

# Effetti dell'età nello sport: Proposte risolutive

Da un'analisi condotta a livello svizzero tra tutti i ragazzi di sesso maschile tesserati nel calcio svizzero, risulta una ripartizione asimmetrica dei trimestri di nascita nelle società sportive già nelle categorie da G a E.



I giovani calciatori vengono selezionati a Macolin. Circa 40 riescono a superare le selezioni e vengono convocati nella nazionale giovanile U15 dell'Associazione Svizzera di Football. Le differenze di statura possono essere sostanziali. Foto: UFSP0 / Ueli Känzig

Testo: Dennis Lüdin; Mirjam Hintermann; Michael Romann, Scienze dell'allenamento, Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM

Occorrono misure che consentano di tener conto dell'età relativa (ER) e dell'età biologica (EB) già nello sport popolare, al fine di garantire una base solida per le future selezioni. Un possibile approccio per minimizzare l'effetto dell'età relativa (RAE) potrebbe essere l'introduzione di due date di riferimento (anziché una sola) per la suddivisione in categorie (fig. 10).

In una suddivisione in categorie di questo tipo, vantaggi e svantaggi dell'età relativa si alternano. Ogni giocatore appartiene alternativamente al gruppo dall'età relativa più elevata, poi ai più giovani della sua categoria attuale. Questo permette a tutti i giocatori di sviluppare in ugual misura l'autostima e le sue competenze, ad esempio la capacità di assumere responsabilità.

Una seconda misura per contrastare l'effetto dell'età relativa (RAE) potrebbe consistere nel distribuire equamente tra le squadre i giocatori coetanei dello stesso trimestre. La figura 11 indica a titolo di esempio il procedimento di una ripartizione dei giocatori su tre squadre all'interno di una categoria.

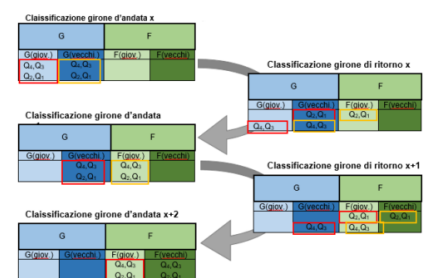
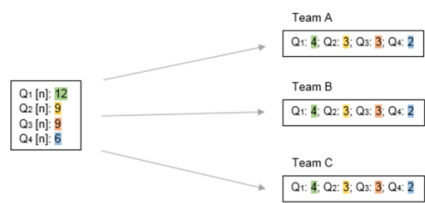


Fig. 10. Percorso di due classi d'età attraverso le categorie G fino alla categoria F. giovane = i più giovani all'interno della categoria; vecchio = i più vecchi all'interno della categoria; Q1 = gennaio, febbraio, marzo; Q2 = aprile, maggio, giugno; Q3 = luglio, agosto, settembre; Q4 = ottobre, novembre, dicembre.

In questo modo si garantisce che non tutti i giocatori dall'età relativa più elevata vengano assegnati alle squadre presunte migliori e che i giocatori nati nella seconda metà dell'anno vengano penalizzati e collocati nelle squadre presunte peggiori.

Fig 11. Ripartizione equa del numero di giocatori di un trimestre tra le varie squadre.

Per i giocatori dallo sviluppo tardivo, già oggi le società sportive dispongono di cosiddette «cartes blanches» da distribuire. Una carte blanche offre la possibilità a un ragazzo a maturazione posticipata di giocare in una categoria inferiore nonostante la sua età cronologica più avanzata. Migliorare la diffusione della carte blanche grazie a una regolamentazione generale e alla visione d'insieme dei vantaggi, dell'efficienza e degli impieghi potrebbe essere una soluzione interessante per tener conto dell'età biologica negli juniori.

L'applicazione coerente e capillare del principio della carte blanche, ossia la determinazione dell'età biologica per ogni singolo giocatore, sfocia nella soluzione di una ripartizione in categorie in base all'età biologica anziché all'età cronologica. Il cosiddetto bio-banding viene già applicato nelle accademie calcistiche inglesi. Nell'agosto 2018, anche l'ASF ha lanciato un progetto basato sul bio-banding

## L'intera serie di articoli (in ordine cronologico)

- [Effetti dell'età nello sport: L'influsso del RAE sulla selezione dei talenti \(2018\)](#)
- [Effetti dell'età nello sport: Età biologica e stato di sviluppo](#)
- [Effetti dell'età nello sport: Combinazione di età relativa e biologica](#)
- [Effetti dell'età nello sport: Proposte risolutive](#)
- [Bibliografia e referenze](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**