

# IVG

## Il modello prestativo nel giovane calciatore

di **Redazione**

17 Gennaio 2018 - 20:17



Riprendiamo ad informare gli appassionati che seguono questa consueta rubrica avendo volutamente deciso di rispettare un giusto periodo di silenzio per onorare la memoria del compianto Simone Canetto non nascondendo la profonda commozione provata per la tragica perdita del diciannovenne militante nella squadra Juniores del Ceriale scomparso il 3 gennaio a seguito di un tremendo incidente stradale.

Come già in precedenza spiegato la match analysis consente di quantificare la prestazione dell'atleta in gara. Attraverso la revisione della letteratura e riportando i dati presenti grazie alle diverse ricerche scientifiche, si può ottenere un quadro quantitativo e qualitativo della prestazione tecnica del calciatore. La durata di una partita di calcio è pari a 90 minuti, "secondo le osservazioni di Korcek il tempo utile di gioco è indicativamente pari a 60-65 minuti" (Talaga).

I risultati ottenuti dai lavori di ricerca scientifica riferiscono che circa la metà della prestazione del calciatore riguarda movimenti senza palla: azioni senza palla 57.6%; azioni con la palla 49.4%. La casistica delle azioni svolte in possesso palla prevede: passaggi 19.3%; ricezione del pallone 12.5%; palleggio 6.1%; intercettazione 3.4%; finte 1.7%; tiri in porta 1.6%; rimesse laterali 1.7%; altre azioni 3.7%. E' inoltre interessante quantificare i tempi di contatto tra singolo giocatore e pallone. Sempre secondo Talaga nell'intero arco di tempo regolamentare i giocatori di classe entrano in contatto con la palla da 60 a 65 volte, e la durata totale di questi contatti è di 125-130 secondi.

"E' stato calcolato (Lukscinov, Palfay, Korcek, Reilly, Thomas ) che negli scatti gli atleti esaminati coprivano distanze da 3-4 fino a 25-30 metri. La distanza di impegno più frequente risultava essere di 10-15 metri. I tratti più frequenti vengono ripetuti da 30 a 60 volte durante la partita" .

Uno studio effettuato da Bordon e Colli nel 2002 evidenziò come ogni calciatore, qualunque sia il suo ruolo, effettua circa 1000 variazioni di velocità in 95'; intendendo per variazione ogni passaggio di categoria di velocità (da velocità di soglia a corsa intensa, da blanda a sprint...).

Da ciò si ottiene una media di 10 variazioni di velocità al minuto. Un fattore determinante per l'analisi della prestazione è il ruolo che ricopre il calciatore all'interno del sistema di gioco adottato. Secondo D'Ottavio e Castagna (studio del 2001) durante un incontro di calcio un giocatore ricopre in media una distanza pari a 11.5km, in un range che va da 9 a 14 km. Il 16-17% di questa distanza è rappresentata da corsa ad alta intensità (velocità >15-18km/h). Lo stesso studio dimostrò la riduzione del 4% della distanza totale percorsa tra primo e secondo tempo. I risultati ci segnalano che la velocità media di gioco è stata di  $6 \pm 0,3$  km/h-1 (5,1 - 6,7 km/h-1 ) e quindi in linea con i 5,9 km/h-1 rilevati da Castagna e colleghi.

Alla luce di questi risultati possiamo affermare che il giovane calciatore percorre approssimativamente 100 metri per ogni minuto di gioco, con oscillazioni che vanno dagli 85 m ai 112 m. La fatica viene solitamente definita come una diminuzione del rendimento dovuto alla necessità di ripetere sforzi. Nel calcio questo può manifestarsi mediante il deterioramento dell'intensità profusa nel corso di finale di partita. Il rapporto sforzo recupero in questo studio è stato pari a 1:3,5 , ciò sta ad indicare che a ciascun minuto svolto con intensità superiore agli 8 km/h-1 corrispondono circa 3.30 (min:sec) di recupero, condotti correndo a bassa intensità, camminando o stando fermi.

Questi dati indicano che approssimativamente  $\frac{1}{4}$  del tempo totale di gioco richiede attività svolte ad intensità medio alta, condizioni queste che spesso si realizzano in corrispondenza dei momenti più importanti per il risultato finale dell'incontro. In conclusione i risultati riportati dallo studio di Barbero Alvarez J.C., Granda Vera J., D'Ottavio S., Castagna C. dimostrano che il modello delle attività di gioco nel calcio giovanile è di natura intermittente con un rapporto lavoro-recupero pari a 1:3,5 e con una distanza percorsa per minuto di gioco pari a circa 100 metri.

Gli sforzi condotti ad alta intensità implicano il 6,1% del tempo di gioco, corrispondenti al 16,3% della distanza totale percorsa con uno sprint di 10-15 m profuso circa ogni 141 s.