

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	44 (1987)
Heft:	8
Artikel:	I "test" nel calcio
Autor:	Quadri, Bruno
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000078

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



I «test» nel calcio

di Bruno Quadri

Uno degli obiettivi principali dell'allenamento, specialmente per i giovani, è quello di assicurare una valida base per un possibile successivo perfezionamento e miglioramento delle prestazioni sportive. Il controllo regolare e sistematico della prestazione costituisce un punto di riferimento per l'allenatore o preparatore e gli permette l'elaborazione dei programmi d'allenamento adeguati alle capacità di base dei giovani. È importante considerare però che l'effettuazione di un test non venga intesa come un'operazione fine a se stessa, ma permetta di mettere a disposizione dell'allenatore degli strumenti di lavoro di immediata utilizzazione.



Perchè un test?

- a. per avere delle informazioni sulle capacità e lo sviluppo motorio del giocatore (o psico-motorio)
- b. ben eseguito e giustamente utilizzato il test può dare delle utili informazioni
- c. per conoscere le capacità di base dei giocatori che si hanno a disposizione e pianificare poi i programmi d'allenamento individuali e collettivi (intensità, quantità,...)

Che cos'è un «test»?

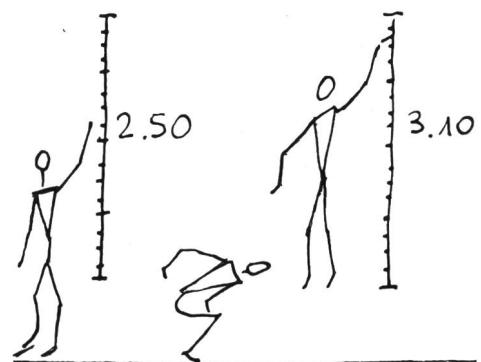
- a. è uno «strumento» utilizzato per controllare la prestazione di un giocatore in un settore della sua attività sportiva
- b. il test deve essere, se possibile, facile da eseguire e deve dare dei risultati precisi su ciò che si vuole misurare.

Esempi

1. *Forza esplosiva delle gambe*
Vedi Test G + S - salto a piedi pari (3 prove consecutive)

2. *Elevazione verticale*

Esempio:



In questo test si misura la differenza tra l'altezza che si raggiunge con la punta delle dita di una mano da fermi e quella raggiunta saltando con i due piedi. Qui la differenza è di 60 cm, dunque un ottimo risultato per giovani dai 14 ai 16 anni.

3. Tenacia (endurance)

Distanza percorsa in 12 minuti di corsa

- c. per fare in modo che un «test» abbia valore deve misurare con precisione i risultati individuali ottenuti e ci deve fornire dei dati su ciò che si è previsto di controllare. Bisogna quindi conoscere gli obiettivi del test.
- d. se il «test» ripetuto più volte ci dà gli stessi valori, e se si riscontrano dei miglioramenti dei risultati ottenuti dopo un periodo d'allenamento, significa che il «test» è valido e conferma il valore dell'allenamento.

Esempio

Test di Cooper (12 minuti di corsa). Test di tenacia. Che cosa controllo con questo test?

Le possibilità fisiologiche dell'individuo durante un lavoro ad intensità media per un tempo relativamente lungo; ci dà delle indicazioni sul grado d'allenamento e permette, se ripetuto a intervalli regolari, di conoscere il margine di miglioramento. È una prova semplice da fare e non necessita di conoscenze particolari.

Il test del dottor Cooper è stato ufficializzato dopo uno studio realizzato su 10 000 soggetti dell'esercito aeronautico americano. Con il test di Cooper si misura inoltre la VO₂ Max (cioè il consumo massimo di O₂ espresso in ml di O₂ per kg del peso del corpo per minuto).

Esempio

VO₂ ml/kg/min significa che un individuo di 70 kg ha una capacità massima di consumo di O₂ di $25 \times 70 = 1750$ millilitri di O₂ (1,750 l) per minuto.

Indicazioni per passare un «test»

- a. conoscere che cosa si deve fare e saper interpretare i risultati
- b. preparare delle schede personali per annotare i risultati ottenuti ed avere una tabella per confrontarli
- c. avere a disposizione il materiale e le installazioni necessarie
- d. essere «organizzato» ed efficace
- e. motivare i giocatori; devono sapere che cosa fanno e perché lo fanno.

Tipi di «test» possibili

- a. Test per misurare le capacità cardio-vascolari dell'atleta (Cooper test)
- b. Test per rivelare le capacità antropometriche (prestazioni sportive in rapporto alle capacità corporali)
- c. Test motori o psico-motori (es.: test tecnico; rapporto giocatore-pallone)
- d. Test per rivelare le capacità fisiche (es.: test di forza)

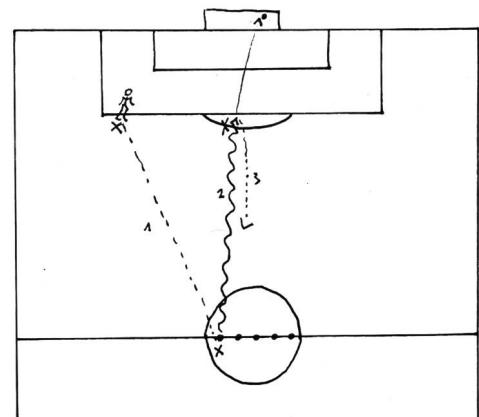
Test specifico per la disciplina calcio

Test di Kovacs

Adatto per constatare l'abilità, la potenza e la continuità dei calciatori.

Descrizione del test:

- sulla linea del cerchio di centro campo si dispongono 5 palloni
- il giocatore parte dalla linea dell'area di rigore, raggiunge un pallone e, tornando indietro, lo conduce fino alla lunetta dell'area di rigore
- raggiunta la lunetta, calcia il pallone a rete
- la prova è considerata ultimata quando tutta la serie dei 5 palloni è dentro la porta (4" di penalità ogni tiro sbagliato)

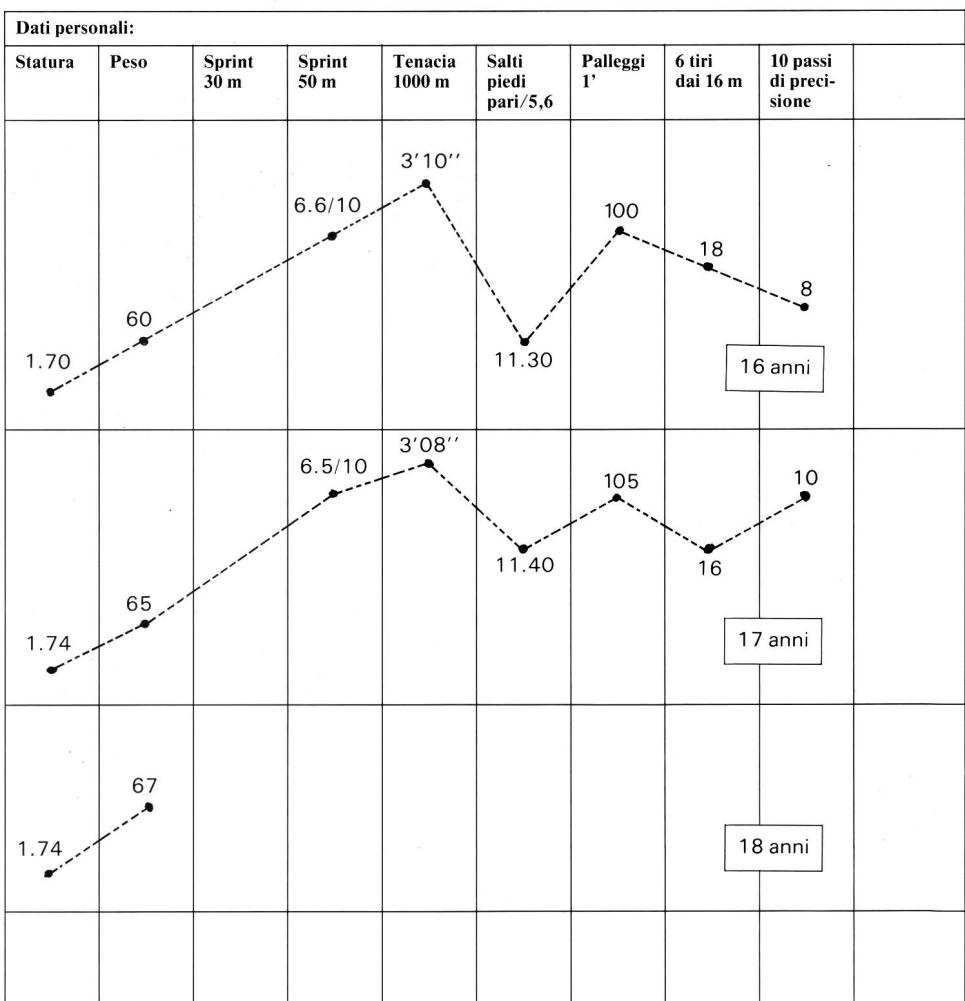


Osservazione:

è da considerarsi buono un tempo inferiore a 1'30".

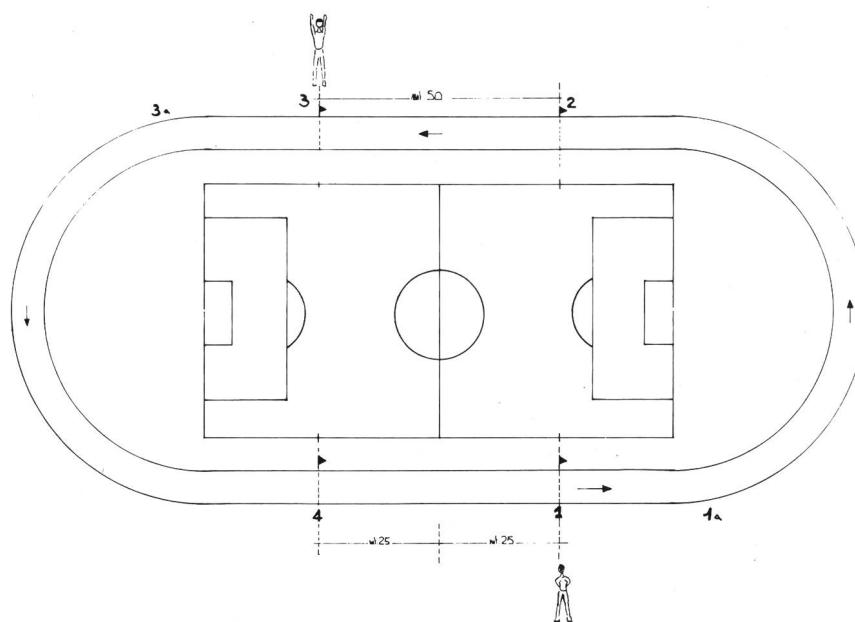
Esempio di scheda di controllo

Visualizzazione dei risultati degli esercizi, registrati periodicamente (annualmente)



- controllare i risultati delle curve (osservare eventuali miglioramenti o peggioramenti di risultati raggiunti)
- possibilità di preparare schede di controllo differenziate per test fisici e test tecnici

Un test usato anche nel calcio: il test di Conconi



Schema di come può venire eseguito il test di Conconi su una pista di atletica oppure ai bordi di un campo di calcio (in questo secondo caso si deve correre ai bordi dei due lati lunghi e si deve passare dietro le porte). A metà dei due rettilinei della pista (o dei due lati lunghi del campo di calcio) vanno misurati accuratamente due tratti di 50 metri, delimitati da due bandierine, quelle indicate in basso con i numeri 4 e 1 e, in alto, con i numeri 2 e 3. L'atleta che deve essere sottoposto al test percorre, senza mai fermarsi, partendo con corsa lenta, dai 7 ai 9 giri della pista o del percorso attorno al campo di calcio. Deve accelerare leggermente nei tratti 1-1a e 3-3a, mentre in tutti i rimanenti tratti del giro deve mantenere la velocità il più possibile costante. Gli viene cronometrato il tempo nei tratti 4-1 e 2-3; in corrispondenza dei punti 1 e 3 egli deve leggere sul display del cardiofrequenzimetro la frequenza cardiaca e riferirla ad alta voce in modo che un incaricato possa registrarla.

Esempio pratico

Il test di Conconi eseguito con il giocatore Penzaloni Daniele, centrocampista della squadra allievi Inter A1 del F. C. Lugano. Test svolto dal signor Carlo Ferretti il 15 settembre '86 allo stadio di Cornaredo.

Utilità del test di Conconi per il calcio

Il test di Conconi può essere utilizzato nel calcio per valutare le condizioni generali dei giocatori, in particolare per conoscere la loro velocità di soglia anaerobica, cioè la più alta velocità alla quale possono correre senza che nei loro muscoli si accumuli acido lattico. Al termine del test di Conconi può venire rilevata la frequenza cardiaca di recupero.

Dai risultati del test e dai dati del recupero cardiaco l'allenatore ha la possibilità di valutare globalmente la squadra e di formare gruppi omogenei nelle fasi di allenamento, specie in quello con dominante la condizione fisica.

Quanto più alto è il valore di soglia anaerobica, tanto maggiori sono le qualità aerobiche del soggetto.

Il test di Conconi serve quindi per:

- valutare la condizione atletica generale di ogni giocatore
- verificare i miglioramenti delle curve in uno stesso giocatore nei diversi periodi della stagione
- rilevare i miglioramenti medi dei giocatori
- misurare i peggioramenti determinati dalla mancanza di allenamento specifico (pausa estiva e invernale; fase di recupero dopo incidente;...)
- facilitare la formazione di gruppi abbastanza omogenei per il lavoro aerobico.

Bibliografia:

E. Fasce - E. Arcelli - R. Sassi «Calcio oggi, calcio domani» 1986

M. Vrillac - J. P. Seren «Nouveau manuel au footballeur» Chiron Sport 1982 F. Merni e G. Carbonaro «Test motori» / Corsi 1981.

