

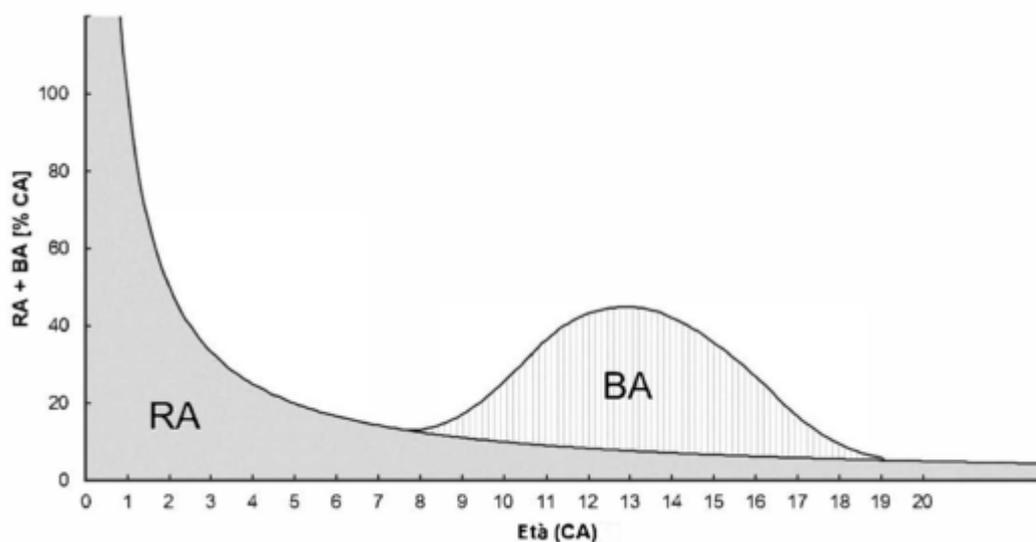
Effetti dell'età nello sport: Combinazione di età relativa e biologica

Combinando l'età relativa (ER) e l'età biologica (EB), si possono trarre conclusioni più precise per la selezione dei talenti.

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

L'età relativa (ER, fig. 4) e l'età biologica (EB, fig. 6) spiegano le differenze nel decorso evolutivo delle giovani leve all'interno di una categoria d'annata. Combinando i due aspetti, è possibile rappresentare l'entità complessiva dei diversi presupposti fisici e psicologici rispetto all'età cronologica (EC).

Questo procedimento permette altresì di individuare le percentuali di età relativa ed età biologica nella categoria d'annata in questione (fig. 7).



Considerando che le disparità maggiori nello stato di sviluppo biologico intervengono durante la fase della pubertà, fino agli otto anni i vantaggi fisici e psichici di determinati giovani atleti possono essere attribuiti principalmente alla diversa età relativa. A partire dall'ottavo anno, l'influsso dell'età biologica aumenta costantemente. Parallelamente si riduce gradualmente l'effetto dell'età relativa. Si stima quindi che, a partire dall'undicesimo anno di età (nei maschi), la maggior parte delle disparità sia dovuta alle differenze nell'età biologica.

Queste importanti disparità si protraggono fino all'18° anno di età, quindi fino alla conclusione della spinta di accrescimento. La scelta della fascia d'età è perciò decisiva. Prima degli otto anni, le differenze nell'età biologica sono minime, quindi è importante considerare con un occhio di riguardo l'età relativa, anche se le selezioni tra i giovanissimi non sono auspiciabili. Negli anni seguenti, è necessario concentrarsi maggiormente sull'età biologica (EB), tenendo quindi in considerazione per la selezione le differenze tra i giovani atleti.

La combinazione nella pratica

In che misura si tiene conto della combinazione dei due fattori d'influsso ER ed EB nella selezione pratica dei giovani atleti? Da uno studio recente condotto in Austria, risulta che le giovani leve del quarto trimestre selezionate nel calcio e nello sci alpino vengono considerate in maniera sproporzionata «a sviluppo precoce». Viceversa, gli juniori stimati a sviluppo fisico tardivo sono rappresentati soltanto nei due primi trimestri (Müller et al., 2017).

In altre parole, i vantaggi imputabili all'età relativa e all'età biologica sembrano essere veramente troppo importanti affinché una giovane leva possa essere selezionata. O si annullano gli svantaggi dell'ER con l'EB avanzata o viceversa uno stato di sviluppo posticipato viene vanificato dai vantaggi nell'ER.

Una valutazione indica il modello dei giocatori selezionati nella categoria U15 degli ultimi tre anni (tabella 2).

I giocatori del Q4 denotano meno frequentemente uno sviluppo tardivo rispetto a quelli degli altri trimestri. Il quadro tuttavia è meno estremo rispetto a quello dipinto dallo studio austriaco citato sopra. Risulta una proporzione dell'1.0% di giovani dallo sviluppo tardivo nati nel Q4, rispettivamente del 4.4% nel Q3. I giovani dallo sviluppo tardivo non sono quindi necessariamente nati nella prima metà dell'anno. I ragazzi a maturazione tardiva non sono perciò totalmente esclusi dal processo di selezione delle giovani leve del calcio svizzero.

Stato di sviluppo	% precoce	% possibil. precoce	% normale	% possibil. tardivo	% tardivo	Totale
Trimestre						
Q1	13.1 [27]	4.4 [9]	12.6 [26]	7.3 [15]	9.2 [19]	46.6 [96]
Q2	7.8 [16]	3.4 [7]	5.8 [12]	3.4 [7]	5.8 [12]	26.2 [54]
Q3	6.3 [13]	1.9 [4]	3.9 [8]	1.9 [4]	4.4 [9]	18.4 [38]
Q4	2.4 [5]	0.0 [0]	3.4 [7]	1.9 [4]	1.0 [2]	8.7 [18]

Tabella 2 – Osservazioni: i valori sono espressi in percentuale del numero complessivo di giocatori della categoria U15 degli anni 2015-2017 (n = 206). Nelle parentesi quadre è indicato il numero assoluto di giocatori. Cliccare per ingrandire

Tuttavia, per i giocatori del Q4 dallo sviluppo tardivo, le speranze di essere selezionati sono minime (due giocatori su 206). Una tendenza che in Svizzera dovrebbe essere corretta grazie allo strumento PISTE (Prognostisch Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) introdotto nel 2008, che tiene altresì conto dell'età relativa e dell'età biologica nella valutazione del potenziale di un giocatore.

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](#)