



Scouting, la postura sotto... osservazione

di Marco Borri e Alessandro Sale

Negli ultimi anni, ancor più che in passato, la figura dell'osservatore calcistico ha assunto notevole interesse, per la funzionalità ricoperta all'interno dei club (e non solo), da parte di tutti gli appassionati e gli addetti ai lavori. È un ruolo oggi riconosciuto, al pari di tanti altri nel mondo calcio, alla ribalta e in espansione. Sempre più presenti difatti sono i corsi privati di formazione specifici, articoli d'approfondimento su riviste e siti web, oltre a libri professionali dedicati.

I parametri da considerare per la valutazione di un giocatore fanno riferimento a: caratteristiche fisiche, capacità condizionali, capacità coordinative, caratteristiche tecnico-tattiche e caratteristiche caratteriali-comportamentali. In questo articolo ci concentreremo solo sulle caratteristiche fisiche; desideriamo farlo in modo diverso rispetto al solito, ponendo l'attenzione a quelle che sono le anomalie posturali (definibili come "note stonate") dei calciatori e le cause e gli effetti che queste possono determinare negli atleti giovani (settore giovanile, indicativamente fino ai diciotto anni di età) e adulti (prima squadra).

Ricordiamo che ci sono differenze sostanziali per la ricerca e selezione di un giovane per il set-

*Tra i vari criteri di valutazione
vale soffermarsi
su questo aspetto fisico
del soggetto in esame*

tore giovanile, rispetto a un prospetto per la prima squadra: "i bambini non sono come i bonsai, non sono adulti in miniatura". Semplificando, nel primo caso la scelta viene fatta maggiormente ottemperando alla qualità, al "talento" e alla prospettiva del calciatore (anche se alcuni club, già coi giovani, lavorano sulla base di un "modello prestativo" definito che può dare più o meno peso ad aspetti fisici, tattici, "di talento" ecc.): nel secondo caso, invece, l'aspetto tattico del giocatore e la sua funzionalità all'interno di un progetto di squadra diventano determinanti.

Iniziare a osservare dai settori giovanili, anche dilettantistici, è fondamentale in quanto consente di fare quell'esperienza necessaria per poter imparare a intuire la prospettiva del giocatore (proiet-

tare la realtà osservata nel breve, medio o lungo periodo riuscendo a definire, nel limite del possibile, la reale caratura e "categoria"), osservarne lo sviluppo globale nelle diverse fasce d'età, per poi poter ambire alle prime squadre (seguire comunque adulti come arricchimento per-



La corretta postura nell'attività sportiva è il complesso risultato dell'interazione fra scheletro osseo e muscolatura.



Nei compiti dell'osservatore rientra la verifica degli eventuali difetti posturali del giovane calciatore.

sonale e per acquisire i parametri di identificazione dei diversi livelli).

Osservare (azione "attiva", diversa dal semplice guardare) in queste categorie, comporta una notevole "capacità di lettura" e interpretazione delle qualità del giocatore nella prospettiva, a differenza di quanto accade per i giocatori già formati, dove questo è generalmente più semplice.

Anzitutto, per osservare al meglio le caratteristiche fisiche nei giovani e quindi intuirne lo sviluppo nel tempo, è bene conoscere i significati di età biologica ed età cronologica, oltre a reperire informazioni sui genitori e eventualmente sui nonni.

Età biologica: può essere attribuita sulla base di tre indicatori biologici principali: dimensioni del corpo, caratteri sessuali secondari (femmine: ingrossamento mammelle, distribuzione dei peli di tipo femminile, conformazione delle anche; maschi: presenza di peli, in particolare della barba, la variazione del timbro di voce e l'età ossea che è identificabile con esame medico tramite apposite radiografie o ultrasuoni).



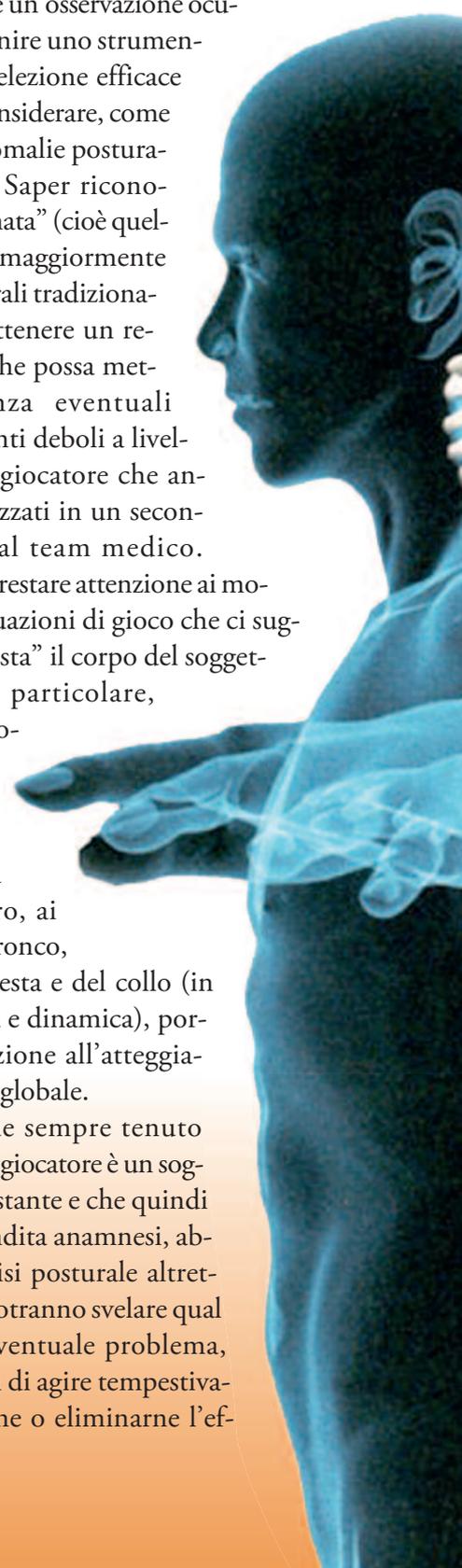
I più frequenti problemi posturali, come iperlordosi lombare, intrarotazione, varismo delle ginocchia, piedi piatti, lordosi diaframmatica, spalle anteposte e intraruotate, possono e debbono essere corretti per favorire la crescita del giovane calciatore.

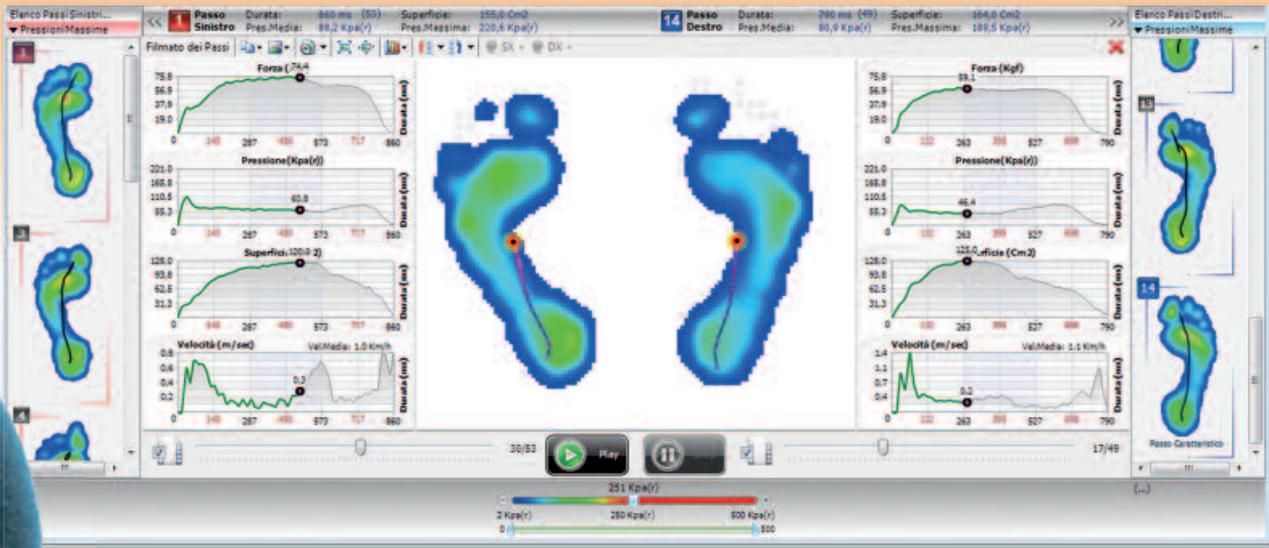
Età cronologica (o anagrafica): misurata in anni, mesi e giorni; corrisponde alla data di nascita dell'atleta (es: Federico ha quindici anni).

Questi due diversi concetti di età non vanno sempre di pari passo; ritroviamo infatti giocatori tardivi e giocatori precoci, e nessuna delle due situazioni esclude, a priori, la formazione di un calciatore professionista.

Riteniamo che un'osservazione oculata che possa fornire uno strumento operativo di selezione efficace non possa non considerare, come accennato, le anomalie posturali del giocatore. Saper riconoscere la "nota stonata" (cioè quello che si discosta maggiormente dai canoni posturali tradizionali) consente di ottenere un report completo, che possa mettere in evidenza eventuali disarmonie o punti deboli a livello posturale del giocatore che andranno poi analizzati in un secondo momento dal team medico. Occorre quindi prestare attenzione ai movimenti e alle situazioni di gioco che ci suggeriscano "come sta" il corpo del soggetto osservato; in particolare, porremo attenzione alla dinamica della falcata, alla corsa ad alta intensità e alla corsa di recupero, ai movimenti del tronco, degli arti, della testa e del collo (in situazione statica e dinamica), porremo cioè attenzione all'atteggiamento posturale globale.

Va comunque sempre tenuto presente che ogni giocatore è un soggetto unico, a sé stante e che quindi solo un'approfondita anamnesi, abbinata a un'analisi posturale altrettanto accurata, potranno svelare qual è la causa dell'eventuale problema, consentendo così di agire tempestivamente per ridurlo o eliminarne l'effetto.





Schermata di check-up computerizzato della superficie d'appoggio del piede e del passo.

Per facilitare la comprensione di questo concetto, riportiamo il seguente esempio: Alessio, giovane calciatore di quindici anni con buone caratteristiche tecnico-tattiche, viene visionato durante una partita dall'osservatore X. Da una prima osservazione sul campo appare evidente che, nonostante la buona prova, la corsa di Alessio non è regolare (corre come se fosse "seduto") e anche la sua andatura durante il "recupero" appare ciوندolante. Termina regolarmente la partita, ma il suo difetto di corsa appare esasperato verso la fine dei novanta minuti di gioco.

Un'immediata indicazione che possiamo trarre da questa prima osservazione è che qualche zona del corpo di Alessio (in questo caso la zona lombare) non sta "la-

vorando" come dovrebbe e delega la sua parte di lavoro a un'altra zona resasi disponibile, la quale sarà soggetta a un carico maggiore e quindi a un'usura maggiore. In prospettiva avremo quindi un giocatore che presenta buone doti calcistiche, ma a rischio infortunio o a limitazione funzionale, se gli verranno continuamente somministrati carichi importanti senza adeguati e opportuni recuperi e,

Le anomalie posturali come "note stonate" di un giovane calciatore, tra selezione e correzione

soprattutto, senza andare prima a riequilibrare le strutture muscolo-scheletriche (*abbinate ad adeguato riposo*) che necessitano di tale lavoro.

L'esempio in questione porta l'attenzione dell'osservatore al tratto lombo-sacrale del giocatore (senza dirci comunque se questo sia la causa del problema o l'effetto determinato da un'altra problematica a monte). Molteplici possono essere le alterazioni posturali facilmente osservabili anche da un occhio non particolarmente esperto; ecco alcuni esempi frequenti nei giovani calciatori (tenendo conto dell'età e del periodo di crescita fisiologica): iperlordosi lombare, intrarotazione, *recurvatum* e varismo delle ginocchia, piedi piatti,



lordosi diaframmatica, spalle anteposte e intra-rotate, morbo di Osgood-Schlatter (*frutto di numerose indagini posturali da me svolte, NdA*).

Questi e altri tipi di problematiche, se non corretti, potranno creare nel tempo compensi antalgici e altre modificazioni posturali attraverso le catene muscolari e potranno limitare il potenziale e la crescita del giovane calciatore.

Discorso ed esempi analoghi possono essere fatti anche per i giocatori adulti, dove però l'osservazione dello scout, più che funzionale a un discorso preventivo di riequilibrio posturale, allungamento e rinforzo dei distretti musco-



lari (settore giovanile), è finalizzata al riequilibrio posturale, mirato al miglioramento della performance atletica e alla riduzione dei fattori di rischio infortuni (competenza del preparatore atletico e del fisioterapista posturologo). Il riequilibrio posturale, il riposo e i corretti carichi di lavoro consentono l'ottimale recupero del calciatore, riducendo, non di poco, il rischio di ricadute e nuovi infortuni.

Nel calcio moderno quindi riteniamo che l'interazione osservatori-posturologi (insieme allo staff tecnico e medico) possa consentire la formazione di atleti sani, mantenere e garantire gli investimenti societari nel tempo, puntando a eventuali plusvalenze dei giocatori e contribuire ai successi di squadra. In particolare, l'osservatore, in questa veste operativa, può consentire non solo la selezione del prospetto ideale, ma anche una più rapida individuazione degli eventuali squilibri dello stesso (prima dell'acquisizione in rosa), una miglior programmazione del lavoro e un conseguente miglioramento prestativo del singolo e di gruppo.

Concludendo, è bene evidenziare che la "nota stonata" non preclude necessariamente la possibilità di carriera a un atleta e, tanto meno, la formazione di un campione, se controbilanciata da un "talento compensatore".

*Marco Borri
osservatore calcistico abilitato FIGC, responsabile
scouting Milano per il settore giovanile dell'AlbinoLeffe.*

*Alessandro Sale
dottore in scienze e tecniche delle attività motorie
preventive e adattative, specializzato
in postura e riequilibrio posturale ad approccio globale
con Metodo Raggi.*

BIBLIOGRAFIA

Marco Borri, *L'osservatore calcistico a 360 gradi*, Calzetti&Mariucci Editori.

Giulio Sergio Roi, *I test di valutazione funzionale nel calcio*, Edizioni Correre.