



TESI CORSO UEFA A

Teodoro Palatella

LA VALUTAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE IN UN CLUB PROFESSIONISTICO

I CRITERI ADOTTATI PER INDIVIDUARE IL GRADO DI MATURAZIONE
E I TEST EFFETTUATI PER VALUTARE LE QUALITA' NEUROMUSCOLARI

Gennaio 2020

INTRODUZIONE

Nel febbraio del 2016 con l'acquisto del Settore Giovanile del FC Lugano da parte di Leonid Novoselskiy, è partito un progetto con l'intenzione di sviluppare giocatori intelligenti.

Essendo Lugano un territorio che conta circa 64mila abitanti, e non avendo un'area scouting delineata, la proprietà ha deciso di investire sulla formazione metodologica degli allenatori.

Il giovane calciatore viene valutato attraverso il modello "TIPS", rispettando questi quattro punti:

- Tecnica
- Intelligenza di gioco
- Personalità
- Velocità

T=Tecnica

Un concetto come quello della tecnica per la metodologia del FC Lugano può essere riassunto così: *"passare la palla al posto giusto, al momento giusto"*.

I=Intelligenza di gioco

Altro aspetto importantissimo della filosofia del club è l'intelligenza di gioco intesa come visione, e lettura, del gioco stesso.

P=Personalità

La personalità dei calciatori del Fc Lugano è un aspetto imprescindibile per poter dominare la partita come il modello impone: *"senza palla non puoi vincere"*.

S=Speed

Componente non ultima ma di notevole importanza, un giocatore del FC Lugano oltre che avere le qualità sopra descritte non può non rispettare i parametri neuromuscolari e metabolici.



FOOTBALL CLUB LUGANO
SETTORE GIOVANILE

FC Lugano Settore Giovanile
www.fcgiovanili.ch
segretariato@fcgiovanili.ch
#LaboratorioBianconero
#ilMeglioperiNostriRagazzi

TIPS

Valutazione Giocatore

FC LUGANO U13			MASLAROV
Tecnica	Facilità nel controllo palla, uso di tutte le superfici del piede	Destrezza con palla	4
	Uso di ambedue i piedi sia nel passaggio sia nel tiro		2
	Colpo di testa		2
	Controllo, finte-dribbling, ricerca dell'1:1 offensivo	TE nel Gioco	3
	Passaggio nel tempo giusto, preciso e dosato		4
	Arresto, ripartenza, cambio direzione		4
	Posizione del corpo sia in fase DIF sia in fase OFF	TE di Ruolo	3
	DIFESA: contrasto, recupero nell'1:1 DIF, rinvio corretto, sostegno		3
	CENTROCAMPO: intercettazione, passaggi corretti, appoggio		4
	ATTACCO: tiro, finalizzazione, scarico, uno/due, ecc.		3
Intelligenza di Gioco	Giocate semplici ma giuste	Principi di Base	4
	Giocate veloci e sovente in verticale	TA Individuale	4
	Attivato (presa d'informazione, anticipazione, scelta) fase OFF/DIF		4
	Transizione (smarcamento rapido, appoggio ai compagni, pressing)		3
Energia Mentale	Positivo, ottimista, disponibile, felice e contento	Emotivo	4
	Autostima, fiducia in se stesso quando svolge le differenti attività		3
	Motivato, vuole migliorarsi e confrontarsi con gli altri		4
	Concentrato/attivato (vede, anticipa la situazione con continuità)	Cognitivo	4
	Volontà, voglia di riuscire, spirito di sacrificio		4
	Prende l'iniziativa, vuole giocare		4
	Comunica con compagni e tecnici, ha un buon rapporto con loro	Filosofia FC Lugano	3
	Non è mai in difficoltà		3
	TEAM: ben inserito in squadra, accettato dagli altri, li sostiene		4
	DINAMICO: molto attivo in allenamento e nella competizione, impara subito	Passione, Personalità e Attitudine	4
	PROTAGONISTA: coraggioso, prende rischi, determinato, sostiene i compagni		4
	Vive la competizione positivamente, reagisce alle situazioni negative, fair-play		3
	Leader positivo, in campo e fuori, stimola i compagni		4
	Saluta, avvisa quando è in ritardo o assente, comportamento corretto		4
	Accetta osservazioni, chiede informazioni all'allenatore		4
	Genitori collaborano, stimolano e sostengono il ragazzo		3
Capacità Fisiche	Rapido nei gesti tecnici	Velocità e Fisicità	4
	Rapido e potente negli spostamenti		3
	Mostra e usa la sua forza fisica		3
Giudizi o Proposte	Stato attuale di crescita	Personale	4
	PROPOSTE DI ALLENAMENTO		
	VALUTAZIONE SCOLASTICA		
	Valutazione di prospettive, in funzione dei margini di miglioramento		

Età CRONOLOGICA - Età BIOLOGICA

Nell'approccio al calcio in età giovanile, è facile constatare all'interno di una categoria di giovani calciatori con medesima età anagrafica la presenza di notevoli differenze dei principali valori antropometrici (peso e altezza) riconducibili al grado di sviluppo. Infatti, in uno studio condotto da Malina nel 2011, su un campione di giovani atleti praticanti diverse discipline sportive, vennero rilevati alcuni indici di sviluppo al fine di determinare il grado di maturazione (precocità, normale, tardivo).

In questo studio fu evidenziato, sebbene i giovani fossero dello stesso anno di nascita, che i medesimi mostravano delle differenze di età biologica fino a 5-6 anni. A tal proposito risulta importante poter distinguere l'età cronologica da quella biologica. La prima non è altro che l'età dettata dal calendario: in questo contesto ciascun individuo risulta valutato secondo la sua data di nascita. L'età biologica invece rappresenta il livello di maturazione effettivo riconducibile all'età che un soggetto possiede in rapporto allo stadio di maturazione somatica raggiunto (tessuti, organi e apparati). Quest'ultimo deve coincidere con l'età ossea ovvero con lo stadio di maturazione rilevato mediante radiografia delle ossa del polso o del bacino.

In individui aventi la medesima età cronologica, l'età biologica degli stessi, così come i caratteri antropometrici, possono essere molto diversi. **Individui coetanei possono dimostrare fino a 4-5 anni di differenza dal punto di vista della maturazione biologica.** Naturalmente tutto questo si riflette nel processo di allenamento, che per poter essere funzionale ad entrambi dovrà necessariamente essere differente al fine di poter rispondere correttamente alle specifiche richieste di ciascuno.

Malina (2011) indica con la definizione "età biologica" il livello di maturazione scheletrica riferito al periodo che va dall'infanzia fino all'adolescenza.

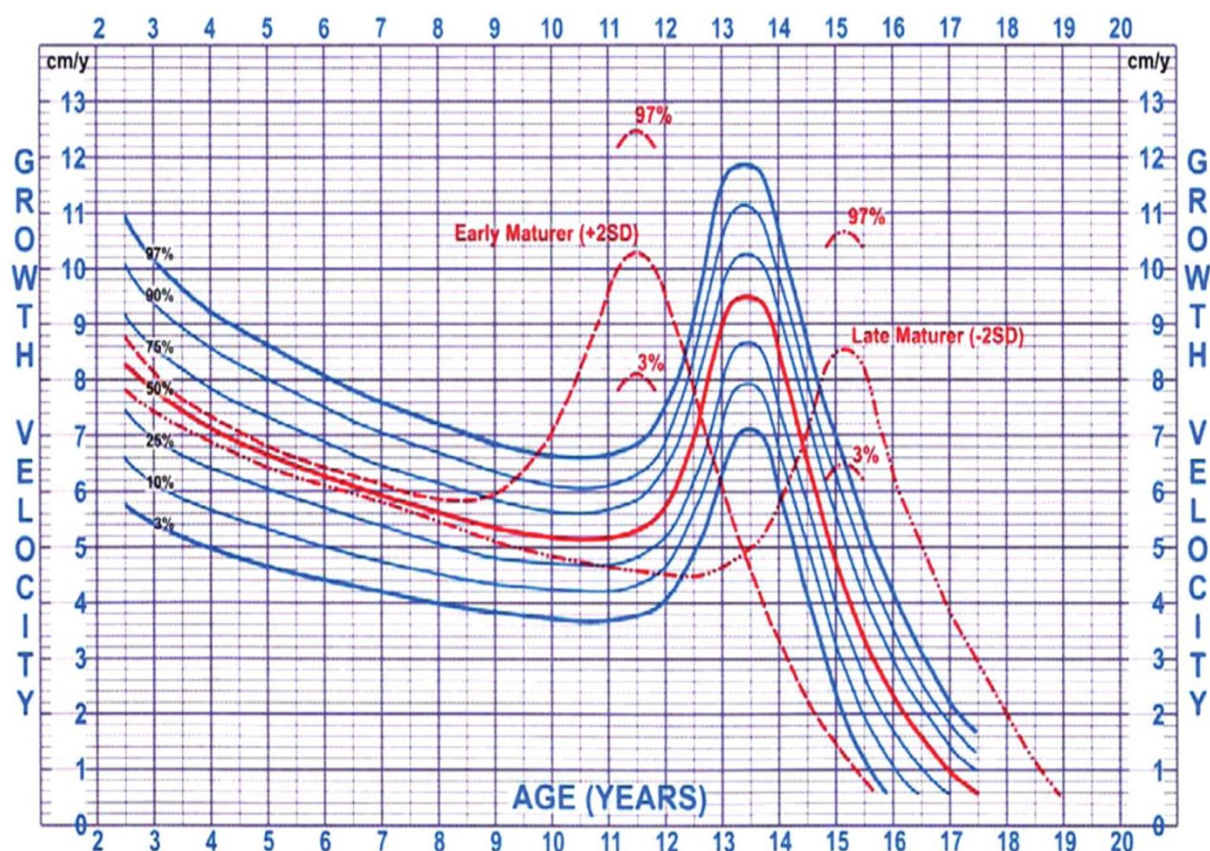
La valutazione per la determinazione dell'età biologica si basa su metodiche quali:

- radiografie standard effettuate sull'articolazione del polso e della mano
- valutazione dei caratteri sessuali secondari
- valutazione indiretta dai dati antropometrici

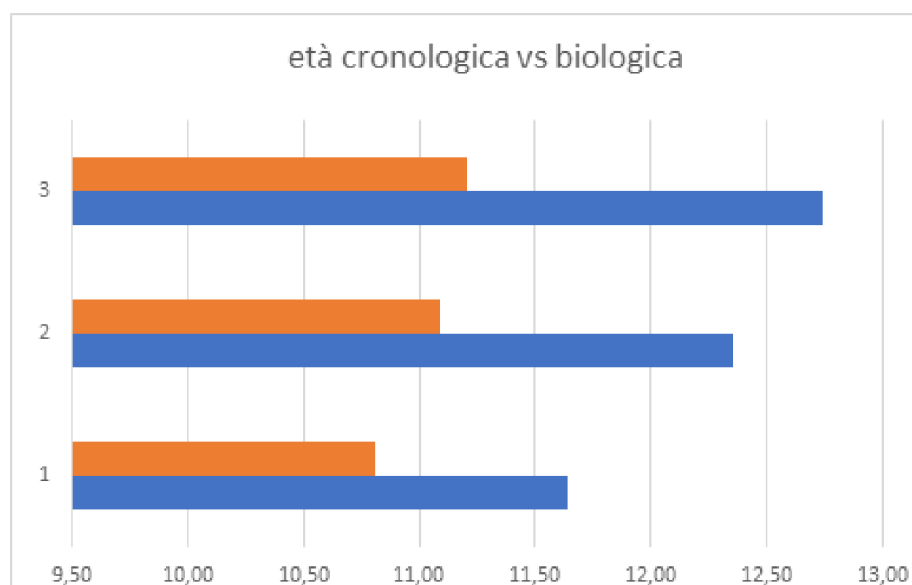
I preparatori del FC Lugano, coordinati dal prof. Congedo, determinano in maniera indiretta tramite la raccolta di alcuni dati antropometrici (peso, altezza ed altezza da seduto) il valore relativo al picco di crescita utilizzando la formula di Mirwald.

Il picco di crescita in soggetti maschi coincide mediamente con i 13 anni e dunque un soggetto che ha il picco di crescita prima del tredicesimo anno di età viene considerato precocità ed al contrario se il picco di crescita cade dopo il tredicesimo anno di età viene considerato tardivo.

Viene considerato picco di crescita, quel momento in cui il soggetto nell'anno ha la sua massima crescita in altezza in cm.



Durante ogni stagione sportiva, l'Area atletica di FC Lugano realizza due batterie di test, la prima nei mesi di agosto/settembre e la seconda nei mesi di marzo/aprile.



Nell'immagine sopra riportata si possono vedere le tre rilevazioni fatte nelle stagioni 2018-19 e la prima della stagione 2019-20.

Il ragazzo preso come esempio presenta un ritardo di maturazione biologica di più di un anno rispetto l'andamento dell'età cronologica. Per questa ragione viene identificato come soggetto con un accrescimento tardivo.

Questa rilevazione aiuta i tecnici a sottoporre il ragazzo tardivo ad un carico di allenamento adeguato alla sua età, non viene penalizzato anzi viene tutelato ed aspettato perché nonostante una maturazione tardiva potrebbe possedere delle capacità tecniche, di intelligenza di gioco e di personalità molto elevate.

In tanti casi si potrebbe commettere l'errore di mettere da parte determinati giocatori esclusivamente per delle caratteristiche di maturazione tardive, **la filosofia della società invece impone di "aspettare" i ragazzi meno sviluppati e continuare con loro con un percorso formativo congruo alle loro capacità.**

Prendendo sempre come esempio i dati della tabella sopra riportata in foto, l'area atletica identifica anche il momento in cui il ragazzo avrà il suo picco di crescita (PHV). Nell'ultima rilevazione fatta nel mese di settembre 2019, il ragazzo aveva un'età cronologica pari a 12,74 ed un'età biologica di 11,20.

Prendendo come convenzione l'età di 13 anni come momento in cui avviene il picco di crescita in soggetti con un andamento normale, il ragazzo preso in riferimento invece avrebbe il suo picco di crescita all'età 14,54 ($13 - 11,20 + 12,74$).

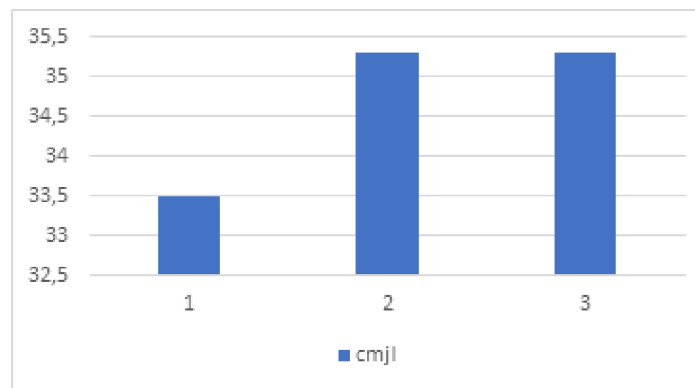
Sapendo questo, l'area atletica potrà svolgere determinati tipi di lavoro (qualità e didattica, in modo efficiente) prima del PHV ed una volta raggiunto invece potrà cominciare ad eseguirne altri (quantità, pari alla prestazione).

TEST ATLETICI

Durante ogni stagione sportiva, come citato prima, vengono eseguite due batterie di test (agosto/settembre e aprile/maggio), oltre i dati antropometrici e le valutazioni dell'età biologica e del picco di crescita, vengono svolti dei test neuromuscolari e metabolici.

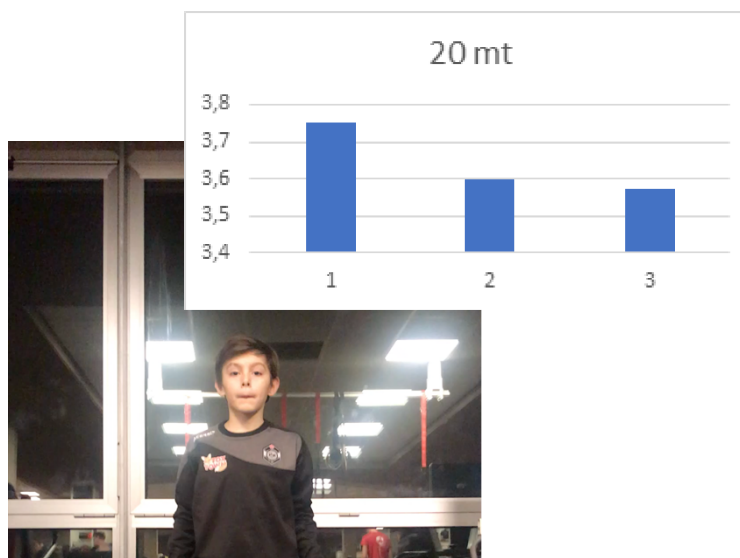
Per quanto riguarda i test neuromuscolari, vengono eseguiti il test di salto CMJ e a braccia libere, i 20M sprint ed il test agility che prevede degli sprint, dei cambi di direzione ed una corsa in arretramento.

CMJ a braccia libere



Il CMJ a braccia libere è un salto verticale e viene classificato tra i test neuromuscolari. Attraverso l'optojump è possibile misurare e oggettivare le caratteristiche principali di un salto quali tempo di volo, di contatto ed altezza raggiunta. Questo test valuta la forza esplosiva del soggetto: per eseguirlo, l'atleta deve posizionarsi al centro delle due barre con le braccia libere lungo i fianchi ed effettuare un salto a gambe tese eseguendo prima una flessione naturale prima del salto. Nel contromovimento, durante la fase di pausa, un'energia elastica è immagazzinata nei muscoli e nei tendini e poi utilizzata nella successiva fase propulsionale (concentrica). Vengono fatti eseguire tre test e viene considerata la prova migliore. Nella foto sopra si possono analizzare tre test eseguiti in tre momenti differenti, due nella stagione 2018-19 e una nella stagione 2019-20. Si nota un incremento nell'altezza del salto.

20m Sprint



Anche i 20 m rientrano nella categoria dei test neuromuscolari, in questa tipologia di test viene richiesto di eseguire un tratto di 20 m nel minor tempo possibile.

Il tempo di esecuzione viene valutato in maniera oggettiva tramite l'utilizzo di fotocellule che rilevano il tempo all'inizio e alla fine della corsa.

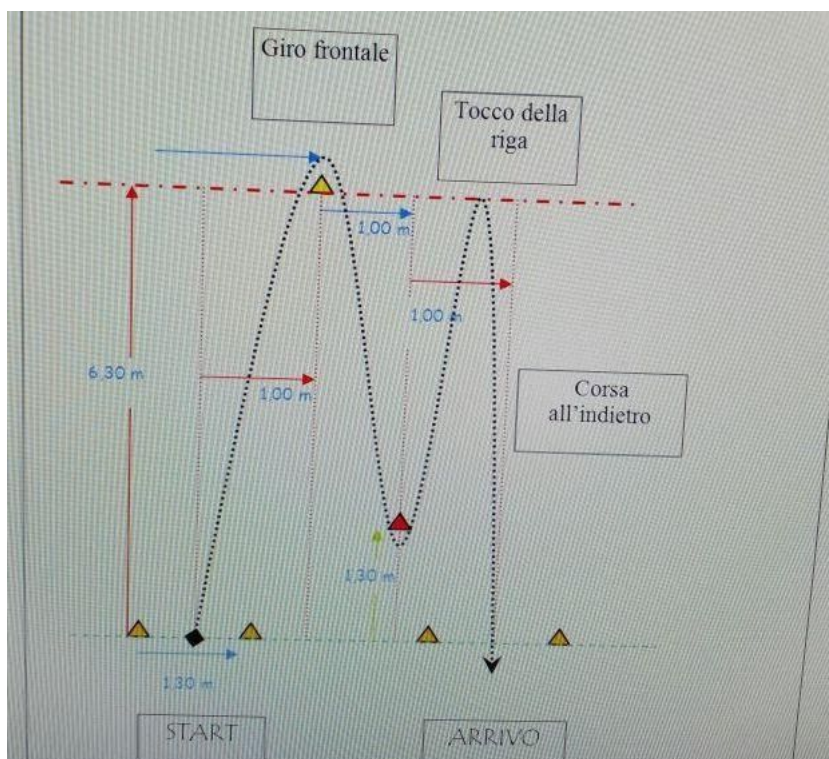
In questa tipologia di test è stato standardizzato per convenzione dall'Area atletica di FC Lugano una partenza a tre appoggi.

Anche in questo caso i tentativi sono tre e viene presa in considerazione la prova migliore.



Nel grafico sopra riportato si può analizzare il decremento di secondi per la realizzazione del test nelle tre prove di agosto/settembre, marzo/aprile e agosto/settembre della stagione successiva.

Agility test



L'ultimo test che viene eseguito dall'Area atletica per completare il pacchetto dei test neuromuscolari è il test agility. Viene scelta questa tipologia di test perché il responsabile dell'Area, Piero Congedo, possiede una banca dati con un grande patrimonio numerico reperito negli anni da settori giovanili professionistici.

In questo test viene richiesto di eseguire uno sprint, un cambio di senso, un secondo sprint ed un secondo cambio di senso e per terminare un ultimo sprint con frenata e tocco di una linea con due piedi ed una mano ed una corsa in arretramento a chiusura del test. Anche in questo caso, il tempo viene misurato in maniera oggettiva con l'utilizzo delle fotocellule che vengono poste sulla linea dello start ed all'arrivo.

VALUTAZIONE DEI TEST

I test neuromuscolari (cmj, agility e 20m sprint) vengono valutati e analizzati in rapporto alle considerazioni fatte in merito alla differenza che esiste tra età biologica ed età cronologica.

Sarebbe un errore metodologico valutare i test per i soggetti in accrescimento esclusivamente per età cronologica. Come abbiamo potuto vedere in una popolazione in accrescimento la maturazione può variare anche di molti anni ed è per questo che non è possibile valutare i test esclusivamente per età cronologica.

In molti casi succede che molti ragazzi nonostante abbiano una stessa età cronologica presentino, anche all'interno delle stesse squadre, gradi di maturazione completamente diversi. Le valutazioni dei risultati ottenuti dai test neuromuscolari sono state normalizzate, ponderate, prendendo in considerazione l'età biologica di ogni ragazzo.

In questo senso è stato adottato il metodo di “classificazione neuromuscolare” proposto dal prof. Congedo: in base al quale, per ciascuno dei tre test effettuati, i ragazzi possono ottenere un punteggio da 1 a 4 in base alla collocazione del risultato di ognuno dei test nella distribuzione in quartili ponderata per età biologica (percentili : <0-25>; <25-50>; <50-75>; <75-100>). La distribuzione in quartili è stata ottenuta grazie alla possibilità di accedere ad una preziosa banca di dati relativi a giovani calciatori appartenenti a club professionistici raccolti dal prof. Congedo negli ultimi trenta anni.

Per cui, se il risultato di un test ricade nel quartile <0-25> prenderà 1 punto, se ricade nel quartile <25-50> prenderà 2 punti, se nel quartile <50-75> prenderà 3 punti, se nel quartile <75-100> 4 punti.

Sommando i punteggi ottenuti dai risultati dei tre test neuromuscolari (cmj, agility, sprint 20mt) è possibile valutare, in modo abbastanza affidabile, le caratteristiche neuromuscolari - “corredo neuromuscolare” - collocando il punteggio ottenuto da ogni ragazzo (<3-12> punti) in uno dei 4 range, cosiddetti, di efficienza neuromuscolare:

- VERY FAST <10-12> punti
- FAST <7-9> “
- SLOW <4-6> “
- VERY SLOW = 3 “

CONCLUSIONI

Uniformare e personalizzare. Termini in contrasto? Niente affatto. Nel Settore Giovanile del FC Lugano i due concetti si sposano alla perfezione.

Uniformare: in questi anni, l'intero staff tecnico-atletico, sulla base dell'idea di fondo lanciata dal Club, ha creato, con una azione capillare e certosina, una filosofia di lavoro ben precisa, unica e univoca.

Che si appoggia sulla metodologia del Cogi-training di Michel Bruyninckx e si sviluppa poi su una serie di principi di gioco chiari, identitari: la palla si gioca non si butta, non esiste un "piede debole" ma due piedi che possono agire nello stesso modo, occorre sempre cercare di dominare il gioco, è fondamentale far sperimentare ai ragazzi più posizioni in campo per riempire il loro bagaglio calcistico e via dicendo.

Veri e propri pilastri, le fondamenta di uno stile che vuole essere inconfondibile.

Con la prospettiva-sogno di arrivare – con il tempo, la pazienza e la resilienza – a vedere le squadre del Club giocare e farle unanimamente riconoscere, dal modo di stare in campo e gestire le situazioni con intelligenza, anche se paradossalmente si schierassero con delle semplici, anonime, pettorine.

"Guarda come giocano, questo è sicuramente il FC Lugano!".

Uniformare, dunque, ma anche personalizzare. In questa direzione va il lavoro impostato dall'Area atletica e poi seguito da quella tecnica. Perché età cronologica ed età biologica, come visto, possono andare spesso tutt'altro che di pari passo. Attraverso tutti i test fisici nel corso della stagione si possono raccogliere dei dati utili, per calibrare al meglio il lavoro specifico con ogni ragazzo. Con dei "trattamenti" cuciti su misura e quindi più efficaci.

Questo aiuta anche a capire quali sono le reali potenzialità di ogni singolo giocatore (parliamo di potenzialità, al FC Lugano, non di talento) e come e quando svilupparle al meglio. Evitando il rischio, ad esempio, di scartare giovani giocatori per apparenti carenze fisiche, che spesso poi col tempo "sbocciano", magari altrove rispetto alla Società che non ha avuto pazienza e fiducia.

Il meglio per i nostri ragazzi significa anche questo.