

11 - LE PROVE DI VALUTAZIONE

Per programmare un allenamento razionale occorre poter disporre di informazioni relative i singoli atleti. Tali informazioni si possono ricavare sia dall'effettuazione di test (prove specifiche) sia da indicazioni derivate dall'osservazione del comportamento del giocatore in allenamento e in situazione di gioco.

- Dai test ricaveremo dati oggettivi ed attendibili;
- Dall'osservazione ricaveremo dati soggettivi con i limiti che essi comportano.

Questi ultimi dati, possono rivestire grande importanza sia per la valutazione generale del calciatore sia per fornirci indicazioni concordanti con i test.

Più dati avremo a disposizione e maggiore sarà la conoscenza dei nostri atleti; altre valutazioni possono essere ottenute in laboratorio, ma in questo caso è necessario l'intervento del medico, di un'equipe sanitaria e di strumentazioni sofisticate.

Nella programmazione dell'allenamento la verifica è dunque una tappa importante, l'allenatore non ne può fare a meno per stabilire se la sua opera ed i suoi metodi sono produttivi.

I test di valutazione, per essere efficaci devono possedere alcuni **criteri di qualità**.

Criteri di qualità primaria

- **Validità** – quando il test rileva realmente i valori della capacità esaminata e la loro misurazione può essere compiuta con molta esattezza;
- **Attendibilità** – quando il test con gli stessi soggetti, gli stessi mezzi e le stesse condizioni, dà risultati uguali o simili;
- **Oggettività** - quando non interviene una valutazione personale da parte del rilevatore.

Criteri di qualità secondaria

- **Economicità** – quando per l'esecuzione del test occorre una ridotta strumentazione;
- **Normalizzazione** – quando il test richiede tempi di realizzazione ridotti;
- **Comprensione** – quando il test richiede una facilità d'applicazione individuale e di gruppo;
- **Utilità** – quando il test fornisce risultati facilmente analizzabili.

L'importanza maggiore sarà data all'analisi comparativa individuale con i dati ottenuti in precedenza dallo stesso soggetto, ma sarà utile anche l'analisi comparativa di gruppo che permette di confrontare i dati di tutti i calciatori.

L'attenzione dell'allenatore verso l'attività del gruppo può realizzarsi attraverso la visione sistematica del comportamento dei singoli, non basta guardare, bisogna osservare. Per rendere efficace l'osservazione bisogna porsi alcune domande (criteri d'analisi):

- Chi deve essere osservato (atleta, squadra);
- Cosa deve essere osservato (tecnica, abilità, capacità);
- Perché bisogna osservare (obiettivo);
- Come bisogna osservare (metodologia e mezzi di rilevamento).

Il controllo dell'allenamento si deve indirizzare verso quattro obiettivi:

- 1) esame della condizione fisica generale;
- 2) esame delle condizioni fisiche particolari;
- 3) esame della tecnica;
- 4) esame della qualità dell'atleta in condizioni di gara.

1) Esame della condizione fisica generale

Ci si limita a valutare la capacità aerobica del calciatore, in pratica la massima quantità d'ossigeno che l'organismo è in grado di utilizzare durante un esercizio intenso (potenza aerobica).

Test di Conconi

È un test che determina il **valore della soglia** o momento di passaggio **dal regime aerobico a quello anaerobico** nella produzione d'energia. Tale momento è detto **velocità critica** e determina l'inizio dell'accumulo d'acido lattico.

Il test è basato sul principio della relazione tra **frequenza cardiaca e velocità di corsa**.

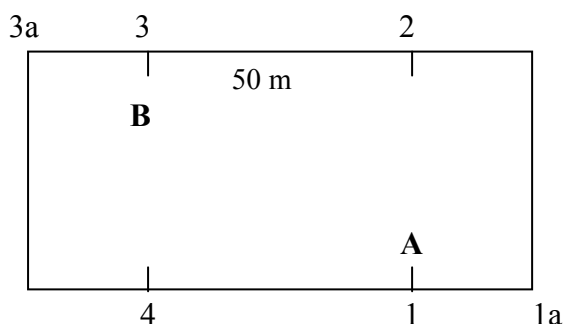
La velocità di corsa è determinata dalla formula:

$$\text{velocità} = \frac{\text{distanza percorsa in metri}}{\text{tempo impiegato in secondi}} \times 3,6$$

Se un soggetto percorre 30 m. in 4,5 sec, la sua velocità di corsa sarà di 24 km/h.

Esecuzione pratica del test

Predisponiamo un percorso con le seguenti caratteristiche e misure (circa campo di calcio). Le posizioni indicate da A e B sono occupate da due rilevatori cronometristi, il soggetto da testare è fornito di cardiofrequenzimetro grazie al quale potrà leggere e riferire agli esaminatori la propria frequenza cardiaca durante l'esecuzione della prova.



Il soggetto inizia a correre a bordo campo a velocità molto bassa nei tratti da 2 a 3 e da 4 a 1 (entrambi di 50 m) saranno rilevati i tempi di percorrenza.

Dovrà percorrere, senza interruzioni, 8-10 giri incrementando progressivamente la velocità di corsa.

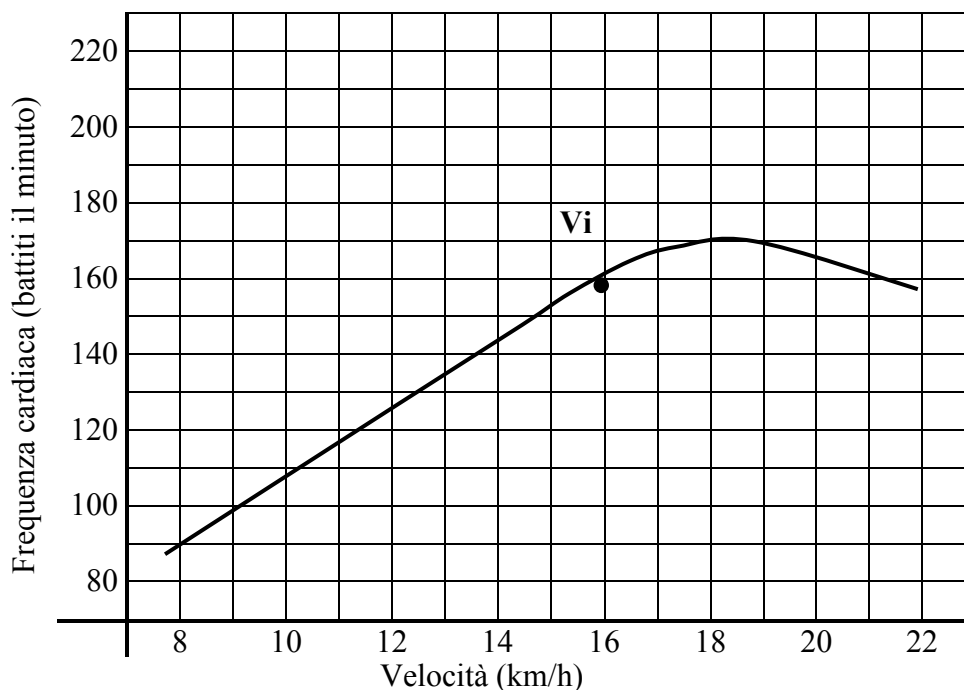
La velocità dovrà essere incrementata nei tratti da (3 - 3a) e da (1 - 1a), mentre dovrà essere mantenuta costante nei tratti da (3a - 1) e da (1a - 3).

Per una valida riuscita del test, l'atleta dovrà incrementare il proprio ritmo di corsa in modo tale che la frequenza cardiaca aumenti, ad ogni passaggio, ai punti 1 e 3 di 5 battiti circa.

Quando l'atleta passa davanti alla posizione 2 il rilevatore (A) farà partire il cronometro che arresterà (ad un segnale del rilevatore B) quando l'atleta raggiunge la posizione 3 ed annoterà il tempo registrato; quando l'atleta passerà davanti la posizione 4 sarà il rilevatore (B) a far partire il proprio cronometro che arresterà ad un segnale di (A) quando l'atleta passerà dalla

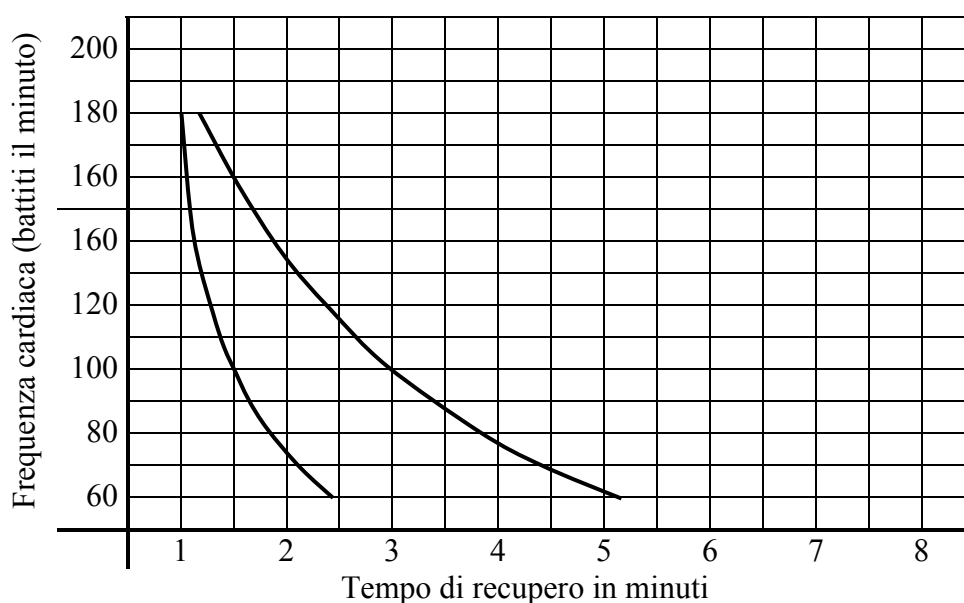
posizione 1, e così di seguito. L'atleta transitando nei punti 1 e 3, comunicherà ai rilevatori il valore della sua frequenza cardiaca.

Al termine del test i tempi saranno trasformati in velocità di corsa e tutti i dati trasferiti su di un grafico:



Si ottiene un grafico rappresentato da una retta che ad un certo punto (**Vi**) inizia ad incurvarsi, tale punto corrisponde alla velocità di **deflessione o innesco anaerobico**.

Nella fase di recupero sarà molto utile rilevare la frequenza cardiaca annotandone i valori dopo il 1°, 2°, 3°, 4° e 5° minuto dal termine del test. I dati ottenuti permetteranno di costruire il seguente grafico:



Più rapido sarà l'abbassamento della frequenza cardiaca, migliore sarà il recupero.

Test di Cooper

L'atleta corre in maniera continua per 12' (se dovesse accusare stanchezza può anche rallentare la corsa o addirittura camminare, ma mai fermarsi) e al termine si calcola la distanza percorsa.

Valutazione								
	11 anni	12anni	13 anni	14 anni	15 anni	16 anni	17 anni	Alto livello
Scarso	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	2000
Sufficiente	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2400
Discreto	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2800
Buono	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	3200
Ottimo	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	> 3200

Per ottenere il massimo consumo d'ossigeno si esegue la seguente operazione:

$$VO_2 \text{ max} = (0,022 \times \text{distanza percorsa}) - 10,25.$$

L'allenatore deve prestare attenzione durante la somministrazione della prova ad avere informazioni sul livello di affaticamento del giocatore. Queste informazioni si possono ottenere attraverso un'analisi dell'impressione soggettiva (respirazione, colore del viso ecc.) oppure tramite una interrogazione del calciatore (Quanto ti sei impegnato? – Avresti potuto continuare a correre a questa andatura? ecc.).

Per rendere più precisa la valutazione mediante il test di Cooper è necessario includere una determinazione del tasso di lattato che accompagna il test.

Nel settore dilettantistico, purtroppo, non si dispone di strumenti per la rilevazione di tale dato.

Altri test per la verifica della condizione generale:

- * Harward steep-test
- * test di Dickson
- * test di Mognoni
- * test di Lyan
- * test di Leger (valido)
- * test di Coverciano
- * test di Moper
- * I.R.I. test
- * test Yo-Yo (valido)
- * test di Gacon (valido)
- * test Moritani

TABELLA INDICATIVA
Calcolo dei tempi utilizzando i risultati del Test di Cooper

Test di Cooper m.in 12'	Soglia Anaerobica		Soglia aerobica		Corsa continua		Prove sui 400 m.		Prove sui 300 m.		Prove sui 200 m.		Prove sui 150 m.					
	Km/h	t.al Km	75% della velocità di soglia anaerobica	t.al Km	85% della velocità di soglia anaerobica	Km/h	t.al Km	110% della velocità di soglia anaerobica	Km/h	t.al Km	120% della velocità di soglia anaerobica	Km/h	t.al Km	130% della velocità di soglia anaerobica	Km/h	t.al Km	140% della velocità di soglia anaerobica	Km/h
3350	16,75	3 35	12,56	4 47	14,24	4 13	18,43	3 15	20,10	2 59	21,78	2 45	23,45	2 34	23	23		
3300	16,50	3 38	12,38	4 51	14,03	4 17	18,15	3 18	19,80	3 02	21,45	2 48	23,10	2 36	23	23		
3250	16,25	3 42	12,19	4 55	13,81	4 21	17,88	3 21	19,50	3 05	21,13	2 50	22,75	2 38	24	24		
3200	16,00	3 45	12,00	5 00	13,60	4 25	17,60	3 25	19,20	3 08	20,80	2 53	22,40	2 41	24	24		
3150	15,75	3 49	11,81	5 05	13,39	4 29	17,33	3 28	18,90	3 10	20,48	2 56	22,05	2 43	24	24		
3100	15,50	3 52	11,63	5 10	13,18	4 33	17,05	3 31	18,60	3 14	20,15	2 59	21,70	2 46	25	25		
3050	15,25	3 56	11,44	5 15	12,96	4 38	16,78	3 35	18,30	3 17	19,83	3 02	21,35	2 49	25	25		
3000	15,00	4 00	11,25	5 20	12,75	4 42	16,50	3 38	18,00	3 20	19,50	3 05	21,00	2 51	26	26		
2950	14,75	4 04	11,06	5 25	12,54	4 47	16,23	3 42	17,70	3 23	19,18	3 08	20,65	2 54	26	26		
2900	14,50	4 08	10,88	5 31	12,33	4 52	15,95	3 46	17,40	3 27	18,85	3 11	20,30	2 57	27	27		
2850	14,25	4 13	10,69	5 37	12,11	4 57	15,68	3 50	17,10	3 31	18,53	3 14	19,95	3 00	27	27		
2800	14,00	4 17	10,50	5 43	11,90	5 03	15,40	3 54	16,80	3 34	18,20	3 18	19,60	3 04	28	28		
2750	13,75	4 22	10,31	5 49	11,69	5 08	15,13	3 58	16,50	3 38	17,88	3 21	19,25	3 07	28	28		
2700	13,50	4 27	10,13	5 55	11,48	5 14	14,85	4 02	16,20	3 42	17,55	3 25	18,90	3 10	29	29		
2650	13,25	4 32	9,94	6 02	11,26	5 20	14,58	4 07	15,90	3 46	17,23	3 29	18,55	3 14	29	29		
2600	13,00	4 37	9,75	6 09	11,05	5 26	14,30	4 12	15,60	3 51	16,90	3 33	18,20	3 18	30	30		
2550	12,75	4 42	9,56	6 17	10,84	5 32	14,03	4 17	15,30	3 55	16,58	3 37	17,85	3 22	30	30		
2500	12,50	4 48	9,38	6 24	10,63	5 39	13,75	4 22	15,00	4 00	16,25	3 42	17,50	3 26	31	31		
2450	12,25	4 54	9,19	6 32	10,41	5 46	13,48	4 27	14,70	4 05	15,93	3 46	17,15	3 30	32	32		
2400	12,00	5 00	9,00	6 40	10,20	5 53	13,20	4 33	14,40	4 10	15,60	3 51	16,80	3 34	32	32		
2350	11,75	5 06	8,81	6 49	9,99	6 00	12,93	4 38	14,10	4 15	15,28	3 56	16,45	3 39	33	33		
2300	11,50	5 13	8,63	6 57	9,78	6 08	12,65	4 45	13,80	4 21	14,95	4 01	16,10	3 44	34	34		
2250	11,25	5 20	8,44	7 07	9,56	6 17	12,38	4 51	13,50	4 27	14,63	4 06	15,75	3 49	34	34		
2200	11,00	5 27	8,25	7 16	9,35	6 25	12,10	4 58	13,20	4 33	14,30	4 12	15,40	3 54	35	35		
2150	10,75	5 35	8,06	7 27	9,14	6 34	11,83	5 04	12,90	4 39	13,98	4 18	15,05	3 59	36	36		
2100	10,50	5 43	7,88	7 37	8,93	6 43	11,55	5 12	12,60	4 46	13,65	4 24	14,70	4 05	37	37		
2050	10,25	5 51	7,69	7 48	8,71	6 53	11,28	5 19	12,30	4 53	13,33	4 30	14,35	4 11	38	38		
2000	10,00	6 00	7,50	8 00	8,50	7 04	11,00	5 27	12,00	5 00	13,00	4 37	14,00	4 17	39	39		
1950	9,75	6 09	7,31	8 12	8,29	7 14	10,73	5 36	11,70	5 08	12,68	4 44	13,65	4 24	40	40		
1900	9,50	6 19	7,13	8 25	8,08	7 26	10,45	5 44	11,40	5 16	12,35	4 51	13,30	4 31	41	41		
1850	9,25	6 29	6,94	8 39	7,86	7 38	10,18	5 54	11,10	5 24	12,03	4 59	12,95	4 38	42	42		
1800	9,00	6 40	6,75	8 53	7,65	7 51	9,90	6 04	10,80	5 33	11,70	5 08	12,60	4 46	43	43		
1750	8,75	6 51	6,56	9 09	7,44	8 04	9,63	6 14	10,50	5 43	11,38	5 16	12,25	4 54	44	44		
1700	8,50	7 04	6,38	9 24	7,23	8 18	9,35	6 25	10,20	5 53	11,05	5 26	11,90	5 03	45	45		

Velocità di soglia Anaerobica
Cooper : 720 x 3,6 = Velocità Km/h

Tempo al Km di soglia Anaerobica
Cooper : 720 x 1000 = tempo in sec.

Non la capacità di resistenza massima ma quella per lui più ottimale deve essere l'obiettivo del calciatore (Schmid, 1983).

Una velocità di 4 m/s (~ 14,4 km/h pari ad un tempo di corsa di 4'10" sui 1000 m.) corrisponde per un calciatore (non specialista di resistenza) ad uno stato di allenamento eccellente.

Velocità di corsa e stato di allenamento alla resistenza (Janssen, 1989)	
<i>Velocità in km/h con formazione di 4 mmol/l lattato</i>	<i>Stato di allenamento</i>
9,00	Molto scarso
10,00	Scarso
12,00	Sufficiente
14,00 velocità ottimale per il calciatore	Eccellente
19,00	Campione svizzero di maratona
23,60	Primatista mondiale

La valutazione della "velocità ottimale" nel campo della soglia anaerobica del calciatore non deve essere confrontata con le esigenze di uno specialista della resistenza nell'atletica leggera.

<i>Velocità m/s</i>	<i>Velocità Km/h</i>	<i>Tempo sui 1000 m</i>	<i>Stato di allenamento</i>
3,00 ± 0,5	10,8	5' 35"	Valore normale
3,50/4,00	12,6/14,4	4'45"/4'10"	Basso livello di resistenza
4,00/4,70	14,4/16,9	4'10"/3'33"	Medio livello di resistenza velocità ottimale per il calciatore
4,80/5,20	17,3/18,7	3'26"/3'12"	Alto livello di resistenza
5,30/5,60	19,0/20,1	3'10"/2'50"	Atleta di altissimo livello

Test per la resistenza specifica

La resistenza nel calcio deve consentire al calciatore di essere in grado di realizzare tutte le esigenze che vengono manifestate dalla gara (Binz, 1985).

La corsa continua non soddisfa assolutamente alcuna di queste esigenze ed anche le prove intervallate, seppur su distanze brevi, non le soddisfano totalmente. Risulta opportuno e molto più finalizzato il lavoro di resistenza comprendenti aspetti tecnici, con cambi d'intensità e variazioni di velocità.

Nella valutazione della resistenza specifica, ogni allenatore dovrà predisporre prove di valutazione comprendenti tecnica, cambi di velocità ed intensità di lavoro, ritagliandole sui propri calciatori, in modo da poter evidenziare le loro capacità e le loro mancanze.

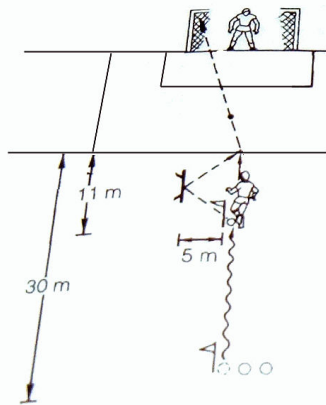
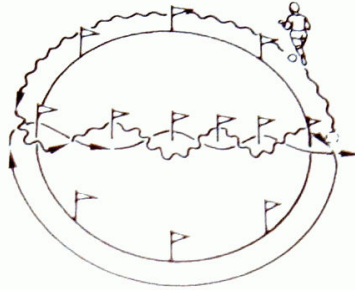
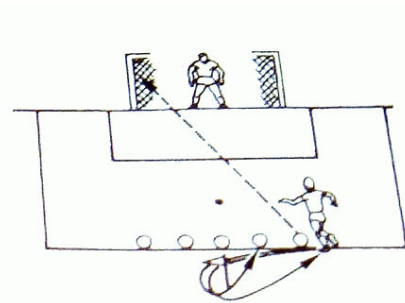
Esistono e sono stati già sperimentati, alcuni test di resistenza specifica:

Test di resistenza SAT (Stiehler/Konzag/Döbler)

Vengono proposti 3 esercizi, che i calciatori devono effettuare seguendo un percorso prestabilito, alla massima intensità, cercando di realizzare al meglio i gesti tecnico-tattici richiesti.

Gli esercizi utilizzano distanze, tracciati e spazi individuabili sul campo e di facile uso.

Le figure mostrano i contenuti dei tre esercizi.

1° esercizio**2° esercizio****3° esercizio**

1° esercizio: Partenza con il pallone, doppio slalom e tiro in porta, tornare indietro e ripetere con il 2° e poi con il terzo pallone.

2° esercizio: Partenza e conduzione del pallone sul primo semicerchio, slalom tra i paletti posti sul diametro, corsa senza palla sull'altro semicerchio, e slalom senza palla nuovamente sul diametro.

3° esercizio: Partire dal paletto e correre verso il primo pallone e calciarlo in porta, tornare di corsa attorno al paletto e portarsi al calcio del secondo pallone e così fino al 5°, dopo l'ultimo tiro tornare alla partenza.

Modalità di esecuzione

Le prove da effettuare sono 3, con pause 1' tra i 3 esercizi e di 2' tra le prove (il test richiede circa 20' per ogni calciatore).

Rilevazione dati

Registrare il tempo netto di ogni esercizio, si otterranno pertanto 9 tempi parziali.

Valutare la precisione e la qualità dei tiri nel modo seguente:

- Porta mancata 2" di penalizzazione per ogni tiro;

Valutazione della qualità con una scala da 1 a 5 punti attribuiti dall'allenatore per 9 volte:

- 5 punti assegnati 1" di bonus;
- 4 punti assegnati 0,5" di bonus
- 3 punti assegnati 0"
- 2 punti assegnati 0,5" di penalizzazione;
- 1 punto assegnato 1" di penalizzazione.

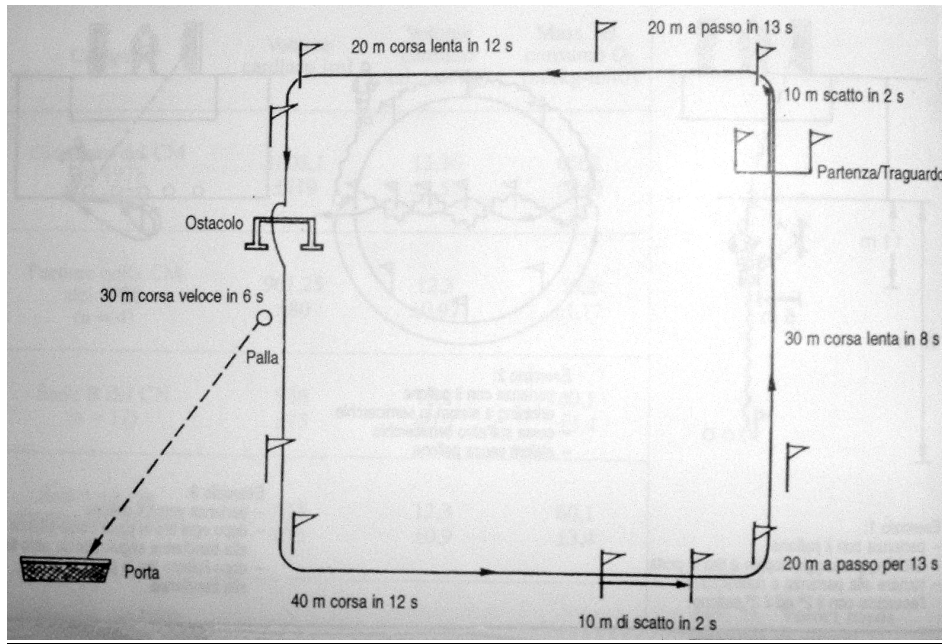
La somma di tutti i tempi parziali, dei bonus e delle penalizzazioni rappresenteranno il risultato finale complessivo che consentirà di valutare individualmente ogni calciatore.

Test specifico alla resistenza di Bielefeld

All'università di Bielefeld (Germania) è stato sviluppato questo test, basato sulle prestazioni specifiche della partita di calcio.

Viene predisposto un percorso di 200 m. impostato come nella figura di pag. 119, ogni calciatore deve percorrere il giro di 200 m. per 10 volte, per una distanza complessiva di 2.000 m.

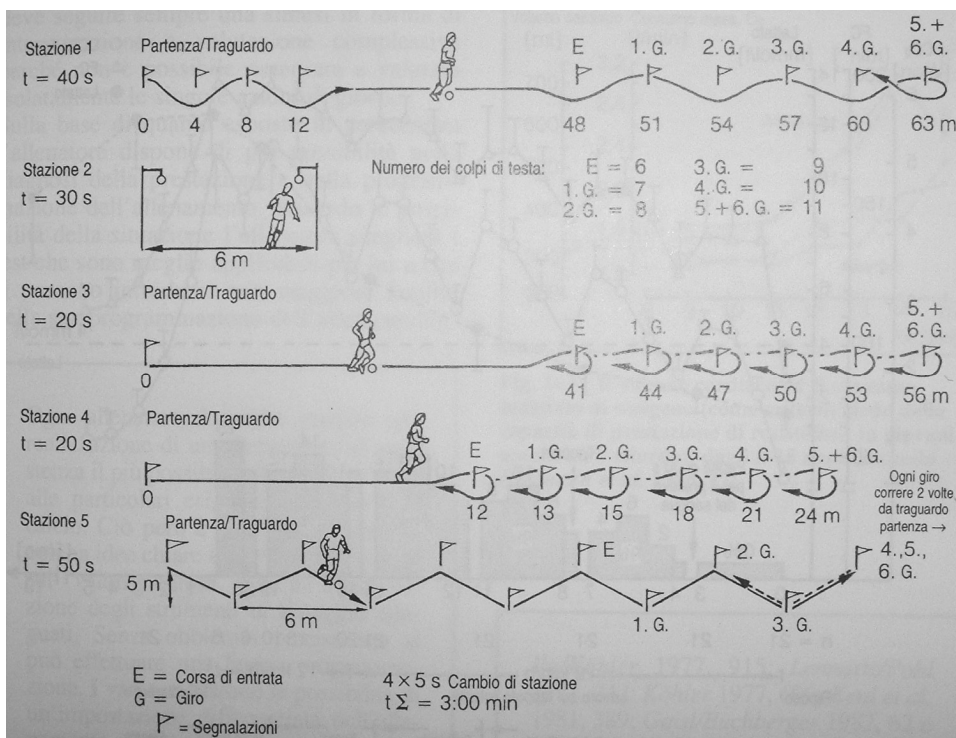
Per meglio standardizzare le richieste (scatti, corsa lenta, passo, ecc.) sono essere predisposti cartelli segnaletici nei punti segnati con bandierine. L'intensità di corsa viene indicata ogni volta dall'allenatore che si posiziona al centro del percorso per comunicare i tempi ai giocatori in corrispondenza delle singole sezioni.



La valutazione della prestazione viene fatta in base alla misurazione della frequenza cardiaca e alla concentrazione del lattato. Il risultato del test è da considerarsi valido per valori di 4 mmol/l di lattato oppure con 170 battiti/min.

Test di resistenza di Gießen

Con questo test si è riusciti a stabilire parametri biologici massimali della prestazione più alti in confronto ai metodi tradizionali.



Per la soglia aerobica/anaerobica 4mmol/l sono state registrate frequenze cardiache di:

- 150 battiti/min. nelle categorie giovanili con età media di 17 anni;
- 142 battiti/min. nelle categorie dilettanti con età media di 24 anni.

I valori del lattato sanguigno oscillano tra i valori di 11,6 e 12,4 mmol/l.

2) Esame delle condizioni fisiche particolari

In pratica consentono di valutare specifiche qualità fisiche e muscolari, velocità, accelerazione, rapidità, agilità, forza, scioltezza, flessibilità, ecc..

a) velocità massima - 60 metri con partenza da fermo.

Alzare il braccio per dare l'OK alla partenza, l'atleta parte quando vuole. Far partire il cronometro quando il piede posteriore dell'atleta si stacca.

Valutazione	
scarso	più di 8"35
sufficiente	8"35 - 8"00
discreto	8"00 - 7"71
buono	7"70 - 7"50
ottimo	meno di 7"50

b) accelerazione - 30 metri con partenza da fermo.

Con le stesse modalità d'esecuzione dei 60 metri.

Valutazione	
scarso	più di 4"65
sufficiente	4"65 - 4"46
discreto	4"45 - 4"26
buono	4"25 - 4"10
ottimo	meno di 4"10

c) velocità lanciata - 30 metri lanciati (dati ricavati)

Per valutare i 30 metri lanciati si può operare nel seguente modo: fare eseguire i 60 metri partendo da fermo e prendere il tempo, poi fare eseguire i 30 metri (sempre partendo da fermo) e prendere il tempo. La differenza di tempo tra i 60m e i 30m da quello dei 30 metri lanciati.

Valutazione	
scarso	più di 3"70
sufficiente	3"70 - 3"56
discreto	3"55 - 3"46
buono	3"45 - 3"40
ottimo	meno di 3"40

Esempio di calcolo di velocità lanciata sui 30 m. ed interpretazione dei risultati.

Calciatore	tempo in " 60m. da fermo	tempo in " 30 m. da fermo	calcolo tempo in " 30 m. lanciati
A	8" 00	4" 40	3" 60
B	8" 10	4" 80	3" 30

Dalle prove sui 60 e 30 m. si evidenzia che il calciatore **A** è più veloce di **B**, ma il calcolo del tempo sui 30 m. lanciati evidenzia invece il contrario: **perché?**

Perché il calciatore **B** è quello con un maggior numero di fibre pallide (veloci) ma essendo poco allenato non sa esprimere forza veloce in accelerazione.

d) rapidità e accelerazione - test a navetta (10 metri x 4 volte).

L'atleta percorre in andata e ritorno, per quattro volte, la distanza di dieci metri passando sia in andata che al ritorno dietro ad un ritto. Il tempo si calcola partendo sempre dal momento dello stacco del piede posteriore.

Valutazione	
scarso	più di 10"7
sufficiente	10"4 - 10"7
buono	10"0 - 10"3
ottimo	meno di 10"

e) resistenza lattacida - Corsa 300 m

Il test valuta le capacità di tenuta della velocità massima possibile e quindi il valore della **potenza lattacida**. La prova viene eseguita facendo correre alla massima velocità possibile la distanza di 300 m.

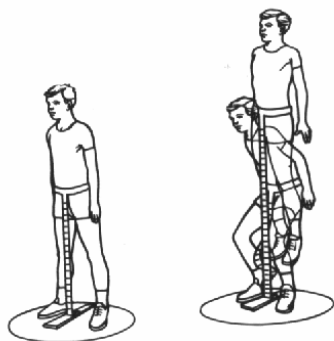
Valutazione	
Scarso	più di 48"
Sufficiente	42" 0 - 47"9
Buono	38" 0 - 41" 9
Ottimo	meno di 38

f) elevazione - forza gambe (Test d'Abalakov):

Questo test va a valutare la **capacità d'elevazione**. Se viene eseguito senza contromovimento, valuta la sola **componente contrattile** del muscolo.

Se viene eseguito con contromovimento, è estesa alla **componente elastica** del muscolo.

Il soggetto esegue un salto in alto sulla verticale, ricadendo il più vicino possibile al punto di stacco.



Valutazione	
Scarso	meno di 48 cm.
Sufficiente	49 - 57
Buono	58 - 66
Ottimo	più di 66

g) estensione - forza gambe (Salto in lungo da fermo - squat jump in lungo)

Questo test va a valutare la capacità di **forza esplosiva** della muscolatura delle gambe espressa in avanti-alto. Il soggetto, partendo da una comoda posizione di mezzo squat, senza compiere contromovimenti, con slancio delle braccia in avanti, compie un balzo, cercando di ricadere, a piedi pari paralleli, il più lontano possibile. La distanza è misurata dalla linea di slancio all'impronta dei talloni. Si sceglie il miglior salto, ottenuto con tre prove.

Valutazione	
Scarso	meno di 2,20 m.
Sufficiente	2,20 - 2,36
Discreto	2,37 - 2,51
Buono	2,52 - 2,65
Ottimo	più di 2,65

h) forza addominali - numero esecuzioni in 30".

Questo test valuta la **forza resistente** della muscolatura addominale.

Il test si esegue dalla posizione in decubito supino con le gambe piegate e le mani dietro la nuca. I piedi sono tenuti da un compagno e si eseguono dei piegamenti del busto verso le ginocchia e si torna alla posizione di partenza.

Sono conteggiate le ripetizioni che si riescono a compiere in 30".

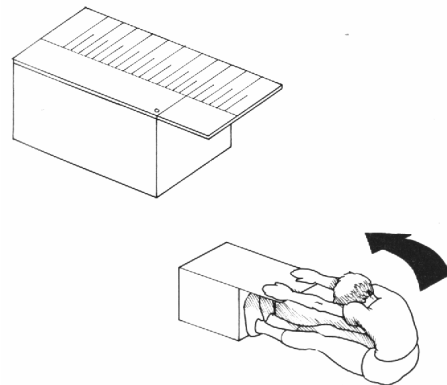


Valutazione	
Scarso	meno di 18
Sufficiente	18 - 20
Discreto	21 - 24
Buono	25 - 29
Ottimo	più di

i) Flessibilità in avanti - (da fare sopra uno sgabello).

Utilizzare un piano graduato in centimetri sia in positivo sia in negativo. Da seduti appoggiare i piedi contro la parete del piano, posta a livello (0) e mantenendo gli arti inferiori tesi, appoggiare le mani sulla superficie, valutare la misura che corrisponde al vostro punto massimo d'estensione in avanti.

Valutazione	
Scarso	oltre - 3
Sufficiente	da - 3 a 0
Discreto	da +1 a + 4
Buono	da +5 a + 10
Ottimo	oltre + 10

**3) Esame della condizione tecnica**

Test particolari da scegliersi in relazione alle abilità tecniche da esaminare (es. controllo, passaggio, tiro, guida della palla, ecc.).

4) Esame delle qualità dell'atleta in condizione di gara

La valutazione del rendimento del singolo calciatore o della squadra, in relazione al gioco è abbastanza difficile e, come abbiamo già detto, fornisce dati soggettivi. Ma l'osservazione sistematica della gara può offrire precisi punti di riferimento. Si distinguono due metodi principali d'osservazione della gara:

- registrazione dei fatti (scout = esplorare);
- analisi cinematografica (ripresa filmata).

La seconda è costosa da realizzare seppur molto efficace e utile per l'allenatore, **la prima** permette di compiere un'analisi accurata del gioco collettivo e di comportamenti individuali ma presenta il difetto della soggettività.

Si compila una scheda di gara che contiene elementi di valutazione indicativi.

La scheda deve essere compilata da persona competente che segue uno o due calciatori.

Esempio di scheda per un giocatore di difesa:

SCATTI BREVI N.	quante volte ha anticipato
	quante volte non ha anticipato
SALTI IN ELEVAZIONE N.	quanti interventi riusciti
	quanti interventi non riusciti
INSERIMENTI IN ATTACCO N.	quanti riusciti
	a) appoggi
	b) cross
	c) tiri in porta
	quanti senza ricevere palla
RECUPERI DIFENSIVI N.	quanti tempestivi
	quanti non tempestivi
VALUTAZIONE DELL'AVVERSARIO	ha impegnato il nostro giocatore?
	a) molto
	b) sufficientemente
	c) poco
	come agiva?
	a) da punta
	b) da centrocampista
RENDIMENTO COMPLESSIVO a giudizio dell'allenatore:	
	scarso
	mediocre
	sufficiente
	discreto
	buono
	ottimo

Quando eseguire i test

Dovrebbero essere eseguiti **prima dell'inizio della preparazione** per consentire una ponderata programmazione e ripetuti **alla fine della stagione agonistica** per consentire agli stessi calciatori di rendersi conto del livello raggiunto, ed anche **ogni volta che si nota qualche mancanza**.

Nell'ambito di una seduta devono essere effettuati dopo la messa in azione.

Le prove devono avvenire nelle migliori condizioni possibili e, se di breve durata, conviene fare eseguire due o tre ripetizioni e considerare la migliore.

Vantaggi, svantaggi e limiti dei test

Vantaggi

- I valori delle singole capacità condizionali si possono rilevare con precisione elevata, le coordinative e le abilità con una precisione abbastanza affidabile.
- La capacità prestativa individuale si può verificare senza influenza di altri fattori.

- Possono essere rilevati i progressi e lo sviluppo delle prestazioni.
- Si possono individuare deficit parziali e ciò permette di eliminare eventuali impedimenti allo sviluppo della prestazione.

Svantaggi

- I test non tengono mai conto della complessità del gioco del calcio.
- L'atteggiamento e la motivazione dei singoli atleti di fronte ad una prova di valutazione individuale, possono variare molto e ciò porta una notevole influenza sul risultato.

Limiti

- In uno sport complesso come il calcio, non conviene sopravvalutare i risultati di un test di condizione.
- Dai test ricaviamo una diagnosi approssimativa dei singoli valori. La diagnosi precisa delle capacità condizionali si ottiene mediante analisi biochimiche, biomeccaniche e di medicina sportiva.
- Le prestazioni sportive (azioni motorie sportive) non sono spiegabili e realizzabili esclusivamente da capacità condizionali ma sono sempre influenzate da componenti prestative strettamente legate alla personalità del calciatore.