



## **SIGNIFICATO E MODALITÀ DEL CONTROLLO TECNICO DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO SPORTIVO TECNICO**

**Pasquale Bellotti**, *Centro Studi & Ricerche FIDAL, Scuola di Specializzazione in  
Medicina dello Sport, Università degli Studi di Roma*

### **INDICE**

1. Il controllo delle capacità di prestazione all'interno del processo di allenamento sportivo.
  - 1.1 Generalità
  - 1.2 Processo di allenamento come strategia organizzativa
  - 1.3 Ruolo dell'allenatore
  - 1.4 Valutazione dei soggetti e scelte metodologiche
2. Mezzi e metodi di controllo del processo di allenamento.
  - 2.1 Generalità
  - 2.2 Il concetto classico di test ed il suo significato nello sport moderno
  - 2.3 Requisiti dei tests motori
    - 2.3.1 La validità
    - 2.3.2 L'affidabilità
    - 2.3.3 L'oggettività
    - 2.3.4 La standardizzazione
    - 2.3.5 L'economicità
  - 2.4 Punti chiave dell'applicazione dei tests
  - 2.5 Tests analitici e cosiddetti tests di sintesi
  - 2.6 Strategia della collocazione dei tests
    - 2.6.1 Tests e prime fasce di qualificazione
    - 2.6.2 Tests ed allenamento sportivo

### **1. Il controllo delle capacità di prestazione all'interno del processo di allenamento sportivo**

#### **1.1 Generalità**

Uno dei principali elementi costitutivi del processo di allenamento sportivo è costituito dal controllo del processo stesso, cioè dall'insieme di tutte quelle misure e quei provvedimenti "pratici" in grado di fornire all'allenatore informazioni sufficientemente attendibili sulle condizioni dell'atleta nei diversi momenti e nei diversi periodi. È chiaro che non può trattarsi né di un semplice e generico controllo dello stato di salute generale di un soggetto (dal momento che l'atleta che deve competere presenta una condizione psico-fisica così specifica da richiedere indagini e risposte estremamente sofisticate per essere in qualche modo utili) né dell'applicazione di elementari prove di efficienza fisica generale, che – pur essendo utili in fase di impostazione e di iniziazione – non possono dare informazioni da utilizzare nella pratica dell'allenamento e possono addirittura, se erroneamente interpretate, fuorviare l'allenatore. Il controllo del processo di allenamento è una "strategia di comportamento" altamente mirata, che ha le sue radici e la sua giustificazione teorica e pratica negli stessi principi che regolano il grande, complesso discorso dell'organizzazione dell'allenamento sportivo moderno.

## 1.2 *Processo di allenamento come strategia organizzativa*

Lo sport moderno, infatti, impone all'allenatore di delineare – fin dall'inizio – a grandi tratti, le tappe della carriera sportiva dei propri atleti. Questa operazione, complessa e certamente di natura più teorica che pratica, va sotto il nome di pianificazione e può essere correttamente definita come la formulazione della strategia delle macrovariazioni di struttura dell'allenamento. Essa si articola in un ampio spazio di tempo e fa riferimento sia agli obiettivi intermedi prefissi (consistenti o nello sviluppo di particolari capacità o nella ricerca di determinati piazzamenti e prestazioni in competizione) sia all'obiettivo finale (che non può non coincidere con una o più prestazioni in competizione e non identificarsi con l'estrinsecazione di tutte le potenzialità di quel determinato atleta). Il concetto di pianificazione, pertanto, include quello di controllo: controllo, in senso lato, della corrispondenza (che mai si verifica) tra le ipotesi di partenza e i dati sperimentalmente osservabili e successiva, possibile modifica della strategia formulata. La pianificazione impone, dunque, verifiche periodiche e richiede la previsione di obiettivi intermedi del processo di allenamento che possano confutare ed invalidare parzialmente o confermare e convalidare totalmente i presupposti e le scelte metodologiche fino ad allora seguite.

È proprio tenendo presente l'esigenza degli obiettivi e delle verifiche intermedie (cioè dei controlli periodici), che l'allenatore deve essere in grado di procedere ad una serie di periodizzazioni. Periodizzare equivale ad enunciare una serie di principi teorici relativi a) all'andamento più particolareggiato dello sviluppo dei carichi di lavoro fisico, nei diversi periodi costituenti la macrostruttura dell'allenamento, nonché b) alla distribuzione ordinata delle singole componenti dell'alle-

namento stesso (i mezzi e le metodologie applicative degli stessi). A fondamento iniziale della periodizzazione c'è un controllo della condizione specifica dell'atleta e come obiettivo finale della stessa c'è ugualmente un controllo: quello della efficacia del progetto di lavoro adottato.

È evidente che tutti i principi teorici applicati alle operazioni del pianificare e del periodizzare debbano poi trovare una loro applicazione pratica: è quanto si fa con la terza operazione del programmare. In questa fase, si stendono veri e propri programmi di allenamento (sedute di lavoro con mezzi e metodi opportunamente scelti ed ordinati e sapientemente giustapposti e combinati).

L'allenatore, in fondo, deve, perciò, provvedere, per ciascun atleta, ad una sola pianificazione della carriera, che – per il fatto di essere unica – deve essere concepita con grande impegno professionale, poiché errori di impostazione e valutazione iniziali sarebbero determinanti per un fallimento o per la compromissione della carriera stessa. Da tale pianificazione discenderanno diverse fasi di periodizzazione (10, 15, 20 o più, a seconda dei casi) e molte decine di programmazioni dei carichi di lavoro. È evidente, comunque, che il controllo dell'intero processo assume un ruolo determinante, in ciascuna delle fasi e dei momenti dello sviluppo dell'atleta.

## 1.3 *Ruolo dell'allenatore*

Cosa è, infatti, chiamato a fare – in concreto – l'allenatore di qualsiasi specialità sportiva? Egli deve:

- a) indirizzare ciascun praticante alla disciplina a lui più congeniale;
- b) prevedere per tempo l'avviamento alla fase di specializzazione sportiva;
- c) individualizzare i programmi di allenamento, per adattarli alle caratteristiche psico-fisiche di ciascun soggetto.

L'allenatore, nell'ambito del proprio lavoro, si troverà perciò ad operare con

soggetti che presentano ciascuno una propria "capacità" di prestazione ed una propria "disponibilità" alla prestazione.

La prima si riferisce, in particolare, alle capacità fisiche di realizzare una prestazione attraverso un programma di allenamento: queste capacità in parte derivano dall'influenza ambientale, in parte dalla dotazione genetica, nel senso che sono condizionate dalle leggi della ereditarietà, in parte sono incrementabili attraverso l'allenamento, che è comunque anch'esso parte del capitolo "influenze ambientali".

La disposizione alla prestazione deve intendersi in senso più strettamente psicologico e con riferimento sia alla disponibilità a sottoporsi alle esigenze dell'allenamento moderno sia alla volontà di far fronte alla responsabilità e allo stress emotivo della competizione.

#### *1.4 Valutazione dei soggetti e scelte metodologiche*

Riferendoci a questi ultimi due aspetti, capacità di prestazione e conseguente "allenabilità" e disposizione alla prestazione, si può senz'altro dire che l'allenatore è destinato ad avere successo nel proprio lavoro nella misura in cui egli è capace di rispondere a tre domande, che per forza deve porsi nel momento in cui si trova davanti un "nuovo" atleta e nella misura in cui egli si rivela capace di approntare, portare a buon fine e perennemente "controllare" le metodologie pratiche di allenamento, derivanti dalle risposte fornite alle seguenti domande.

Prima domanda. Di quali capacità fisiche, psichiche ed intellettive ha bisogno una determinata disciplina sportiva? Se un giovane chiede all'allenatore di pallacanestro di avviarlo alla pratica di questo sport, l'allenatore deve conoscere in partenza tutto quello che è richiesto all'atleta per emergere in quella disciplina e deve possedere strumenti pratici di valutazione

e misurazione dei prerequisiti indispensabili.

Seconda domanda. Di quali capacità fisiche, psichiche ed intellettive necessarie alla pratica di quella particolare disciplina è dotato in partenza l'atleta (o sarà – presumibilmente – dotato in futuro se ancora molto giovane di età)? Se prima si trattava di avere un quadro chiaro delle richieste psico-fisiche per emergere nella disciplina, adesso si tratta di fare mente locale alla dotazione strutturale dell'individuo che abbiamo di fronte, si tratta – in definitiva – di effettuare una vera, realistica valutazione attitudinale del soggetto e di tracciare una mappa delle sue potenzialità. Ancora una volta, il significato e l'importanza delle "misure", della verifica dei dati, del controllo dei valori si evidenziano nettamente.

Terza domanda. Che cosa posso fare (io allenatore) per far acquisire al soggetto quelle, tra le capacità richieste ad elevato livello nella disciplina particolare (e che sono in grado di misurare), che a) egli non possiede affatto; b) che possiede limitatamente o c) che non possiede al momento per motivi contingenti (fase dello sviluppo, ecc.)? La risposta a questa domanda coinvolge la conoscenza delle problematiche non solo del miglioramento delle qualità fisiche specifiche, non solo della programmazione della carriera a breve, medio e lungo termine dell'atleta, ma anche della metodologia del controllo, della valutazione e della misura del livello delle specifiche capacità dell'atleta nei diversi momenti.

## **2. Mezzi e metodi di controllo del processo di allenamento**

### *2.1 Generalità*

Come già detto, la valutazione del livello delle capacità dell'atleta deve essere fatta in funzione delle specifiche esigenze e caratteristiche costitutive della particolare specialità sportiva; la va-

lutazione deve basarsi – per essere efficace ed utile praticamente – sul modello della prestazione. Valutare un ciclista è diverso, infatti, dal valutare un canottiere, perché diversi sono i modelli della prestazione specifica e grave errore sarebbe quello, per esempio, di misurare la capacità specifica di resistenza di entrambi ricorrendo ad un metodo comune (per entrambi il canottaggio o per entrambi la corsa in bicicletta o, peggio ancora, per entrambi la corsa a piedi). Ogni capacità (qualsiasi essa sia) va valutata per il livello e le modalità della sua espressione all'interno del modello della specialità e – dunque – nel corso della prestazione. Solo così sarà possibile costruire la fondamentale “mappa delle potenzialità di base” nel giovane che comincia e per evidenziare, nel corso della carriera, tappa dopo tappa, il livello attuale di estrinsecazione delle potenzialità, in accordo con la strategia del piano generale (pianificazione della carriera) e, ovviamente, del periodo particolare (periodizzazione). Occorre, in definitiva, che esista tra il modello della prestazione ed il sistema di rilevazione di una capacità una relazione significativamente importante, cioè una correlazione positiva molto alta. La prova scelta per valutare una capacità deve rifletterne le modalità di partecipazione alla prestazione.

## 2.2 Il concetto classico di test ed il suo significato nello sport moderno

Occorre, adesso, introdurre il concetto di “test”, il quale – è bene dirlo subito – non può costituire l'unica base sulla quale fondare il processo di valutazione e di controllo. Lo sport di alta prestazione di oggi richiede una più complessa, articolata e specifica valutazione.

Si può definire test ogni procedura che, in condizioni standardizzate e controllate, consente la misura in termini quantitativi di una capacità. Pertanto, un test motorio (sono infatti i tests motori quelli che a noi soprattutto interessano) esplora e da in-

formazioni, attraverso una concreta attività di movimento, su un aspetto della capacità motoria dell'individuo, che pretende – anzi – di misurare in qualche modo, rilevandone:

- a) il livello attuale;
- b) il grado ed il livello del processo del suo sviluppo;
- c) le possibilità di sviluppo futuro (previsione).

In questo senso, un test può avere significato duplice: quello di evidenziare i progressi di uno stesso soggetto nel tempo e quello di valutare l'appartenenza di un soggetto ad una determinata classe di rendimento, mediante il raffronto con i dati e con la casistica disponibili.

L'insieme di più tests collegati tra loro si definisce “batteria di tests”. Una batteria di tests può essere omogenea ed eterogenea. Nel primo caso, essa si pone l'obiettivo di misurare una sola capacità da diversi punti di vista e richiede perciò una stretta correlazione tra i singoli tests; nel secondo caso, essa cerca di fornire una valutazione di caratteristiche motorie complesse, prevedenti cioè l'intervento di fattori e variabili motori e anche non strettamente collegati tra loro. Nell'uno e nell'altro caso, comunque, l'obiettivo è sempre quello di arrivare ad una valutazione più precisa, più sicura e, dunque, più attendibile di quella che potrebbe fornire un test singolo.

L'applicazione del concetto di test all'allenamento sportivo si fonda, nonostante diverse critiche che recentemente le sono state avanzate, sui procedimenti tipici della Fisica e della Statistica cosiddetta lineare (indici di correlazione e di regressione). Tale applicazione ha dato ottimi risultati nel passato e continua a darli anche nel presente, specie nel senso di un “pratico supporto” che, assai spesso, i tests cosiddetti di laboratorio non sono riusciti e non riescono a dare.

Pertanto, i tests di campo, oggetto di parte di questa sintetica trattazione, sono senz'altro da considerare come prove

scientificamente fondate ed attendibili, per la valutazione dell'atleta. Ciò – naturalmente – qualora ad essi si riescano ad applicare i criteri qualitativi fissati dalla teoria classica dei tests.

### 2.3 *Requisiti dei tests motori*

I requisiti cui un test deve assolutamente rispondere – per essere considerato tale – sono fondamentalmente cinque: tre vengono definiti principali, due sono quelli secondari.

I requisiti fondamentali sono: la validità, l'affidabilità e l'oggettività. I requisiti secondari sono: la standardizzazione e l'economicità.

#### 2.3.1 *La validità*

La validità è – secondo il parere di molti Autori – il più importante dei requisiti, ma è anche il più difficile da verificare, tanto è vero che talvolta lo si può fare solo in maniera approssimativa. Validità di un test significa che esso deve effettivamente misurare quello che si propone di misurare. Pertanto, la validità deve riferirsi in parte ai contenuti del test, in parte ai criteri con cui essi sono stati scelti, in parte – infine – alle modalità di costruzione del test stesso.

#### 2.3.2 *L'affidabilità*

Per affidabilità di un test si intende la precisione formale delle misure da esso fornite. I tests devono – in questo senso – fornire sempre le stesse garanzie se ripetuti. Ed è chiaro che ciò non dipende solo dal test in sé, ma anche dall'uso che se ne fa.

#### 2.3.3 *L'oggettività*

L'oggettività di un test intende, invece, esprimere il grado di indipendenza esistente tra il risultato nel test e colui che il test stesso ha somministrato. Un test dovrebbe garantire lo stesso risultato, indipendentemente dai soggetti che se ne servono per “provare” le capacità di un soggetto.

### 2.3.4 *La standardizzazione*

Per standardizzazione di un test si intende, invece, la necessità dell'approntamento di norme, cioè di dati empirici di riferimento, in grado di consentire di collocare i risultati dei tests all'interno di classi di rendimento per gruppi particolari di individui (classificazione dei risultati), allo scopo di trarne indicazioni sul rendimento attuale e su quello futuro di un soggetto.

#### 2.3.5 *L'economicità*

Per economicità di un test, infine, si intende che per la sua effettuazione non dovrebbero essere richiesti né troppo tempo né troppe spese. L'esperienza insegna che molti sono gli allenatori dissuasi dal ricorrere ad una serie di mezzi di valutazione utili, ma macchinosi, costosi e richiedenti molto tempo per l'applicazione e per l'elaborazione dei risultati.

Questi requisiti si impongono e vanno tenuti sempre presenti, non soltanto per il fatto che altrimenti non sarebbe garantito il controllo della corrispondenza del processo di sviluppo dell'atleta con il processo di pianificazione dell'allenamento, ma anche per fornire all'atleta e all'allenatore la necessaria sicurezza e la necessaria fiducia nel progetto portato avanti insieme: la certezza che le verifiche dei tests rappresentano la convalida della bontà di un intero processo costituisce la migliore garanzia per procedere lungo una strada che, nello sport di alta prestazione, non è certamente agevole.

### 2.4 *Punti chiave dell'applicazione dei tests*

L'applicazione pratica dei tests all'interno dell'allenamento sportivo porta alla considerazione di una serie di aspetti per l'appunto pratici e che vanno tenuti nella debita considerazione. Essi potrebbero essere chiamati “punti chiave” dell'applicazione dei test: qui di seguito ne vengono elencati alcuni tra i più significativi.

2.4.1 Un test dovrebbe mirare a misurare una sola capacità o abilità o parametro. È inutile e dannoso aspettarsi di più (o pretendere di più) o addirittura tentare di estrapolare altre informazioni da un risultato ottenuto in un test.

2.4.2 Molti soggetti, specie quelli di giovane età e di giovane formazione sportiva, non posseggono capacità di padroneggiamento delle tecniche esecutive: se le capacità tecniche non sono bene acquisite, il test (o i tests) proposto non dovrebbe richiedere il possesso di queste capacità in chi esegue; la scarsa abilità motoria in un test che non valuta l'abilità motoria ma altri parametri inficerebbe il risultato e farebbe trarre errate conclusioni.

2.4.3 Per valutare un parametro, è bene disporre di un "test unit", riproponendolo nel tempo. Si ottengono, infatti, scarsi risultati "testando" lo stesso parametro con tests differenti. A meno che – naturalmente – non si abbia come obiettivo quello di convalidare nuovi metodi e procedure di "testing".

2.4.4 Bisogna fare attenzione a che l'atleta, una volta posto nella "situazione-test", comprenda esattamente cosa gli viene richiesto, cosa deve essere misurato e perché. Dopo l'effettuazione del test, i risultati dovrebbero essere conosciuti e/o interpretati dall'atleta.

2.4.5 Il metodo per condurre la somministrazione di un test o di una batteria di test (aspetti organizzativi, necessità materiali, caratteristiche ambientali) dovrebbe essere racchiuso in una serie di semplici istruzioni, al fine di assicurare la standardizzazione delle procedure nelle successive sessioni. Tale standardizzazione dovrebbe essere la più stretta e vincolante possibile e dovrebbe cercare di garantire la costanza:

- della sede;
- della temperatura;
- dell'ora del giorno;
- della fase del ciclo mestruale (nelle ragazze);

- del grado di motivazione;
- della persona che misura;
- della precedente assunzione di alimenti;
- del tempo richiesto per effettuare il cosiddetto riscaldamento;
- del tipo di abbigliamento e delle attrezzature.

2.4.6 Una seduta di tests dovrebbe essere sempre preceduta da un'attenta preparazione della sede, delle schede di raccolta dei dati, delle attrezzature necessarie, ecc.

2.4.7 L'allenatore dovrebbe possedere alcune conoscenze di statistica e di matematica e dovrebbe essere in grado di presentare i dati, per esempio, attraverso idonei grafici.

2.4.8 I tests non devono assolutamente essere considerati come fine a se stessi, in quanto essi sono semplicemente gli strumenti pratici da adottare nella valutazione delle condizioni di un atleta. I tests sono mezzi, non sono fini.

2.4.9. Non bisogna dimenticare che il processo di valutazione di un atleta può coinvolgere diverse figure: fisiologo, psicologo, allenatore (ma anche familiari, l'atleta stesso, ecc.). L'insieme delle valutazioni e delle misurazioni fatte dovrebbe essere riportato in una cartella personale dell'atleta, anche se – per il significato soprattutto pratico che hanno – le prestazioni dei tests di campo dovrebbero essere tenute sempre a portata di mano, per esempio, nel diario di allenamento dell'atleta.

Le condizioni da rispettare nella applicazione dei tests dovrebbero avere la funzione di innalzare la significatività degli stessi, cioè la attendibilità delle misure rilevate. È il motivo per cui esse vanno considerate con grande attenzione ed applicate scrupolosamente.

## 2.5 *Tests analitici e cosiddetti tests di sintesi*

Da quanto detto finora, sembrerebbe emergere che il test classicamente inteso, per il fatto di limitare il suo intervento alla valutazione di un solo parametro, certamente caratteristico della particolare specialità sportiva, ma non riflettente – ovviamente – l'insieme dei gesti della specialità, non può essere in grado di fornire informazioni sull'insieme delle componenti il modello della prestazione in quella particolare disciplina. Anche per questo motivo, diversi Autori hanno cercato di elaborare sia batterie di tests per determinate specialità sportive sia indici che, mettendo insieme i diversi risultati ottenuti nei singoli tests, fossero in grado di fornire un'informazione integrata sulle condizioni speciali complessive di un atleta. Le esperienze del sovietico Grosin, al riguardo, sono molto interessanti.

Ad ogni modo, i tests – classicamente intesi – devono essere tutti considerati come tests analitici, come prove cioè che possono esplorare solo singole componenti della prestazione. È invece assai più arduo ed azzardato il riferimento a tests che, in qualche modo, possano essere considerati sintetici, rappresentando – cioè – la sintesi di un insieme dinamico e dinamicamente aggregato di componenti del modello della prestazione, come si verifica nel corso della competizione.

La sintesi ottimale è certamente rappresentata proprio della gara, che si può considerare come l'integrale di tutte le capacità individuali, ma che non è test nel senso classico, proprio perché essa è la risultante dell'azione coordinata di una serie imprecisata di misure e di livelli di prestazione e non dell'espressione di una singola capacità.

Eppure, l'allenamento sportivo – che certamente ha bisogno di valutare analiticamente le componenti del modello di prestazione (siano esse tecniche, sia biomeccaniche, sia fisiologiche, sia biochi-

miche e bioenergetiche, sia psicologiche, ecc.), presenta anche la fondamentale ed imprescindibile esigenza di disporre, nel tempo breve, medio e lungo, di informazioni specifiche sul livello delle capacità prestative del soggetto nella specialità particolare. In quel caso, non si tratterà di conoscere – per esempio – i valori di forza muscolare dello sprinter (utili e anzi fondamentali in certi periodi della carriera e del ciclo di allenamento), ma si tratterà di riassumere gli elementi caratteristici della competizione in un gesto o in una serie di gesti che, pur non essendo la gara, di questa rappresentano gli aspetti salienti e più rappresentativi (identificandosi, talvolta, nelle esercitazioni cosiddette di gara).

Ciò vuol dire che accanto alle valutazioni analitiche (realizzate per mezzo dei tests motori), bisogna poter disporre di valutazioni più sintetiche che, in particolari momenti del processo di allenamento, possano veramente consentire di capire se l'insieme delle esercitazioni utilizzate nel corso di diverse settimane e di diversi mesi abbiano concorso ad innalzare, nell'organismo dell'atleta, il livello della condizione specifica: quella per cui un ciclista può esprimersi al meglio in una corsa in linea o a tappe o su pista e quella per cui un maratoneta è in grado di correre i 42 chilometri della sua gara alla velocità media più elevata possibile.

In realtà, nella pratica dell'allenamento sportivo, le "prove di verifica" si impongono, specie in particolari momenti della costruzione della forma sportiva. Esse, ripetiamo, non sono tests nel significato classico che alla parola tests si dà e dei test non hanno la stessa significatività: rappresentano, però, per l'allenatore, un insostituibile mezzo per comprendere – in qualche maniera – la modalità con cui si è realizzata nell'atleta l'aggregazione dinamica dei parametri biologici sui quali hanno agito analiticamente i mezzi di allenamento. Questa, con tutti i limiti immaginabili, è – a tutt'oggi – la migliore fonte di informazioni per l'allenatore e per lo

stesso atleta; assai più di tutto l'insieme delle informazioni di natura più strettamente biologica desumibili dai controlli di laboratorio.

Nella stretta somiglianza tra prova di verifica e competizione sta evidentemente la spiegazione di tale pratica utilità.

A questo punto, perciò, non è forse azzardata la suddivisione dei mezzi pratici di controllo della prestazione in tests analitici (i test classicamente intesi) e tests di sintesi (delle capacità condizionali).

## *2.6 Strategia della collocazione temporale dei tests*

Esiste, come è facile evincere dai principi che regolano la periodizzazione dell'allenamento sportivo, una strategia ben precisa non solo di costruzione dei tests ma anche della loro utilizzazione e collocazione nel processo di allenamento.

### *2.6.1 Tests e prime fasce di qualificazione*

Nella formazione delle prime fasce di qualificazione, i tests devono essere utilizzati senza alcun dubbio all'inizio del processo di formazione, con lo scopo di valutare le capacità potenziali di ciascun soggetto: accanto ai tests di efficienza fisica generale (che possono fornire informazioni anche molto utili, ma solo su una generica disposizione alla pratica sportiva), devono essere proposti tests più selettivi, in grado di chiarire attitudini più particolari. Questo allo scopo non di procedere ad una specializzazione precoce, ma di delineare una mappa di capacità il cui sviluppo va seguito ed assecondato nel tempo, per essere poi spinto ed approfondito nella successiva fase di specializzazione. In questo senso, si può ben dire che il test ha per il giovane una duplice finalità: quella di valutare (mezzo di valutazione delle attuali possibilità) e quella di prevedere (mezzo di previsione delle capacità future).

sfuggano i giovanissimi di età compresa tra 6 e 10 anni, per i quali il test ha il solo significato di valutare il ritmo di sviluppo di ciascuno e non può essere di aiuto, secondo quanto afferma Peter Tschiene, per effettuare proiezioni delle capacità future.

Non prevedendosi nei giovanissimi nessuna suddivisione in periodi e tappe del ciclo di allenamento, non esiste nemmeno una collocazione precisa del test: la sua proposizione, che può essere anche molto frequente, dipende dalla maniera di impostare ed organizzare i contenuti della formazione giovanile. Né bisogna dimenticare che i giovanissimi sono sempre alla ricerca di qualcosa in cui misurarsi, in cui poter vedere ed apprezzare i propri miglioramenti (spesso imponenti nelle età giovanili).

Poiché, per quanto strano possa apparire, la formazione giovanile è ricca di mezzi speciali di allenamento (pratica di diverse specialità, apprendimento di diverse tecniche esecutive, partecipazione a differenti sport di squadra), è chiaro che molte attività assumeranno anche il carattere di "tests di sintesi", in quanto possono consentire la valutazione della complessiva attitudine di un giovane verso una specialità sportiva piuttosto che verso un'altra.

La formazione giovanile è – per tutti questi motivi – caratterizzata dall'impiego di molti tests e dalla loro frequente utilizzazione.

### *2.6.2 Test ed allenamento sportivo*

La situazione certamente cambia a misura che si passa alle età successive, quando la formazione psico-fisica diventa allenamento sportivo e dove la strategia dello sviluppo multilaterale estensivo lascia il campo all'altra dello sviluppo multilaterale selettivo e più speciale. I tests si assottigliano nel numero e diventano anche più mirati ad un gruppo omogeneo di specialità. La loro collocazione temporale, nel ciclo di lavoro, assume un ruolo



più importante, simile a quello che ha nell'atleta evoluto.

Nella prima parte del periodo preparatorio, i tests analitici vengono utilizzati per valutare la crescita delle singole capacità condizionali, componenti il modello della prestazione. Ciò, del resto, è in pieno accordo con la strategia di sviluppo analitico delle capacità che si persegue nella tappa fondamentale del periodo preparatorio. Nella tappa speciale, invece, accanto alla ricerca del progresso delle capacità condizionali singolarmente intese, deve essere prevista la valutazione, attraverso tests di sintesi, del livello di progressivo avvicinamento allo stato di forma dell'atleta.

Nel periodo competitivo, la funzione dei tests non è ridotta, come si potrebbe immaginare, vista la presenza delle gare. I tests analitici vengono utilizzati ancora ed anche per provocare ulteriori stimoli alla crescita delle singole capacità condizionali ed i tests di sintesi, naturalmente, per valutare la condizione specifica, oltre che per arricchire il processo di allenamento di stimoli psicologici e fisici della massima intensità.

Nel periodo cosiddetto di transizione (tra un ciclo di lavoro ed il successivo), subito alla fine del periodo delle competizioni, i tests possono assumere la funzione di verifica del livello di sviluppo raggiunto, nel ciclo di allenamento, da una

capacità: spesso – in tale periodo – gli atleti realizzano, nei tests, le loro migliori prestazioni.

Assai oculata deve essere anche la scelta del momento, all'interno dei singoli cicli funzionali di allenamento, in cui inserire un test o una batteria di tests. Certamente, essi non vanno mai proposti nel mezzo dei cicli funzionali di carico (quando l'organismo non è in grado di esprimersi al meglio), ma piuttosto alla fine dei periodi di scarico o all'inizio del ciclo funzionale di lavoro (dopo il microciclo di scarico), quando i fenomeni di supercompensazione si trovano al loro livello più elevato.

È chiaro, comunque, che un test – per sintetico che possa essere – non può mai fornire tante informazioni quante ne fornisce la competizione stessa. La vera sintesi delle capacità condizionali allenate è sempre rappresentata dalla competizione che veramente può essere considerata l'integrale di tutte le capacità individuali, ma non è un test.

Un punto importante di contatto tra la competizione ed il test è il massimo impegno che l'atleta mette nell'una e nel corso dell'altro, anche se esiste (a questo riguardo) una differente situazione agonistica rappresentata dalla ufficialità della competizione e dalla non ufficialità del test.

#### **Indirizzo dell'Autore**

*dr. Pasquale Bellotti  
Centro Studi & Ricerche Fidal  
Via Po, 50  
00198 Roma*