

Traduzione: Prof. Andrea Monica

I TEST DEI GIOCATORI DI CALCIO

M. Svensson & B. Drust

Riassunto:

Per far fronte alle domande fisiologiche sul calcio, i giocatori devono possedere alcune qualità fisiche. L'uso dei test in laboratorio e sul campo nella valutazione del livello di forma fisica aiutano la conoscenza delle capacità dei giocatori sia a livello amatoriale che professionistico. I test di laboratorio forniscono un utile indicatore della forma fisica generale dei giocatori. Valutazioni più approfondite possono essere ottenute attraverso l'uso di una metodologia minuziosa e con attrezzature sicure. I test di laboratorio sono poco usati durante la stagione a causa del tempo elevato necessario per il loro svolgimento. Essi sono effettuati soprattutto all'inizio ed alla fine della preparazione pre-campionato per valutare l'efficacia degli specifici allenamenti effettuati. I test sul campo forniscono risultati che sono specifici per quello sport e sono quindi più validi di quelli in laboratorio. Il costo ridotto, l'uso di attrezzature minime e la comodità con cui possono essere condotti li rendono più convenienti anche per l'uso continuo durante la stagione. Sebbene i dati dei test in laboratorio e sul campo forniscono un buon indicatore della forma fisica generale e specifica del calciatore, i loro risultati individuali non possono essere usati per prevedere l'esito di una partita a causa della complessa natura delle prestazioni nelle competizioni. I test fisici uniti a quelli fisiologici dovrebbero essere usati per monitorare i cambiamenti della forma fisica dei giocatori e quindi per la programmazione degli allenamenti.

TESTING SOCCER PLAYERS

M. Svensson & B. Drust

Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University,
Liverpool, UK

Journal of Sports Science, 23(6):601-618, 2005

Abstract

To cope with the physiological demands of soccer, players must be competent across several fitness components. The use of fitness tests in the laboratory and field assist in examining soccer players' capabilities for performance both at the amateur and elite levels. Laboratory tests provide a useful indication of players' general fitness. Accurate test results can be obtained with the use of a thorough methodology and reliable equipment. Laboratory tests are used sparingly during the season because of the time-consuming nature of the tests. Instead, tests are generally carried out at the start and end of the preseason period to evaluate the effectiveness of specific training interventions. Field tests provide results that are specific to the sport and are therefore more valid than laboratory tests. The reduced cost, use of minimal equipment and the ease with which tests can be conducted make them more convenient for extensive use throughout the season. Although data from laboratory and

field tests provide a good indication of general and soccer-specific fitness, individual test results cannot be used to predict performance in match-play conclusively because of the complex nature of performance in competition. Fitness tests in conjunction with physiological data should be used for monitoring changes in players' fitness and for guiding their training prescription.