

Le Mini-Guide Online di

“Anche Io Posso Allenare.com”

4 Test per la valutazione della
condizione fisica del calciatore
dilettante

www.ancheioppoallenare.wordpress.com

e-mail: info@ancheioppoallenare.com

**Ciao a tutti.
Benvenuti**



Normalmente per stabilire se la tua squadra ha bisogno migliorare la condizione atletica ci si basa attraverso l'esecuzione di test.

E' anche vero che un bravo allenatore o un bravo preparatore atletico arriva alla conclusione che la sua squadra ha bisogno di lavorare di più per esempio, sulla capacità aerobica che su quella anerobica, solamente la guardando la partita ufficiale della domenica precedente.

Ma è anche vero che sono veramente poche le persone che sono in grado di capirlo.

Molti invece hanno bisogno di capire dove intervenire a livello atletico solamente attraverso un mezzo che si chiama Test.

Ed è a questi allenatori che mi rivolgo proponendo 4 semplici test di verifica. Non occorrono apparecchiature sofisticate o particolari per effettuarli.

Ogni test effettuato è in grado di valutare la capacità condizionale che più caratterizza la prestazione calcistica.

Ai risultati si da un valore da 0 a 10. Tale valutazione consente di oggettivare la capacità di prestazione dell'atleta:

- a)** in ogni singolo aspetto della prestazione;
- b)** a livello globale;
- c)** in relazione ai compagni di squadra;

d) in relazione ai valori medi espressi dalla squadra

I test somministrati sono stati:

- 1) **Test per la velocità** : 30 metri con partenza da fermo (tempo rilevato al movimento del piede posteriore)
- 2) **Test per la resistenza alla velocità**:navetta con percorso di 10 metri delimitato da due coni ai quali bisogna girare intorno
- 3) **Test per la forza veloce ed esplosiva**: quintuplo successivo a piedi uniti, mani ai fianchi (balzi eseguiti in rapida successione)
- 4) **Test per la potenza aerobica** : i 2000 metri (nella tabella 1 sono espressi i valori relativi al test di Cooper in quanto esiste un maggior numero di dati e riferimenti)

Il programma di allenamenti è suddiviso in mesocicli, ognuno composto da 4 microcicli settimanali dei quali tre di carico e uno di scarico e verifica.

Nella settimana di scarico sono stati effettuati i test di controllo. Tale verifica è stata effettuata ogni due mesocicli per evitare di accumulare eccessivo stress da prestazione e per non sminuire la motivazione ad eseguire i test con intensità massima.

Per quanto riguarda il test di potenza aerobica è stata effettuata una prova sui 2000 metri in quanto si è ritenuto il test di Cooper troppo stressante. Le misure relative a questo test sono state ricavate attraverso una funzione matematica relativa alla diminuzione della velocità nelle gare di resistenza.

Senza stare qui a spiegarvi le varie funzioni e calcoli presi a proposito nella **tabella 2** sono stati riportati i tempi sui 2000 metri e laq probabile misura che si otterrebbe nel test di Cooper, ricavata dalle formule applicate e non citate.

Se prendiamo in esame i dati contenuti nella **tabella 3**, considerato come punteggio massimo 40, si possono rilevare in percentuale i valori ottenuti e

tracciare così un grafico .

In esso possiamo notare i dati di un atleta che ha iniziato il campionato ad un livello leggermente più alto della media della squadra e che ha mantenuto costante il livello di prestazione fino all'undicesima gara, terminando con un incremento accentuato, dovuto soprattutto ad un miglioramento della velocità e della forza veloce, con una sostanziale tenuta della resistenza alla velocità e della potenza aerobica.

Osserviamo adesso i dati riportati nella **tabella 4**. dal grafico che ne scaturisce si può osservare come un atleta abbia iniziato ad un livello leggermente più alto della media. Tale livello è andato via via incrementandosi soprattutto per un netto miglioramento della potenza aerobica, mentre velocità e resistenza alla velocità sono rimaste invariate.

Successivamente, pur stabilendo la condizione ad un livello sempre più alto della media, l'atleta ha avuto una leggera flessione causata dalla perdita di condizione aerobica, compensata da un miglioramento della velocità.

Come si può vedere, l'andamento della squadra ha avuto una crescita progressiva per poi stabilizzarsi ad un livello di condizione di circa il 60%. La lettura dei risultati ci dà le seguenti indicazioni:

1. prima fase, **inizio campionato**: la squadra è partita ad un livello agonistico medio di condizione dovuto al lavoro svolto durante il ritiro che ha avuto come linea direttrice l'aumento dell'entità del carico piuttosto che l'intensità
2. seconda fase, **1/3 di campionato**: il programma di lavoro ha raggiunto il volume stabilito ed è stato orientato sull'intensità sfruttando anche l'effetto cumulativo del carico lattacido su quello di potenza aerobica
3. terza fase, **2/3 di campionato**: visto il livello di potenza aerobica raggiunto, il lavoro è stato orientato sul miglioramento della velocità e della resistenza alla velocità. C'è stata una tenuta generale dovuta all'incremento delle capacità citate con lieve perdita della forza

veloce e decremento della potenza aerobica.

4. Quarta fase, **finale di campionato**: verificato il calo di potenza aerobica, il programma di allenamento è stato modificato intensificando tale tipo di lavoro. Non ci sono dati oggettivi circa i risultati, poiché, per esigenze di calendario, i test di uscita non sono stati effettuati.

L'esecuzione dei test si è svolta con il seguente programma:

-martedì 30 metri e quintuplo

-mercoledì navetta e dopo circa 20 minuti i 2000 metri

E' da supporre che i valori della potenza aerobica (considerata in assoluto) siano sottostimati in quanto il test non è stato svolto in condizioni di freschezza. Il test relativi al mese di gennaio non sono stati eseguiti per motivi di maltempo.

I percorsi dei test non sono mai stati usati nel programma di allenamento al fine di impedire il formarsi di abilità specifiche che avrebbero potuto rendere non attendibili i risultati.

Una tale screening dà la possibilità di valutare, a scadenze temporali programmate, i seguenti parametri di livello:

1. livello di condizione fisica dell'intera squadra
2. livello di condizione fisica di ogni singolo giocatore il rapporto alla squadra
3. livello relativo ad ogni singola capacità e le eventuali carenze o eccessi di condizionamento.

Tutto ciò consente un adeguamento della preparazione fisica in relazione alle flessioni di rendimento evidenziatesi in un aspetto globale o particolare della prestazione.

Al di là dei test somministrati, che possono essere variati in base alle condizioni personali o agli strumenti tecnici di rilevamento posseduti da

ogni allenatore o preparatore atletico, ciò che mi premeva ottenere era la possibilità di valutare globalmente le capacità condizionali del calciatore.

Ad esempio, definire se un atleta che vale nei 30 metri 3" e 8 centesimi e 2850 metri nel test di Cooper sia, calcisticamente parlando, in riferimento alle capacità condizionali, migliore o peggiore di un atleta che vale nei 30 metri 4" e 2 centesimi e 3200 metri nel test di Cooper

TABELLA 1 Scala dei valori adottata relativa ai vari test. Tali valori costituiscono le prestazioni limiti (valore più elevato e più basso) ottenute nei test dall'insieme dei calciatori della squadra

LIVELLO	1	2	3	4	5
PUNTI	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
30 METRI	3"6-3"7	3"8-3"9	4"-4"1	4"2-4"3	4"4-4"5
NAVETTA	112-110	109-107	106-104	103-101	100-98
QUINTUPLO	12-11,50	11,50-11	11-10,50	10,50-10	10-9,50
COOPER	3250-3100	3100-2950	2950-2800	2800-2650	2650-2500

TABELLA 2	MISURA PROBABILE NEL TEST DI COOPER	TEMPI SUI 2000 METRI	MISURA PROBABILE NEL TEST DI COOPER
6,20	3,603	7,40	2,944
6,25	3,554	7,45	2,911
6,30	3,506	7,50	2,878
6,35	3,460	7,55	2,846
6,40	3,414	8,00	2,814
6,45	3,370	8,05	2,783
6,50	3,326	8,10	2,753
6,55	3,284	8,15	2,723
7	3,243	8,20	2,694
7,05	3,202	8,25	2,666
7,10	3,163	8,30	2,638
7,15	3,124	8,35	2,610
7,20	3,087	8,40	2,583
7,25	3,050	8,45	2,557
7,30	3,014	8,50	2,531
7,35	3,979	8,55	2,506

TABELLA 3 ATLETA -A	30 metri tempo in sec.	Navetta Metri percorsi	Quintuplo metri	2.000 metri tempo ottenuto	Tempo ipotetico sui 3000 metri	Valori possibili test di Cooper	Punteggio
1° TEST settembre	4,28	110	10,50	7,46	12,24	2.904	23=58%
2° TEST Novembre	4,44	110	11,00	7,42	12,17	2.931	24=60%
3° TEST Marzo	3,88	110	11,50	7,46	12,24	2.904	31=78%
VALORI LIVELLO FISICO		1	2	3	4	5	
PUNTEGGIO ATTRIBUIBILE		35-40	27-34	19-26	12-18	4-11	
VALORI MEDI SQUADRA 1° TEST	4,21	105,3	10,37	7,55	12.39,07	2.846	18=48%
VALORI MEDI SQUADRA 2° TEST	4,24	105,6	10,86	7,23	11.44,83	3.065	23=58%
VALORI MEDI SQUADRA 3° TEST	3,91	106,2	10,55	7,48	12.27,16	2.891	24=60%

TABELLA 4 ATLETA -B	30 metri tempo in sec.	Navetta Metri percorsi	Quintuplo metri	2.000 metri tempo ottenuto	Tempo ipotetico sui 3000 metri	Valori possibili test di Cooper	Punteggio
1° TEST settembre	4,09	107	10,80	8,14	13,11	2.729	23=58%
2° TEST Novembre	4,09	107	11,15	7,24	11,47	3.057	24=60%
3° TEST Marzo	3,88	107	10,85	7,58	12,44	2.824	31=78%
VALORI LIVELLO FISICO		1	2	3	4	5	
PUNTEGGIO ATTRIBUIBILE		35-40	27-34	19-26	12-18	4-11	
VALORI MEDI SQUADRA 1° TEST	4,21	105,6	10,37	7,53	12.39,07	2.846	18=48%
VALORI MEDI SQUADRA 2° TEST	4,24	105,6	10,86	7,23	11.44,83	3.065	23=58%
VALORI MEDI SQUADRA 3° TEST	3,91	106,2	10,55	7,48	12.27,16	2.891	24=60%