

Protocollo Test di Bosco

Il protocollo Bosco test scaturisce da una batteria di 6 test:

- [Counter Moviment Jump \(CMJ\) o salto con contromovimento](#)
- [Stiffnes Test \(RUN Test\)](#)
- [Squat Jump \(SJ\) o salto con partenza da fermo](#)
- [Squat Jump con sollevamento di un carico pari al 100% del peso corporeo \(SJ/bw\)](#)
- [Drop Jump \(DJ\) o salto pliometrico](#)
- [Salti Continui del tipo CMJ della durata di 15"](#)

Il materiale da mettere a disposizione per l'effettuazione dei sopraindicati test dovrà essere il seguente:

- a) Una panca dell'altezza di cm 45
- b) Un bilanciere ed una quantità di dischi pari al carico che ogni atleta dovrà sollevare, corrispondente al proprio peso corporeo.

CARATTERISTICHE DEI SINGOLI TEST

Counter Moviment Jump

Come dice la parola stessa, è un salto con contromovimento con mani ai fianchi in cui l'azione di salto verso l'alto viene realizzata grazie al ciclo stiramento-accorciamento.

Le qualità indagate sono: la forza esplosiva, la capacità di reclutamento nervoso e le capacità di riuso di energia elastica.

L'elaborazione dei dati forniti da questo test permette, all'interno del protocollo, di valutare: «la forza esplosiva» espressa in cm ed «il valore della potenza erogata nel test espressa sia in watt che in termini di percentuale»; l'attendibilità dello «Squat Jump», la «Percentuale di elasticità muscolare», «La capacità anaerobica alattacida» espressa in watt, «l'Indice di resistenza alla forza veloce», «l'Indice di impegno nei salti continui del tipo CMJ».

Stiffnes test

Questo test consiste nell'effettuare una serie di balzi per alcuni secondi (da 5 a 7) a ginocchia bloccate cercando di saltare più in alto possibile, rimanendo al suolo con tempi di contatto brevi, aiutandosi con l'azione delle braccia. Nella sua realizzazione giocano un ruolo importante la coordinazione intermuscolare, la capacità di utilizzare le braccia, l'energia elastica ed i riflessi di stiramento.

Le qualità indagate sono: la capacità neuromuscolare di sviluppare altissimi valori di forza durante il ciclo stiramento-accorciamento e le capacità reattive.

La correlazione tra i valori espressi da questo test, ci permette di calcolare «l'Indice pliometrico generale».

Squat Jump

In questa prova il soggetto deve effettuare un salto verticale con il busto eretto e le mani ai fianchi partendo dalla posizione di mezzo squat (ginocchia piegate a 90°).

Le qualità indagate sono: la forza rapida, la capacità di reclutamento nervoso e l'espressione della quantità delle fibre muscolari veloci espresse in percentuale.

L'elaborazione dei dati forniti da questo test permette, all'interno del protocollo, di valutare: «la forza rapida» espressa in cm ed «il valore della potenza erogata nel test espressa sia in watt che in termini di percentuale»; «l'Indice di Bosco».

Squat Jump con sollevamento di un carico pari al 100% del peso

Il metodo di esecuzione dello SJ con 100% del peso corporeo è simile allo SJ.

La qualità indagata è: la forza dinamica massimale con carichi pesanti con conseguente indice di Forza/Velocità.

Drop Jump

In questa prova il soggetto che si trova sopra una panca alta 45 cm si dovrà lasciare cadere sopra il tappetino, mantenendo le mani ai fianchi. Non appena avrà toccato il tappetino dovrà reagire con uno sforzo violento, cercando di realizzare un salto verticale massimo. Le qualità indagate sono: la Forza Esplosivo-Reattivo-Balistica, ed in particolare, la capacità neuromuscolare di sviluppare altissimi valori di forza durante il ciclo stiramento-accorciamento a carico del tricipite surale. Con altezze di caduta superiori vengono sollecitati maggiormente i muscoli della coscia (quadricipite femorale).

La correlazione di questo test con gli altri proposti ci permette, inoltre di calcolare la «Forza media» dei muscoli interessati e «l'Indice pliometrico specifico»

Salti continui del tipo CMJ della durata di 15"

Questo test viene utilizzato per valutare le caratteristiche dei processi metabolici a livello muscolare per un periodo di 15". Il metodo di esecuzione dei salti è quello del CMJ, con la sola differenza che, anziché un solo salto, il numero dei salti da effettuare sarà stabilito dal tempo della durata del test.

Le qualità indagate sono la velocità di scissione dei pool fosforici e l'intervento dei processi alattacidi, per cui si ha la valutazione della **Potenza** e della **Capacità Anaerobica Alattacida**.

La correlazione di questo test con gli altri proposti ci permette, inoltre di calcolare: «l'Indice di impegno nell'effettuazione della prova», importante nel considerare attendibile il test stesso, «l'Indice di resistenza alla forza veloce» e «la potenza meccanica media dei salti effettuati durante il test».