

I test nel gioco del calcio

La programmazione e il controllo dell'allenamento del calciatore professionista

(Relazione tenuta in occasione del convegno "I test di valutazione, il loro utilizzo nella programmazione dell'allenamento sportivo")
svoltosi a Lucca il 18 febbraio 1995 ed organizzata da
C.R. FIDAL Toscana e G.S. Virtus Lucca

Roberto Sassì
Tecnico allenatore FIDAL

IL METODO

Esponiamo nella Tabella 1, il metodo che noi utilizziamo per programmare e controllare lo sviluppo dell'allenamento. Tale metodo consente, attraverso, sia la registrazione del lavoro effettuato, mente svolto, che l'analisi del risultato ottenuto dai test da campo eseguiti a scadenze preordinate, di impostare una razionale programmazione inerente alle esigenze specifiche di ogni squadra. Il metodo offre, inoltre, la possibilità di registrare i risultati delle analisi preparatorie pre campionato, aiutando nella scelta quantitativa e qualitativa dei vari mezzi di allenamento. Per quanto riguarda l'allenamento atletico, pur essendo il calcio un gioco indirizzato alla formazione di gruppi di lavoro ed alla personalizzazione dell'allenamento. E ciò è realizzabile solo se si è in possesso di informazioni sulle caratteristiche dei singoli calciatori. I risultati dei diversi indici ricavati dai test devono essere tabulati. Dopo il secondo controllo, e nei successivi, è opportuno effettuare alcune elaborazioni per cercare di comprendere il significato delle eventuali variazioni dei risultati ottenuti; tali informazioni possono essere espresse anche graficamente.

Utilizzando questo sistema di consentite di valutare le caratteristiche fisiche maggiormente coinvolte, e misurabili, nel gioco del calcio. Le prove vengono ripetute cinque o sei volte durante l'anno agonistico; all'inizio della preparazione pre campionato, all'inizio del campionato, quindi a seguire, ogni due mesi. Il primo test dà informazioni sulla condizione generale della squadra, e diventa molto importante se l'allenatore è in possesso dei risultati ottenuti dalle stesse prove da atleti di pari categoria. I risultati di tali test servono per pianificare la prima parte della preparazione pre campionato, aiutando nella scelta quantitativa e qualitativa dei vari mezzi di allenamento. E ciò è realizzabile solo se si è in possesso di informazioni sulle caratteristiche dei singoli calciatori. I risultati dei diversi indici ricavati dai test devono essere tabulati. Dopo il secondo controllo, e nei successivi, è opportuno effettuare alcune elaborazioni per cercare di comprendere il significato delle eventuali variazioni dei risultati ottenuti; tali informazioni possono essere espresse anche graficamente.

trolo, negli anni precedenti abbiamo constatato che certi mezzi preposti all'incremento di alcune qualità specifiche hanno determinato un peggioramento di altre. Nella tesi di diploma in E.F. all'ISBF di Verona il prof. Roberto Bozzola presenta la correlazione tra il tipo di lavoro svolto in allenamento ed i reattivi risultati nei test, fatti registrare dai giocatori di due squadre di calcio professionistiche (Parma e Verona), ognuna delle quali ovviamente aveva adottato strategie di lavoro differenti ma, identici test di controllo eseguiti negli stessi periodi. Con l'analisi dei dati si è giunti a delle interessanti considerazioni. In definitiva, si sono rilevate numerose corrispondenze tra le variazioni realmente ottenute dai giocatori delle due squadre nei diversi test, ed i miglioramenti teoriciamente prevedibili in rapporto ai mezzi di allenamento utilizzati. In un certo senso tale risultato sembra confermare la correttezza nella scelta dei diversi test in funzione delle valutazioni che si vogliono effettuare. Se partiamo da questi presupposti, ci rendiamo conto che, a causa del costo eccessivo di alcune attrezzature indispensabili per l'attuazione dei test, molte squadre dilettantistiche non hanno la possibilità di svolgere i suddetti test presentati in Tabella 2. Per venire incontro a queste esigenze, per esempio, per il test Conconi, possiamo portare a conoscenza del lettore una nostra esperienza. Il giorno successivo ad una batteria di test per la valutazione della potenza aerobica, abbiamo fatto effettuare agli stessi giocatori il test di Cooper che è sicuramente più conosciuto e praticamente più attuabile. Su 44 giocatori professionisti abbiamo ottenuto le seguenti variazioni percentuali della velocità del test di Cooper rispetto alla velocità di deflessione della frequenza cardiaca rilevata con il test di Conconi-Sassi e determinata con un software (rif. bibliografico c)

L'esperienza acquisita dal sottoscritto, dal prof. Carminati, e dal prof. Bordon, ha in qualche modo supportato con dati pratici, tramite il controllo di test ripetuti, ciò che Arcelli afferma nel suo articolo. Tale problema, sembra si evidenzia, in modo marcato, anche senza far prevalere una "grande quantità" di mezzi preposti al miglioramento di una qualità rispetto all'altra.

OBIETTIVO

Pur ritenendo che esistono mezzi che, relativamente al rendimento, "pagano" meglio di altri, rimane pur sempre l'allenatore colui che ne determina la quantità e l'intensità in funzione degli OBIETTIVI specifici che desidera raggiungere (Tab. n. 3).

Rimane quindi il problema principale di ogni allenatore quello di studiare la miscela dei mezzi di allenamento più idonea in funzione delle caratteristiche dei giocatori, per poter migliorare in modo ottimale tutte le qualità fisiche necessarie al miglioramento in gara. Attualmente, con gli strumenti per effettuare i controlli che si hanno a disposizione è possibile determinare con sufficiente approssimazione la quantità e l'intensità dei mezzi di allenamento da applicare. Tabelle standardizzate del tipo: 6 x 1.000, rec. 3'; oppure 6 x (2 x 10) palli, rec. 1'; dovrebbero, secondo i principi esposti, essere riviste.

A nostro avviso anche le divergenze riguardo l'allenamento per il miglioramento delle qualità fisiche con o senza l'utilizzo della palla potrebbe arricchirsi di informazioni determinanti perché, in definitiva, se si riuscisse ad ottenere mediante mezzi di allenamento con la palla, gli stessi o maggiori incrementi percentuali delle diverse qualità fisiche, ovviamente il lavoro dei preparatori dovrebbe orientarsi in modo diverso rispetto al metodo che viene generalmente utilizzato attualmente. D'altra parte l'al-

BIBLIOGRAFIA

- a) ARCELLI E.: Per ogni lavoro ci vuole un compenso, il Nuovo Calcio, n. 16 (settembre 1992), pag. 34 - 36;
- b) ARCELLI E.: Che cos'è l'allenamento - Le leggi della preparazione fisica nello sport - Sperling & Kupfer - Milano;
- c) E. FASCEITI, R. SASSI: Un metodo per la programmazione nel gioco del calcio - Edizioni Primos - Città di Castello - PG.

Indirizzo dell'Autore
Roberto Sassi
Via Alessandro Manzoni, 20
22070 Valmorea (CO)

n. soggetti	Δ %
20	Δ % = 1
6	Δ % = 2
10	Δ % = 3
6	Δ % = 4
5	Δ % = 5
3	Δ % = 6
2	Δ % = 7
1	Δ % = 8

Questi dati (con possibilità di verifica in altri riscontri) riteniamo possano essere utili all'allenatore ed al preparatore per programmare eventuali gruppi di lavoro, per eseguire allenamenti di tipo aerobico o lattacido facendo riferimento appunto alla velocità media attuata durante il test di Cooper.

Siamo giunti alla conclusione quindi, che gli allenatori pur non possedendo attrezzature specifiche e costose, hanno la possibilità ad esempio di sostituire il test di Conconi con il test di Cooper, ed alcuni test con il Bosco system p.e. con il salto in lungo da fermo o altre prove di multibalzi; i 20 metri, il test a navetta. In questo modo è possibile ottenere informazioni utili sulle variazioni percentuali in riferimento ai test basali.

IL DECREMENTO DI ALCUNE QUALITÀ

In un articolo apparso sulla rivista "Il Nuovo Calcio", il Dott. E. Arcelli afferma: "... se ci si propone di far migliorare i giocatori e, perciò, li si fa lavorare, esistono certamente alcuni rischi, in particolare quelli che determinano in loro: - una patologia da sovraccarico... - un peggioramento di alcune qualità fisiche, per esempio una diminuzione della forza in chi fa una grande quantità di allenamento per la resistenza, viceversa, una diminuzione della resistenza in chi lavora molto per la forza".

UN METODO PER LA PROGRAMMAZIONE E IL CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO
NEL GIOCO DEL CALCIO
(Arcelli, Capanna, Fascetti, Sassi).

1. VALUTAZIONE DEI GIOCATORI
- 1.1. In base alle conoscenze acquisite in precedenza sul singolo giocatore;
 - 1.2. In base alle risultanze del campo (partite, allenamenti specifici, speciali);
 - 1.3. In base alle risultanze dei test.

2. PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- 2.1. Scelta dei mezzi di allenamento;
- 2.2. Definizioni delle percentuali delle varie tipologie di allenamento;
- 2.3. Scelta dell'intensità e della quantità;
- 2.4. Stesura della programmazione teorica dell'allenamento.

3. REALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- 3.1. Variazioni, sul campo, relative al lavoro programmato;
- 3.2. Verifica delle reazioni al lavoro, da parte dei singoli giocatori.

4. CONTROLLO

- 4.1. Raccolta razionale e sistematica dei dati della squadra e dei singoli;
- 4.2. Elaborazione dei dati relativi all'intensità del carico e delle tipologie di lavoro;
- 4.3. Ripetizione dei test.

Tab. 1 - Lo schema che proponiamo è in funzione di una corretta programmazione.

TEST

- a - Test per valutare il peso e la percentuale di grasso corporeo;
- b - test per valutare le caratteristiche aerobiche (test di Conconi adattato al calcio da Sassi);
- b1 - in mancanza di cardiofrequenzimetri e "lepre", test di Cooper;
- c - test per valutare la capacità di recupero breve ed intensa, (test di Capanna), navetta 6 x (20 + 20) metri, recupero 20 secondi ;
- d - test per valutare le capacità di scatto (20 metri);
- e - test per valutare alcune caratteristiche muscolari degli arti inferiori (test di Bosco);
- e1 - in mancanza della pedana, test di salto in lungo;
- f - test di sintesi tecnica (di M. Bonfanti, M. Ghizzo, Modificato);
- g - analisi biometriche (solo squadre professionistiche);
- h - test di valutazione isocinetica (solo squadre professionistiche).

Tab. 2 - Test che utilizziamo per la valutazione di alcune qualità fisiche.

Tab. 3 - Gli obiettivi dei test (Capanna)

