

Il test di Leger tramite il flottaggio

di Giuseppe Maria Stracquadaneo

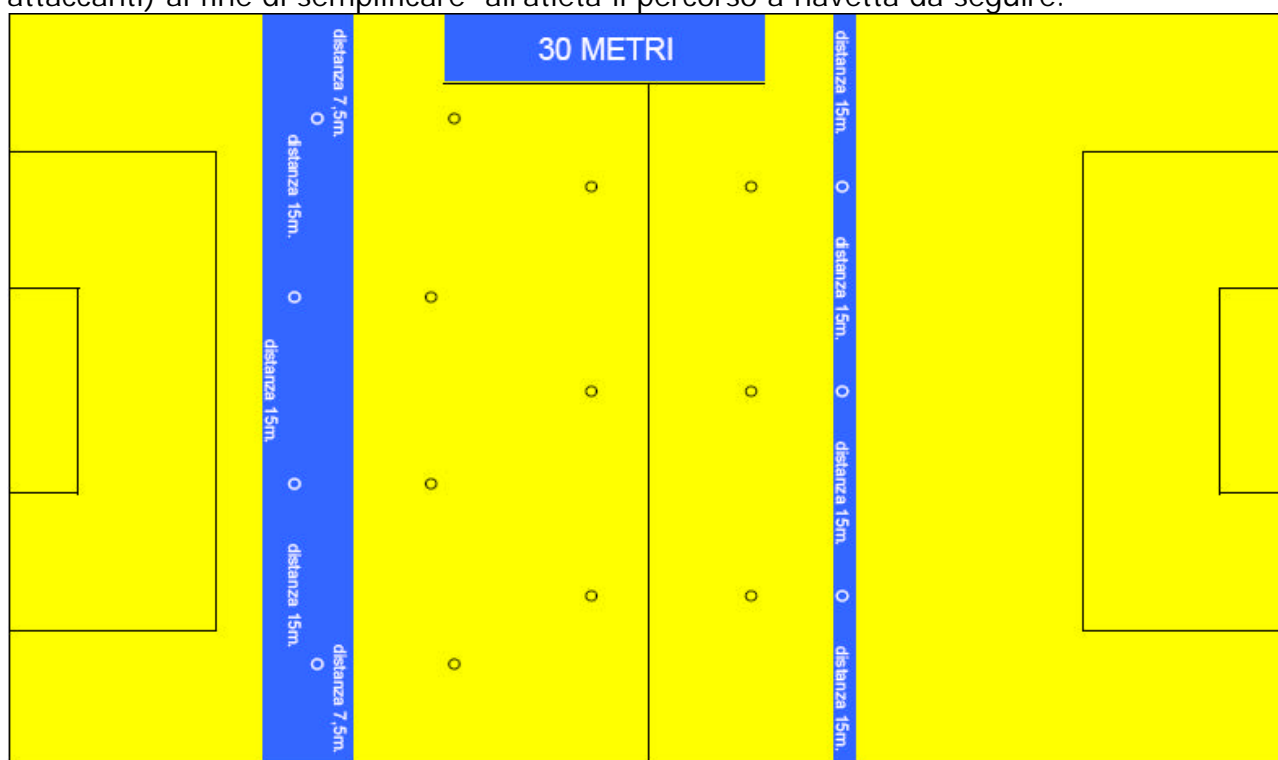
Per quanto riguarda la valutazione del VO2Max, nel calcio si è soliti utilizzare il Test di Leger. Tale test per il fatto di prevedere nel gesto esecutivo cambi di velocità e di direzione, si avvicina a quello che è il modello prestativo del calcio.

La prova del test consiste, infatti, nel correre, andata e ritorno in linea retta, in uno spazio di 20 m. seguendo un beeb sonoro che scandisce il ritmo della corsa. La partenza avviene a 8,5 km/h e ad ogni minuto si ha un incremento di 0,5 km/h. La prova del soggetto termina quando questo non riesce più a tenere la velocità di corsa scandita dal segnale sonoro e attraverso un calcolo matematico, del livello di velocità di corsa raggiunto, si trova il valore del VO2Max.

In quest'articolo si vuole sottoporre al giudizio dei lettori un test più specifico al gioco del calcio, adattando il test di Leger al Flottaggio dell'intera squadra.

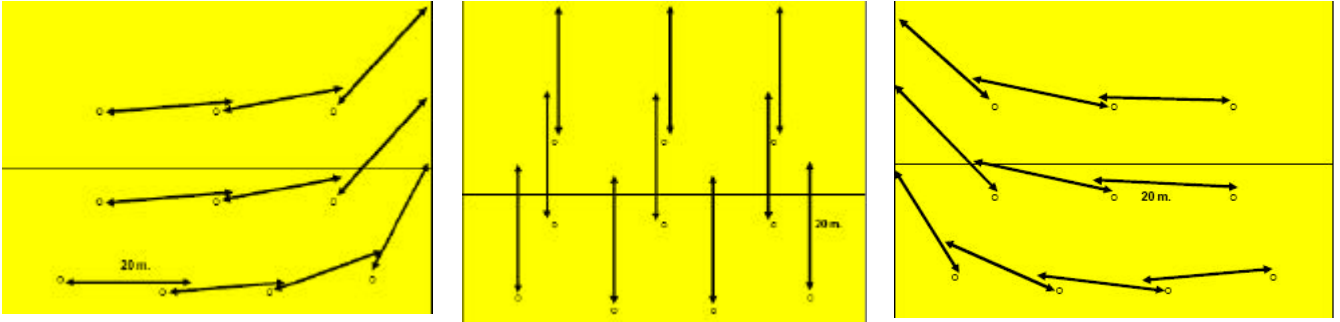
Disponendo nel campo di calcio dei segnali ad una distanza di m. 20, si è realizzato un vero e proprio percorso con movimenti a scalare simile a quelli che solitamente vediamo nei calciatori.

Gli atleti sono stati disposti in campo secondo il modulo 4-3-3 e ad ogni reparto abbiamo assegnato un tipo di segnale (aste per difensori, cinesini per centrocampisti e birilli per gli attaccanti) al fine di semplificare all'atleta il percorso a navetta da seguire.



Nelle varie sequenze vediamo la disposizione dei paletti per una squadra che ha per modulo tattico un 4-3-3. Volendo tale test si può eseguire anche con moduli tattici differenti da quello proposto.

La principale variabile è data dal fatto che il soggetto, dalla postazione di partenza non si muoveva su un solo percorso, avanti e indietro (Test di Leger), ma eseguiva una corsa a navetta, su tre percorsi differenti. (prima a destra e ritorno, poi avanti e ritorno, poi a sinistra e ritorno, poi di nuovo avanti e ritorno e così via).



I soggetti erano sistemati a coppie per ruolo (salvo qualcuno) e lavoravano, seguendo le disposizioni sopra enunciate a livello di percorso da attuare, mediante il beeb sonoro scandito da software MuscleLab.

Per amplificare il segnale sonoro e per avere sotto controllo tutti gli atleti, i tecnici erano messi nella cabina dove di solito si annunciano le formazioni.

Di volta in volta che gli atleti non riuscivano a raggiungere il segnale prefissato, secondo il protocollo del test di Leger, erano fermati e in automatico il MuscleLab dava il valore del VO2Max, il livello raggiunto e la velocità di corsa.

Il test di Leger effettuato tramite il flottaggio ha evidenziato diversi aspetti positivi:

- 1) Maggiore motivazione negli atleti.
- 2) Ottimizzazione del tempo.
- 3) Maggiore attenzione nel tenere il ritmo di corsa.
- 4) Minore stanchezza mentale alla fine del test.
- 5) Lavoro in contemporanea e per zone di campo da parte di tutti gli atleti.



L'unica osservazione che merita una riflessione è data dal fatto che il cambio di direzione nel test di Leger è sempre di 180° , mentre con il flottaggio si ha un cambio di direzione di 180° e uno di 90° (o meno di 90°). Si può quindi ipotizzare che, una tale minore ampiezza dell'angolo può facilitare la corsa dell'atleta con un piccolo risparmio energetico e di conseguenza un valore di VO2Max al termine della prova leggermente più alto.