



## **TEST DI CONTROLLO**

Nell'arco della programmazione annuale si sente abbastanza spesso l'esigenza di sapere se quanto si sta facendo sia adeguato, sia come quantità che come intensità di carico; inoltre sono di fondamentale importanza le verifiche periodiche, che ci permettono di controllare se i miglioramenti e lo stato di forma progrediscono in maniera corretta per quel periodo.

Lo stato di salute va tenuto sotto controllo, infatti l'insorgenza di malattie o anche semplici squilibri pregiudicano lo svolgimento del programma di allenamento.

Per i controllimedici è opportuno seguire i consigli di un medico sportivo. Per quanto riguarda invece l'aspetto tecnico, la metodica di controllo più usata è senza dubbio l'osservazione dell'allenatore che, attraverso l'esperienza di anni, è in grado di analizzare le prestazioni dell'atleta e di intervenire dove occorre, modificando il piano di lavoro.

## **STATO DI FORMA**

L stato di forma ha una durata limitata nel tempo, circa 20 giorni, in quanto oltre alla forma fisica ha notevole importanza anche la parte psicologica oltre alle altre variabili.

*LA FORMA FISICA* viene mantenuta più a lungo quanto più lentamente è stata raggiunta. Se il tempo a disposizione è poco, si può entrare in forma più velocemente, eseguendo soprattutto esercitazioni ad elevata intensità, ma la durata di questo periodo è molto limitata.