

SI GIOCA DAVVERO TROPPO NEL CALCIO DI OGGI?

Un argomento che attualmente sta suscitando particolare interesse tra tutti coloro che si occupano di calcio è rappresentato dal numero di competizioni a cui sono chiamate a partecipare le squadre di elevata qualificazione.

Noi vorremmo apportare qualche nuovo elemento alla discussione, introducendo un dato oggettivo di confronto: i minuti effettivi giocati da calciatori di nazionalità diverse impegnati nei differenti Paesi europei durante una stagione agonistica. Ci pare infatti sicuramente più corretto parlare di “minutaggio” effettivo che non di numero di partite giocate nel corso di una stagione, o in un più ristretto periodo di tempo.

Abbiamo preso in considerazione tre squadre classificate nei primi 5 posti in alcuni dei Campionati più importanti: la Serie A, la Liga, la Premier League.

Le formazioni da noi osservate hanno gareggiato anche nelle rispettive seconde competizioni nazionali (Copa del Rey, F.A. Cup, Coppa Italia) e nella Coppa U.E.F.A. Inoltre, nel caso dei Club inglesi è prevista un'ulteriore manifestazione che vede iscritte le squadre della Premier e della First Division: la Worthington Cup (Tabella 1).

ITALIA	n° partite	SPAGNA	n° partite	INGHILTERRA	n° partite
Serie A	34	La Liga	38	Premier League	38
Coppa Italia	8	Copa del Rey	7	F.A. Cup	6*
Coppa U.E.F.A.	14	Coppa U.E.F.A.	14	Worthington Cup	6
				Coppa U.E.F.A.	14
Totale	56	Totale	59	Totale	64**

* il regolamento della F.A. Cup prevede che, nei primi quattro turni eliminatori in cui sono impegnate

le squadre della Premier League, in caso di parità al termine dei 90 minuti si ripeta la partita. In

semifinale e finale sono previsti i tempi supplementari ed eventualmente i calci di rigore. Di conseguenza

le partite complessive potrebbero essere

10.

** In caso di ripetizione delle partite dei primi turni della F.A. Cup il totale potrebbe salire a 68.

Tabella 1 - Partite programmate nell'ambito di diverse competizioni in Italia, Spagna ed Inghilterra.

Infine, considerato l'elevato livello di gioco di molti di questi atleti, spesso, nel corso della stagione sono stati convocati nelle Squadre Nazionali per gare amichevoli e valevoli per le qualificazioni alla fase finale della Coppa del Mondo o del Campionato Europeo Under 21.

Per cercare di comprendere quale fosse il team maggiormente "stressato" dal volume delle competizioni, abbiamo confrontato il "minutaggio" dei 15 calciatori maggiormente impiegati durante la stagione, escludendo dal computo i portieri.

Il tempo dedicato alle partite ufficiali da parte dei calciatori spagnoli (3146 min.; d.s. 743 min.) è stato del 7% superiore (2,3 partite in più) rispetto ai colleghi italiani (2943 min.; ds. 714 min.) e del 3% più elevato per gli Inglesi nei confronti degli Spagnoli (3251 min.; d.s. 889 min.; 1,2 partite in più). Ancora, con riferimento al numero di partite, i calciatori inglesi hanno giocato 3,4 match in più degli Italiani (Figura 1, Tabella 2).

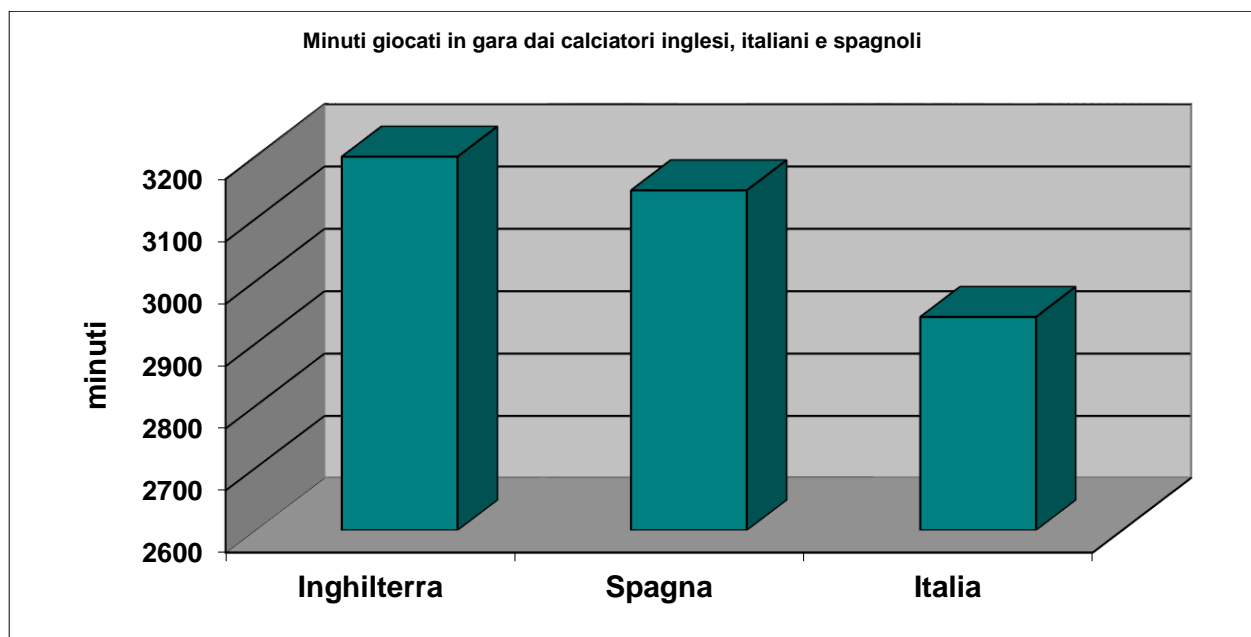


Figura 1 – Minutaggio dei calciatori inglesi, italiani e spagnoli.

Atleta	Minuti		Atleta	Minuti		Atleta	Minuti
B.Z.	1933		J.M.	1864		R.B.	2080
S.J.	1993		A.P.	1997		J.C.	2235
S.D.	2401		T.H.	2163		G.D.	2287
M.S.	2514		M.R.	2477		M.D.	2598
C.B.	2546		A.C.	2519		K.G.	2600
G.Z.	2643		F.I.	2611		C.M.	2635
G.L.	3277		A.C.	2709		M.A.	2696
E.G.	3352		D.A.	2830		F.R.	3340
E.P.	3394		D.S.	3096		N.A.	3393
W.G	3420		R.J.	3112		P.A.	3544
M.D.	3705		M.L.	3384		G.V.	3617
J.T.	4125		C.C.	3515		M.P.	3774
M.M.	4440		A.S.	3597		A.C.	3904
J.H.	4494		K.K.	3961		D.A.	4005
F.L.	4521		G.G.	4305		C.T.	4482
media	3251		media	2943		media	3146
d.s.	889		d.s.	714		d.s.	718
Kurtosis	-1,242		Kurtosis	-0,6099		Kurtosis	-1,212
Premier League			Serie A			Liga	

Tabella 2 – Totale dei minuti giocati in partite ufficiali da giocatori di tre squadre che hanno partecipato alle competizioni nelle rispettive Nazioni.

Dall'osservazione della deviazione standard e di altre misure della distribuzione (indice di Kurtosis) si potrebbe pensare che nella squadra italiana si sia attuato in misura maggiore il cosiddetto "turnover", ossia che molti giocatori della rosa siano stati impiegati in partita per un tempo significativo. Nella squadra spagnola ed in quella inglese, con buone probabilità, un minor numero di giocatori ha dovuto sostenere un maggior volume di gara. A posteriori, tuttavia, non possiamo sapere se il turnover sia stato dettato da cause di forza maggiore (per. es. infortuni) o da una precisa programmazione da parte dello staff tecnico.

In conclusione, possiamo affermare che ci sono delle differenze importanti, anche se non statisticamente significative, nel tempo dedicato alle competizioni ufficiali tra squadre di nazionalità differenti e, all'interno di questo gruppo di calciatori, quelli impegnati nella English Premier League sono quelli che "giocano di più".

Dal momento che sembrerebbe esistere una relazione tra il numero delle partite giocate e la variazione significativa di alcuni parametri ematochimici tra cui la riduzione della sideremia e della saturazione della transferrina (Impellizzeri, comunicazione personale), riteniamo che l'analisi del "minutaggio" realmente effettuato da ciascun giocatore sia un aspetto importante della gestione della squadra. In altri termini, coloro i quali giocano di più subiscono alterazioni più accentuate a livello del sistema di trasporto dell'ossigeno ai muscoli attivi e questa è una condizione non dovrebbe essere sottovalutata da parte degli allenatori e dei preparatori atletici. Un ulteriore spunto alla riflessione deriva da alcune considerazioni del sig. Ranieri, apportate con grande cognizione di causa, avendo egli compiuto esperienze importanti in ciascuno dei Campionati che abbiamo menzionato. La sua convinzione è che in un ambiente che pone

particolari pressioni sulla squadra lo stress derivante dagli stimoli del campo viene notevolmente amplificato da elementi di tipo diverso rappresentati, per esempio, dallo spazio occupato dai media che si occupano di calcio e dall'impatto che essi ottengono sull'opinione pubblica. Da questo punto di vista il Campionato italiano rappresenta sicuramente il "top".

Ma come intervenire?

E' evidente che le Società non prenderanno nemmeno in considerazione la possibilità di giocare di meno: gli affari sono affari. Bisognerebbe dunque poter ritagliare il tempo necessario alla rigenerazione e all'allenamento realmente efficace adottando soluzioni diverse. Ci pare che l'unica strategia concreta sia quella dell'attuazione di un vero turn-over. L'esperienza e l'osservazione ci fanno pensare che, nonostante vi sia un maggior numero di giocatori nella rosa delle squadre, la scelta di coloro che devono scendere in campo sia determinata soprattutto dagli infortuni, dalle malattie e solo in alcuni casi dalla necessità di prevenire possibili situazioni di overtraining. Il turn-over è un'abitudine e un tipo di cultura che ancora deve diventare patrimonio del calcio (anche se in realtà qualcosa negli ultimi mesi sta cambiando). **Probabilmente, la disparità dei valori tecnici individuali all'interno della squadra è ancora molto evidente; in pratica, non appena i campioni "stanno in piedi", giocano! Riteniamo che sia opportuno, pertanto, limitare l'impegno del calciatore, nell'arco della stagione, mettendo un "tetto" non tanto al numero delle partite, ma al tempo di gioco effettivo.**

Il computo del tempo totale di gioco nell'arco dell'anno, registrato per ogni giocatore, presenterebbe i seguenti vantaggi:

- **una migliore programmazione nella gestione di giocatori appartenenti a squadre con la "panchina lunga";**
- **una partecipazione "illimitata" dei giocatori importanti alle partite di prestigio;**
- **la possibilità per i giocatori di avere qualche settimana senza partite infrasettimanali consentendo loro un miglior recupero fisico e psichico;**
- **è presumibile che giocatori un po' meno stanchi e un po' più preparati rischierrebbero qualche infortunio in meno;**
- **si potrebbe assistere a partite di intensità mediamente più elevata e quindi più spettacolari.**

Vogliamo citare, per concludere, alcuni aspetti relativi all'organizzazione del basket professionistico americano. Dopo una sosta di un mese, ed altri 30 giorni di lavoro atletico prevalentemente individualizzato, per un periodo piuttosto lungo nel corso della preparazione pre-campionato (circa 3 mesi), le squadre si allenano collegialmente e disputano incontri rigorosamente senza pubblico. Inoltre, in alcune partite "facili" vengono schierati in campo giocatori di "riserva", non per un obbligo del regolamento, ma per un accordo "interno" tra allenatori.

Riconosciamo che la proposta della limitazione del tempo di gioco possa sembrare di difficile attuazione, ma con il giusto impegno da parte di giocatori ed allenatori potrebbe diventare un'interessante realtà, comunque uno stimolo alla discussione.

Questo articolo è stato tratto e rielaborato dal libro:

Preparazione atletica nel calcio <http://www.calzetti-mariucci.it/catalogo/prodotto.asp?id=7133>

Roberto Sassi, Edizioni: Calzetti & Mariucci, 06087 Ponte San Giovanni – Perugia, tel.075/5997736