

## SELEZIONE E CONTROLLI SULL'ATTIVITA' CALCISTICA GIOVANILE

### F. FINI

Nel gioco del calcio si sa che il goal deve essere uno dei fini da raggiungere (l'altro è quello di non subirne).

Se questa fosse l'unica equazione, sarebbe di un semplicismo disarmante.

Lo sport è bello in qualsiasi disciplina sportiva quando vi è incertezza agonistica.

Un atleta che vince senza opposizione offre poco o nulla.

Il calcio per molti anni ha anteposto le qualità tecniche a quelle atletiche. Si correva poco, forse si corre poco.

Due studiosi britannici — Thomas Reilly e Tom Vaghan — hanno studiato, attraverso telecamere piazzate sul campo, quanto corre un calciatore.

E' stato visto che i calciatori percorrono in media, durante una partita, 8680 metri, con diversità che vanno da 7.500 a 9.800 metri, questi ultimi sono centrocampisti.

Eccezionalmente, nei centrocampisti, è stato misurato 10.600 metri; chi corre meno sono i liberi con 7.700 metri.

E' stato altresì notato che la corsa lenta rappresenta il 36%; il 20% corsa in allungo e 11% corsa veloce; una buona parte degli spostamenti avvengono camminando, 24%; corsa all'indietro, pare, 6-7%.

Il portiere, non deve sorprende, compie circa 4.500 metri.

I giocatori in un minuto percorrono da 3 a 6 tratti lunghi 15 metri, percorrono inoltre 3-4 tratti di 6-8 metri camminando e 1-2 tratti di 3-5 metri correndo all'indietro.

Partendo da tali presupposti, per i soli spostamenti, un calciatore spende 400-480 chilocalorie.

A questo si devono aggiungere quelle spese per stoppare, calciare, colpire di testa, contrastare, saltare, che si aggirano circa su 100-200 chilocalorie.

Il calcio, però, è cambiato, da « passeggiata romantica » a gioco vero, dove le componenti atletiche sono importanti.

Non basta saper trattare bene il pallone per essere un giocatore di calcio.

Difficile trovare oggi un calciatore che non conosca i fondamentali. I vivai, la cura con cui vengono seguiti fin dai primi anni gli aspiranti, i progressi tecnici, la maggiore informazione di cui dispongono gli istruttori, hanno portato ad un enorme miglioramento della base.

Una volta il calcio aveva criteri e modi rigidi. Di rado un terzino abbandonava la retroguardia od una punta retrocedeva.

L'avvento del gioco di movimento e la scomparsa quasi totale dei ruoli fissi ha fatto cambiare volto a molte scuole e, quindi, anche sulla selezione dei giocatori di calcio sono cambiati i criteri.

Non basta, però, avere undici velocisti per fare una squadra, bisogna avere atleti veloci, resistenti, tecnicamente dotati, con intelligenza tattica.

Ciò non significa che le qualità tecniche siano abbandonate. E' necessario che tutti sappiano fare quello che prima sapevano fare in pochi.

Il campo è diventato più piccolo e deve essere diversamente presieduto. Oggi in ogni settore sono presenti molti giocatori contemporaneamente per cui, forse, non vale più superare solo il proprio avversario.

Diminuiti gli spazi ed aumentata la velocità, il calcio diventa altamente agonistico ed atletico, dove le fonti anaerobiche ed aerobiche si alternano.

Tutto questo comporta maggiori difficoltà nel giocare il pallone, nel segnare goal e fa aumentare l'agonismo.

Possiamo anche dire, con una frase di un allenatore, che « il pallone non è tutto, anche l'agonismo è spettacolo ».

Su queste premesse si debbono impostare le caratteristiche del giovane calciatore per selezionarlo e valutarlo.

Il calciatore non esige necessariamente un'elevata altezza, né masse muscolari particolarmente voluminose, né struttura costituzionale determinante. Esige però aspetti particolari da prendere in considerazione: il primo è la capacità di manifestare una certa quantità di forza esplosiva (scatto, accelerazione, elevazione, opposizione).

Il secondo è la capacità di resistenza intesa nel senso di essere in grado di ripetere a breve distanza di tempo gli uni dagli altri, i movimenti di forza esplosiva.

Il gioco del calcio attuale è dinamismo e resistenza allo sforzo.

La partita di calcio non è una prestazione unica, ma una successione di prestazioni diverse svolte in un determinato tempo.

Necessita di una buona capacità aerobica per poter ricostruire rapidamente le riserve energetiche.

Questa rigenerazione avviene, in parte, durante le brevi pause tra una prestazione e la successiva.

Necessita di una buona capacità di forza muscolare dinamica esplosiva.

Infine, una adeguata resistenza allo sforzo e quindi la capacità di contrarre un elevato debito di  $O_2$  di tipo lattacido.

I dati in nostro possesso, rilevati da visite eseguite presso il CTF, riguardano la valutazione respiratoria, cardiocircolatoria ed antropometrica.

I dati sulla valutazione della funzionalità respiratoria nei ragazzi NAGC (10-14 anni) si differenziano in maniera statisticamente significativa da quelli rilevati sulla popolazione media normale di pari età, correlando tali valori ai parametri fondamentali del peso e dell'altezza.

I dati sull'apparato cardio-circolatorio di più vasta portata — su migliaia di casi — ci hanno dimostrato:

- un'elevata percentuale di turbe della conduzione destra — 29% —;
- ritardo della normale involuzione della prevalenza destra ECG;
- impegno equilibrato delle cavità cardiache destra e sinistra.

I parametri antropometrici presi in considerazione, (peso, altezza, perimetro toracico) hanno dimostrato un miglioramento significativo.

Tali valori, però, non si allontanano molto dai valori medio-normali di chi pratica lo sport in pari età.

Questi dati non possono dare un quadro chiaro, valutativo del giovane calciatore, anche perché fatti in senso orizzontale.

Recentemente, su una vasta popolazione sportiva di ragazzi praticanti attività calcistica dall'età di 12-14 anni, abbiamo, oltre aver praticato una visita clinica accurata, preso in esame vari parametri nel loro divenire durante l'attività agonistica addestrativa.

I parametri presi in considerazione sono stati: peso, altezza, perimetro toracico, apertura braccia, la capacità vitale, la frequenza cardiaca e l'I.R.I. come test valutativo globale.

I ragazzi in esame praticavano tre sedute di allenamento la settimana.

I rilievi fatti, con periodicità, hanno messo in evidenza:

Peso aumentato 8%  
Statura aumentata 4%  
Perimetro toracico aumentato 3%  
Apertura braccia aumentata 4%  
Capacità vitale aumentata 15%  
Frequenza cardiaca diminuita 18%  
I.R.I. migliorato 35%

Considerato che l'I.R.I. è:

mediocre fino a 50  
sufficiente da 50 a 60  
discreto da 60 a 80  
buono da 80 a 100  
ottimo oltre 100.

Abbiamo avuto un miglioramento assai evidente su quasi tutti i soggetti.

Pertanto ci sembra di dover segnalare la validità di tale test (per la facile esecuzione, durata e ripetibilità) come uno dei test globali da adottare nei giovani ragazzi praticanti il calcio, anche se tale test da solo non potrà risolvere le molteplici incognite presenti per una valutazione totale del calciatore, che, forse, anche attrezzature sofisticate non sono in grado, al momento attuale, di darci tutte le risposte.