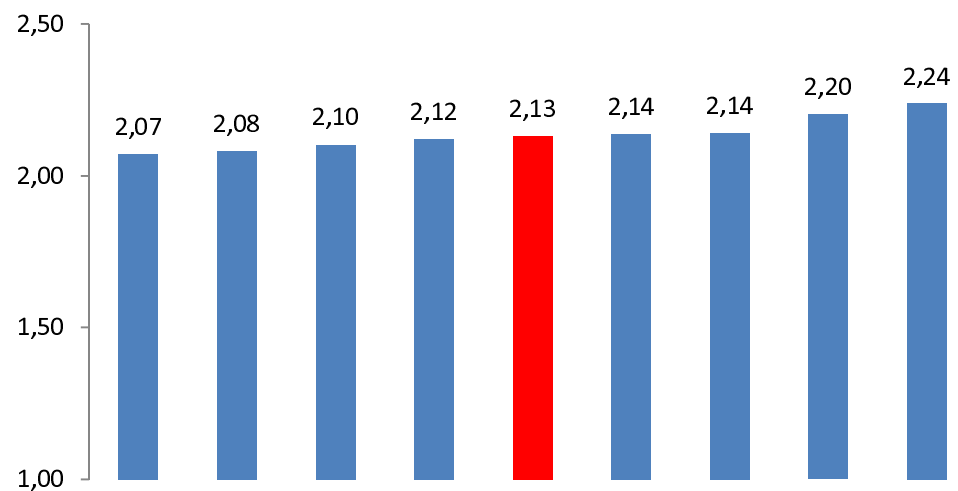
Test 10 metri gruppo Talento femminile Danze Latino Americane



Test 10 metri gruppo Talento maschile Danze Latino Americane



Test 10 metri gruppo Talento femminile Dieci Danze



Test 10 metri gruppo Talento maschile Dieci Danze

