

## L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELLE DIVERSE FASCE DI ETÀ DEL PERIODO EVOLUTIVO

di Gianni Leali\*

L'argomento è riferito soprattutto ai giovani di età compresa tra i 6 ed i 16-17 anni, in quanto per quelli di età superiore, diciottenni e diciannovenni, facenti parte delle categorie "Primavera", "Berretti" o "Juniore", la programmazione dell'allenamento può ricalcare le strategie e le strutture previste per i calciatori adulti.

Differenze sostanziali, infatti, sussistono proprio tra i giovani ancora in fase di sviluppo e quelli che lo hanno già completato o quasi e non tanto tra quest'ultimi e gli adulti propriamente detti.

L'età evolutiva è una fase di grande delicatezza, caratterizzata da profondi e marcati mutamenti nell'organismo umano di ordine anatomico, fisiologico e psichico. La conoscenza di questi mutamenti è indispensabile all'operatore sportivo per determinare i mezzi ed i metodi da utilizzare nell'allenamento, nonché il momento più idoneo per applicarli.

A differenza degli adulti, per i quali l'allenamento è orientato quasi esclusivamente allo sviluppo delle qualità fisiche e tecnico-tattiche richieste dallo sport praticato, l'allenamento dei giovani viene invece determinato soprattutto dal loro sviluppo biologico naturale, che si cerca di assecondare e favorire tramite le esercitazioni più opportune a seconda delle varie età del periodo evolutivo. Con essi, pertanto, sono assolutamente da evitare quei mezzi e quei metodi di allena-

mento che non sono in grado di supportare e che potrebbero risultare pericolosi per il loro normale sviluppo psico-fisico. Così, per esempio, fino a 13-14 anni nell'allenamento della forza vanno evitati carichi elevati, soprattutto se gravanti sulla colonna vertebrale, dal momento che il sistema osteoarticolare non è ancora saldamente consolidato.

Per quanto concerne l'entità dei carichi da somministrare, occorre ricordare che nell'allenamento giovanile il parametro quantità domina, per principio, su quello dell'intensità perché bisogna mirare non tanto allo sviluppo immediato delle prestazioni, sulle quali incide già in misura considerevole lo sviluppo naturale dell'organismo, quanto piuttosto ad una più graduale e protratta crescita sportiva. Nell'allenamento degli adulti invece il fattore intensità, tranne la prima fase della preparazione pre-campionato, è solitamente preponderante rispetto a quello della quantità. Inoltre, con i giovani, per ottimizzare gli effetti della supercompensazione e per evitare elevati stati di affaticamento, il carico di allenamento settimanale e complessivo dell'intero anno viene organizzato in modo ondulatorio più accentuato rispetto agli adulti. Le vacanze natalizie, pasquali ed estive, per esempio, possono essere trascorse senza allenarsi affatto o con una frequenza molto ridotta per essere sfruttate a pieno come fasi di recupero, biologicamente necessarie sia per l'a-

dattamento dell'organismo ai carichi di lavoro che per la sua supercompensazione.

Con gli adulti, invece, un periodo di recupero passivo molto lungo non è assolutamente da prevedere perché comporterebbe inevitabilmente un calo notevole dello stato di condizione generale raggiunto precedentemente.

Nella preparazione dei principianti e nelle fasce di età fino a 11-12 anni le esercitazioni, svolte prevalentemente sotto forma di gioco, devono seguire la linea della multilateralità o polivalenza.

Occorre, cioè, che esse vadano oltre quelle tipiche della singola disciplina sportiva, in modo da far acquisire agli allievi un repertorio di esperienze motorie il più ampio possibile. Più vasto infatti è il bagaglio di esperienze motorie, anche di discipline sportive diverse, più facilmente e con maggior rendimento riesce la strutturazione delle forme motorie specifiche.

Teniamo comunque a precisare che la formazione polivalente in età giovanile non significa adozione indiscriminata di tutte le esercitazioni immaginabili e possibili. Non si tratta, in definitiva, di disperdere la formazione in mille rivoli, ma piuttosto di sviluppare un processo di crescita

\* Coordinatore della Scuola Allenatori del Settore Tecnico F.I.G.C.

psico-fisica in più campi, tutti orientati verso una meta precisa. Il termine multilaterale, pertanto, è da intendersi come molteplicità di esperienze motorie, sia specifiche che generali, mirate a creare le premesse necessarie per raggiungere in futuro alti livelli di rendimento sportivo. Nell'allenamento degli adulti, invece, vengono usati in netta prevalenza mezzi specifici, assolutamente indispensabili per il conseguimento delle migliori prestazioni in gara.

Il concetto di multilateralità, nel processo di allenamento dei giovani delle prime fasce di età, vuol significare anche che lo sviluppo delle singole capacità motorie deve procedere attraverso carichi di lavoro il più possibile variati e combinati tra loro. Ciò al fine di non provocare perdita di interesse e quella stanchezza psichica tipicamente riscontrabile nelle situazioni in cui determinati stimoli bersagliano sistematicamente ed in maniera standardizzata l'individuo.

Un altro rischio che la varietà dei mezzi di allenamento allontana è quello dei traumi, spesso insorgenti proprio a causa di carichi di lavoro unilaterali e troppo ripetitivi su strutture ossee e muscolari non ancora completamente differenziate e sviluppate.

Fatte queste considerazioni di ordine generale, è d'uopo ritornare all'oggetto di nostra competenza e cioè alle particolarità dei contenuti dell'allenamento nelle varie età del periodo evolutivo.

### ETÀ 6-8 ANNI. CATEGORIA "PRIMI CALCI"

Il fine principale da perseguire è quello della formazione e dello sviluppo dei movimenti fondamentali come correre, saltare, lanciare, nonché della acquisizione dei primi rudimenti della tecnica calcistica.

L'attività di allenamento deve essere costituita essenzialmente dal gioco perché rappresenta l'attività più congeniale alle caratteristiche psicologiche dei ragazzi di questa età. Si tratterà, ovviamente, soprattutto di giochi con la palla di tipo calcistico in quanto i ragazzi si avvicinano al nostro sport per giocare al calcio e, quindi, non possono essere delusi nelle loro aspettative.

Affinchè i ragazzi possano maggiormente gustare la gioia ed il piacere di giocare, è necessario incoraggiare la loro libertà di espressione ed organizzare il loro gioco in piccoli gruppi. Al riguardo, particolarmente indicate si rivelano le partite 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5.

Contemporaneamente, però, devono entrare a far parte dell'attività motoria anche forme di gioco di altre discipline sportive e tali da sviluppare gli aspetti più molteplici della motricità.

Si può parlare a questa età di preparazione atletica?

Certamente di no, nel senso comune del termine. I brevi scatti, i salti, i calci al pallone e tutti gli impegni di natura muscolare ed organica che si incontrano du-

rante il gioco costituiscono le fonti di acquisizione simultanea di forza, velocità, resistenza. Non sono necessarie monotone esercitazioni di tipo ginnico né metodi specifici per questa o quella qualità fisica. Come attività complementare, si consiglia soltanto di utilizzare esercizi di acrobatica elementare, di flessibilità e di equilibrio.

Un'ultima considerazione.

Nella fascia di età 6-8 anni, come anche in quelle di 8-10 anni e 10-12 anni, non si può assolutamente parlare di periodizzazione, nel senso che generalmente si attribuisce a questo termine, cioè di distribuzione ordinata dei contenuti dell'allenamento in periodi con caratteristiche particolari.

A queste età non esiste il periodo di preparazione pre-campionato, né quello di competizione, né quello di transizione: preparazione e competizioni sono fusi insieme, mescolati, alternati senza la consequenzialità tipica dell'atleta adulto che si prepara prima e compete poi, differenziando i carichi di lavoro e la loro modulazione a seconda del periodo particolare del ciclo annuale.

Nelle prime 3 fasce di età giovanili, la distribuzione dei carichi di lavoro dovrebbe alternarsi a frequenti fasi di riposo sia nell'ambito della settimana (2-3 giorni sono di lavoro, gli altri sono dedicati al riposo) sia dopo alcuni mesi, con la previsione di un certo numero di giorni consecutivi di sospensione dell'atti-

vità, anche per motivi di prevenzione di traumi.

### ETÀ 8-10 ANNI. CATEGORIA “PULCINI”

In questo periodo i ragazzi sono in grado di svolgere attività motorie di buon livello, anche di tipo squisitamente calcistico. L'azione della corsa è discreta, l'equilibrio in volo è sufficientemente organizzato, i lanci ed i vari movimenti sono abbastanza controllati.

Per di più, a differenza della fascia di età precedente caratterizzata dal tipico egocentrismo infantile, a partire dagli 8 anni incomincia ad emergere uno spirito collaborativo e sociale che rende gli allievi adatti a ben operare ai fini un proficuo lavoro di squadra.

Il gioco continua ad essere l'attività fondamentale sia per quanto riguarda l'acquisizione delle capacità tecniche che per lo sviluppo delle capacità fisiche.

Più utili delle classiche partite a tutto campo con squadre di 11 giocatori si rivelano, per il miglioramento delle abilità tecniche, quelle su metà campo con squadre di 7 giocatori, che permettono a tutti i partecipanti di entrare più spesso in contatto con il pallone e, quindi, di esercitarsi maggiormente nei “fondamentali”. Se facessimo praticare a questa età il calcio a 11, correremmo il rischio di eliminare dal gioco i meno bravi, con conseguente disinteres-

samento da parte di costoro. Le situazioni che si creano nel gioco a 11, peraltro, sono troppo complesse per il livello mentale dei giovani di questa età, che potrebbero scoraggiarsi e non divertirsi.

I suggerimenti di ordine tattico da parte dell'istruttore devono ridursi allo stretto indispensabile, fornendo soltanto le indicazioni essenziali. I bambini devono poter giocare liberamente e senza ruoli fissi in modo da poter esprimere tutta la loro fantasia e creatività, oltre alle caratteristiche più salienti.

Per quanto riguarda la preparazione fisica, esercizi di pre-acrobatica, di agilità, di mobilitazione, di muscolazione a carico naturale (cioè limitato al solo peso corporeo), sprint su distanze brevi intercalati da tempi di recupero lunghi sono da considerarsi le attività a “secco” più idonee alle capacità funzionali dei giovani di questa fascia di età.

Sono assolutamente da evitare le esercitazioni di tipo anaerobico lattacido e non è il caso, per il momento, nemmeno di introdurre in forma sistematica la corsa lunga e lenta in “steady state”. Questo, però, non per motivi di ordine fisiologico comportanti una scarsa efficienza aerobica, ma solo per il fatto che i bambini psichicamente si assoggettano malvolentieri a sforzi prolungati e continuativi, avvertendo subito, dopo qualche minuto, stanchezza unita ad un senso di insofferenza e di noia.

### ETÀ 10-12. CATEGORIA “ESORDIENTI”

Fino a 10 anni il ragazzo è scarsamente provvisto di spirito critico: i suoi comportamenti sono molto istintivi ed anche l'apprendimento avviene in forma istintiva. Dai 10 anni incomincia la fase veramente razziocinante, caratterizzata dalla comparsa dello spirito critico, grazie al quale si sviluppa la possibilità di eseguire dei paragoni ben appropriati.

All'attività istintiva degli anni precedenti si affianca e si unisce ora quella riflessiva. In questa fase i ragazzi sono di carattere docile, più attenti e concentrati e si sottopongono volentieri anche ad esercitazioni tecniche reiterate di tipo analitico, dal momento che la motivazione per la prestazione si è in loro già solidamente stabilizzata. Si inizia, perciò, a sviluppare in misura man mano crescente un programma di addestramento tecnico vero e proprio di tipo speciale, cercando di far acquisire ai ragazzi non solo precisione ma anche velocità di esecuzione in tutti i gesti tecnici fondamentali.

Nell'insegnamento dei “fondamentali” l'istruttore deve prestare una particolare attenzione all'eliminazione degli errori principali per evitare che le ripetizioni portino al loro consolidamento. Gli errori non corretti in questo stadio, in seguito possono essere eliminati solo con grandi difficoltà e con notevole impiego di tempo, poiché il modello giu-

sto di movimento può essere assimilato solo dopo che è stato eliminato dalla memoria motoria quello scorretto.

Sebbene in questa fase si dia maggior risalto e spazio all'attività addestrativa di tipo analitico, il gioco costituirà sempre la parte prevalente della seduta di allenamento, dal momento che sarà avvertito ancora quale esigenza vitale insostituibile. Ma, se nella tappa precedente le partite venivano fatte svolgere più che altro a scopo ricreativo e per controllare l'effettivo valore tecnico, ora vanno gradatamente orientate secondo principi e forme adeguate ad inculcare negli allievi i comportamenti tattici fondamentali sia individuali che collettivi (per esempio, il farsi vedere e lo smarcarsi, il passare la palla al momento giusto, lo scaglionamento in attacco e in difesa, ecc.).

Sul piano squisitamente atletico si continueranno a sviluppare le qualità della fascia di età precedente, ovviamente con un carico di lavoro superiore, ma giammai al di là delle effettive possibilità funzionali degli allievi. Si può dare più spazio alla corsa lunga e lenta in steady state, utile per il miglioramento della resistenza aerobica, ma vanno ancora evitati lavori specifici per la resistenza anaerobica lattacida e per la forza massima.

#### ETÀ 12-14 ANNI.

#### CATEGORIA "GIOVANISSIMI"

È questo il periodo in cui, in ge-

nera, si verifica l'inizio della pubertà contrassegnata dalle ben note e vistose trasformazioni anatomiche. A queste si accompagnano anche profonde trasformazioni di ordine psichico che fanno attraversare al ragazzo un periodo di squilibrio emozionale e di incostanza umorale da renderlo talvolta scontroso, freddo, apatico, timido, talvolta troppo vivace, esuberante, pieno di vita. In questa fase si manifesta anche scoordinazione, impaccio nei movimenti, disarmonia somatica, che sono conseguenziali alle radicali trasformazioni che il corpo subisce con la pubertà. Il pieno controllo del corpo, un corpo che per tanti aspetti è nuovo, sembra sfuggire al ragazzo. Questi deve nuovamente impossessarsi di sé, prendere cioè dimestichezza con gambe e braccia che sono troppo cresciute - quasi improvvisamente - e che disequilibrano il rapporto tronco-arti, cui era abituato. E' tutto lo schema corporeo che viene ad essere cambiato. Naturalmente tutto ciò rende più arduo il compito dell'istruttore, il quale deve rendersi conto del periodo difficile che attraversano i suoi allievi ed aiutarli a superare questa crisi passeggera. Sul piano didattico è necessario ora che egli sappia motivare le esercitazioni che i ragazzi vanno a compiere, in modo che ne apprezzino i benefici che da esse possono derivare.

La ripetizione sistematica rappresenta in questa età l'indirizzo metodologico da seguire per il

perfezionamento delle abilità tecniche e delle qualità fisiche precedentemente assimilate. Si parla di specializzazione approfondita perché, rispetto alle fasi precedenti, maggior tempo verrà riservato allo sviluppo delle qualità tecniche e fisiche dello sport praticato.

Nell'addestramento tecnico, come metodo di istruzione, ci baseremo soprattutto su esercitazioni di gioco, collegando così sempre più il perfezionamento tecnico a quello tattico, in modo che le varie abilità tecniche siano trasferibili con efficacia durante la competizione.

L'esercitazione di gara assumerà un aspetto più razionale, nel senso che il giocatore dovrà essere sempre più educato a controllare e a valutare la propria posizione in campo in relazione a quella dei compagni e degli avversari. Si giungerà alla scelta del ruolo e dovranno essere impartite nozioni teoriche riguardanti i principi generali del gioco sia in fase offensiva che difensiva.

Per ciò che concerne l'attività di condizionamento fisico, in questo periodo particolarmente favorevole per lo sviluppo della forza esplosiva e della forza resistente, si utilizzeranno in misura progressiva, per i distretti muscolari intensamente sollecitati nel gioco del calcio, proprio esercizi idonei a sviluppare i tipi di forza sopra citati. Si eviteranno però ancora esercizi con carichi massimali per il miglioramento della forza assoluta. Questi non vanno iniziati prima di 15-16 anni, cioè

prima che il sistema osteo-articolare si sia completamente consolidato.

Nel lavoro di resistenza aerobica, basato sulla corsa prolungata a velocità costante, si potranno inserire di tanto in tanto delle variazioni di ritmo, cioè delle accelerazioni improvvise, facendo in modo però che, nel complesso, sia sempre prevalente l'utilizzo delle fonti energetiche aerobiche su quelle anaerobiche. Lo sfruttamento massimo di quest'ultime è previsto non prima dei 15-16 anni. Si continuerà a curare molto la velocità, in cui sarà possibile riscontrare notevoli progressi in virtù dell'aumento di forza muscolare, tipico di questa età.

#### ETÀ 14-16 ANNI. CATEGORIA "ALLIEVI"

La capacità di sacrificio e di apprendimento motorio sono particolarmente favorevoli, per cui ormai possono essere poste le più elevate esigenze di movimento sia dal punto di vista fisico che tecnico tattico.

Il punto focale della preparazione sarà costituito dal perfezionamento dei singoli elementi di gioco mediante movimenti che potremmo definire di "tecnica applicata", cioè in stretta connessione con situazioni reali di gioco. Il processo di addestramento consisterà allora nel proporre situazioni man mano più complesse e nell'invitare gli allievi, con opportune indicazioni prelimi-

nari, a risolvere tali situazioni. Nell'ambito di queste potranno essere rilevati ed opportunamente corretti gli eventuali errori di esecuzione. Occorre anche che l'istruzione tecnica, pur rimanendo informata al principio dell'ecllettismo, cioè alla formazione di giocatori capaci di agire con disinvoltura nelle diverse zone del campo e non rigorosamente vincolati ad un ruolo fisso per tutta la durata della gara, non trascuri però la specializzazione in un determinato ruolo. È sì vero che il football attuale è caratterizzato dalla presenza sempre maggiore di giocatori cosiddetti universali, ma questo non significa che la specializzazione per ruoli non sia più necessaria. Per quanto ecllettico un giocatore possa essere, egli ha pur sempre un settore del campo in cui la sua azione si svolge con maggiore efficacia ed in cui, per una razionale distribuzione dei giocatori sul terreno di gioco, per un necessario equilibrio tra i reparti e, in definitiva, per un gioco collettivo più redditizio, deve agire in prevalenza. L'addestramento tecnico-tattico, pertanto, non può trascurare

questo dato di fatto.

Dal punto di vista delle qualità fisiche, in tutte si verifica un notevole miglioramento e tutte risultano allenabili senza limitazioni considerevoli. La velocità dovrà essere sviluppata in tutte le sue forme (velocità di reazione, rapidità, accelerazione) con e senza pallone. Alla forza, in tutte le sue espressioni, ma specialmente alla forza esplosiva dovrà essere dato ampio spazio per tutta la preparazione annuale. La resistenza anaerobica lattacida comincerà ad essere stimolata in maniera sistematica.

In definitiva, per i giovani di questa fascia di età, le sedute di allenamento si avvicinano molto, nella forma e nei contenuti, a quelle degli adulti. Ovviamente, con carichi di lavoro inferiori per intensità e quantità.

A conclusione di queste considerazioni ed indicazioni sull'allenamento dei giovani calciatori dai 6 ai 16 anni, si riporta, a semplice titolo indicativo, uno schema riprodotto il numero di sedute settimanali e la loro durata di massima per ciascuna delle fasce di età esaminate.

(tabella)

ETÀ	SEDUTE SETTIMANALI	DURATA PER SEDUTA
8-10	2	60'
10-12	3	60'
12-14	3	90'
14-16	4	90'