



F.I.G.C.

Federazione Italiana Gioco Calcio

Settore Tecnico

Corso di Primo Livello per Allenatori di Calcio a 5

TESI

COVERCIANO ,

**la realizzazione di un sogno e la grande opportunità di crescita.
Analisi delle relazioni interpersonali durante il corso e conseguenti
soluzioni che adotterò nella programmazione dei miei allenamenti.**

Candidato : Francesca Salvatore

Coverciano - 12 Settembre 2013 -

Introduzione

Il titolo di questa tesi racchiude tutto ciò che ho sempre sognato ed oggi finalmente vissuto .

Da qui una semplice riflessione e la voglia di approfondire le mie conoscenze, lo studio dei testi ,ma soprattutto le relazioni che intercorrono tra “colleghi mister”.

Troppo facilmente ci chiudiamo nelle nostre convinzioni, forti delle nostre esperienze personali ,spesso supportate da risultati positivi ,ma questo modo di essere ci tiene lontani dal confronto con persone che condividono la nostra passione .

Non si finisce mai di apprendere e Coverciano è stato uno stimolo incredibile per riscoprire la bellezza del sapere.

La mia avventura nell'Olimpo del calcio è cominciata tra paure e dubbi ,ma ogni partita va giocata al massimo della condizione mentale e così, appena varcato il cancello d'ingresso, ho capito che stavo per vivere una grande esperienza sportiva .

Come dico sempre alle mie atlete nessun traguardo per quanto ostico può essere definito impossibile ; il successo dipende dalla voglia di vittoria che ognuno di noi conserva nel proprio animo .

Lunedì 8 luglio 2013 ore 9 la mia partita è cominciata !

INDICE

- 1. Si realizza un sogno.**
- 2. COVERCIANO e i tanti insegnamenti tecnici e tattici.**
- 3. Dissipati tanti dubbi; il rapporto con i professori e le varie materie d'insegnamento.**
- 4. Le relazioni con i colleghi mister (il più grande libro su cui studiare).**
- 5. La comunicazione verbale e non verbale, un punto di forza per l'allenatore.**
- 6. Soluzioni future per la programmazione dei miei allenamenti (l'aspetto tecnico; la zona e quello mentale; l'interpretazione dell'io).**

Capitolo 1

Si realizza un sogno

Seguire il sogno è un lungo, bellissimo viaggio, un'esperienza mistica e fisica. E chi è allenato ai sogni, piccoli o grandi che siano, troverà la sua giusta motivazione anche nel gioco di squadra.

E finito un sogno; Deve arrivarne un altro.

Capacità di allenare i sogni, questa è una delle caratteristiche che deve avere un bravo Coach, affinché il viaggio non finisca mai ,in modo che ognuno abbia sempre una sua Itaca in mente, come scrive il poeta Costantinos Kavafis (Itaca) :

*“Sempre devi avere in mente Itaca ,
raggiungerla sia il pensiero costante .
Soprattutto non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo ,per anni, e che da vecchio,
metta piede sull'isola,tu ,ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.*

*Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
in viaggio :che cos'altro aspetti?*

*E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso
Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuol significare .”*

All'inizio non pensavo all'importanza del viaggio, solo in seguito ho capito che le sconfitte e le amarezze sono il prezzo da pagare per realizzare i sogni. Essere sconfitti è salutare, perdendo vengono a galla difetti e punti deboli. L'unica possibilità che abbiamo per migliorarci è che il viaggio sia pieno di difficoltà che mettano a dura prova corpo e mente.

Non importa se non hai bagagli con te, ti spoglierai e ti rivestirai di nuovo. L'uomo è fatto di strati, come le cipolle, togli e metti, cambia e ricresci.

Non devi mai abbandonare un progetto in cui credi, anche se, per un motivo o per un altro, non ha ancora dato i risultati sperati. Significa che non hai camminato abbastanza. Non devi spaventarti se la tua strada non inizia in discesa,perché spesso ,infatti, è tutta in salita.

Le vittorie non arrivano mai perché si azzeccano subito tutte le mosse.

Fare, sbagliare, disfare, rifare, sudare , cogliere i segnali impercettibili delle cose che cambiano, la meta è là, non si è mai mossa e aspetta te. Dunque, che Itaca non ci abbandoni mai. Sono un inventore di sogni ed ho ancora molte Itaca da raggiungere. Sono stato fortunato perché ad un certo punto della mia vita i sogni hanno coinciso con la realtà, la motivazione è esplosa ed io sono ancora in viaggio .

Tratto da: **Scoiattoli e Tacchini** di Gian Paolo Montali

Ho deciso di prendere in prestito le parole di Gian Paolo Montali per cominciare la mia tesi non tanto per spirito di emulazione, ma perché in queste righe trovo espresso, in maniera semplice e chiara, il concetto di ciò che significa per me perseguire un sogno ,un sogno chiamato “sport”.

Da qui il racconto della mia piccola ed emozionante esperienza da allenatore che dopo tanti sacrifici mi ha ripagata conducendomi nella culla dello sport italiano "COVERCIANO".

Sono da sempre una grande sportiva, che ha nel cuore un' immensa passione chiamata calcio .

All'inizio osteggiata dalla mia famiglia è stata dura in quanto si sa, il "pallone " è sport da maschi ,ma l'amore per quel meraviglioso oggetto di forma sferica e gonfio d'aria mi ha sempre portata oltre ogni proibizionismo e così alla fine ho vinto io!...

Ritrovatami per gioco a condurre la squadra che a tutt'oggi ancora alleno, posso affermare con estrema certezza che prima ancora di diventare un allenatore bisogna essere capaci di gestire se stessi, facendosi guidare dalla forza dei propri sogni, consapevoli che nessun obiettivo può essere definito irraggiungibile, altrimenti il " viaggio" non avrebbe senso .

In dieci anni quel "gioco" è diventata una grande passione, che mi ha fatto maturare come persona e come atleta e che mi ha regalato un grande insegnamento: "l'arte del saper ascoltare se stessi e gli altri in maniera silenziosa".

I successi e le sconfitte si sono susseguiti scandendo anni indimenticabili, ricchi di emozioni e anche di delusioni.

Legati ad essi anche momenti difficili in cui la frase: "basta io mollo" aleggiava nella mia mente con la forza di un uragano .

Ma alla fine hanno sempre avuto la meglio i sogni, e sono stati proprio loro a farmi credere nella possibilità di essere presa al Corso di primo livello di Coverciano.

Con estremo scetticismo mandai la mia richiesta perchè per quanto riesca a nascondere anche a me stessa, spesso la fiducia che ripongo in Francesca è sempre poco adeguata alle circostanze.

Inviata la raccomandata alla Figc feci finta di dimenticare quanto avevo appena fatto!...

....ma nel frattempo non posso nascondere, la voglia di ricevere una risposta positiva era immensa ...

Non scorderò mai quel venerdì 6 Luglio: sul comunicato degli ammessi al Corso per allenatori di primo livello c'era anche il mio nomequel sogno chiamato COVERCIANO si stava concretizzando ed io stavo per viverlo!!!

Capitolo 2

Coverciano ed i tanti insegnamenti tecnici e tattici

Credo che ogni esperienza possa essere vissuta e compresa fino in fondo solo se realmente voluta e desiderata.

Aprire un libro e non aver voglia di leggerlo porta a risultati insignificanti.

Ecco perché, per poter apprendere, devi essere mosso da un gran desiderio di sapere.

Questo era il mio stato d'animo alla prima lezione del Corso. Crollato ogni timore reverenziale per il luogo "sacro" in cui avevo messo piede, il mio unico obiettivo rimaneva l'apprendimento.

Desideravo imparare, attingere ogni piccola nozione tecnico-tattica e comportamentale. Dopo tanti anni di studio noioso e svogliato, avevo seria intenzione di sfogliare la materia a me tanto cara, il Futsal.

Fin dalle prime ore di lezione ho avuto la possibilità di comprendere che gli argomenti tecnico-tattici sarebbero stati materia d'insegnamento primario. E questo ha destato in me da subito grande interesse, visto che le lacune più importanti che da sempre mi imputo derivano essenzialmente da una conoscenza, fino ad oggi, poco approfondita di certi argomenti.

Da sempre sostenitrice della difesa a zona ho immediatamente compreso che le mie convinzioni avevano solide basi, ma che Coverciano sarebbe stato il luogo ideale per mettermi a confronto con un'altra tipologia di difesa: quella individuale.

Fatti miei i principali fondamenti della difesa a zona la mia attenzione si è da subito spostata sull'apprendimento delle caratteristiche principali della difesa individuale.

Una delle cose che più mi ha colpito nelle prime parole del prof. Menichelli sull'argomento è stata una frase: " questa metodologia richiede una MENTALITA' VINCENTE".

L'approfondimento dell'argomento mi ha poi fatto capire il perché di quelle parole.

Difesa individuale: sintesi delle principali caratteristiche

- Il riferimento principale è l'avversario da marcare
- Consente di assegnare marcature in relazione alle caratteristiche degli attaccanti
- Determina maggior senso di responsabilità individuale
- Riduce la partecipazione al gioco di avversari con spiccate capacità
- Individua maggiormente l'errore del singolo difensore
- Il dispendio energetico risulta elevato
- Non favorisce una corretta occupazione degli spazi
- Non favorisce ottimali coperture reciproche

- Non favorisce l'occupazione di posizioni corrette in relazione alle caratteristiche dei giocatori
- Non favorisce raddoppi di marcatura

Da un' attenta analisi delle principali caratteristiche della suddetta difesa emerge, per quanto mi riguarda, la maggiore responsabilità con cui il singolo giocatore dovrà approcciarsi a tale sistema . A differenza della difesa a zona cambia il riferimento principale che non è più la palla ma l'avversario, da qui la possibilità di controllare maggiormente la pericolosità di giocatori particolarmente forti nell'uno contro uno con una forte predisposizione a saltare l'uomo. Inoltre la difesa a uomo permette all'allenatore di individuare con più immediatezza gli errori del singolo e trovare rapidamente opportune soluzioni per risolverli.

Ovviamente insieme a tanti aspetti positivi la difesa individuale porta con sé anche delle difficoltà oggettive come il notevole dispendio di energie che può essere agevolato con l'adeguato utilizzo dei **cambi di marcatura**.(il cambio di marcatura consente di mantenere i giocatori nelle posizioni di maggiore efficacia)

Tale sviluppo del gioco consente di mantenere i giocatori nelle posizioni nelle quali possono esprimersi meglio sia in fase di non possesso che nella fase di riconquista della palla.

Gradi di difficoltà dei cambi di marcatura: alcune considerazioni

1. Rispetto alla posizione del pallone, in quale zona viene eseguito il cambio ?

Assolutamente lontano dalla porta che stiamo difendendo e dalla palla

2. Sull'avversario in possesso palla è opportuno cambiare la marcatura ?

Orientativamente no

3. Quali sono i segnali di comunicazioni tra i difensori che vogliono eseguire un cambio ?

La comunicazione cambia a seconda delle convenzioni stabilite tra i giocatori, spesso il richiamo verbale è il metodo più usato, ma possono anche essere concertati in anticipo altri modi.

Considerati gli aspetti tattici, grande attenzione andrà posta sulla preparazione atletica dei giocatori .La difesa individuale, come ho già ricordato precedentemente, richiede un grande dispendio di energia e pertanto sarà necessario altresì fondamentale, che l'atleta conosca bene il suo stato di forma e soprattutto venga meticolosamente curato nell'

approccio posturale. Il buon posizionamento del corpo ed un grande equilibrio facilitano la posizione in marcatura .

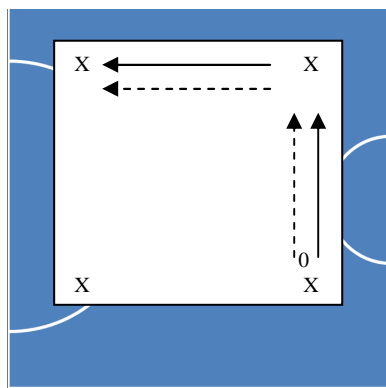
Come per la tattica così per la tecnica spicca da subito la maniacale attenzione al particolare .

Innumerevoli i temi trattati sull'argomento e molti di essi hanno destato in me molto interesse su tutti l'importanza che ha il posizionamento del corpo in funzione della palla.

Dalla corretta presa di posizione viene determinata la giusta esecuzione del gesto tecnico che sia esso un passaggio, piuttosto un tiro , o un passaggio.

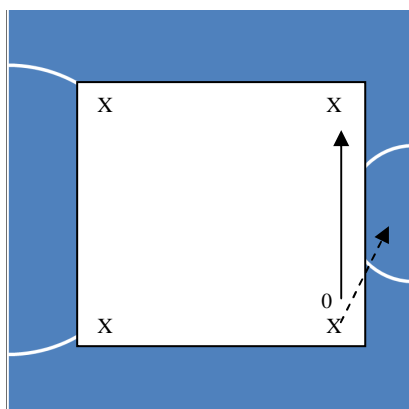
Interessantissimi gli esercizi proposti dal prof. Menichelli, che con estrema semplicità didattica ci ha suggerito ottime soluzioni per migliorare certe problematiche che, soprattutto nella realtà del futsal femminile, spesso penalizzano il gioco .

Segue esercizio per la ricerca della corretta frontalità sulla palla :



Esecuzione: scarico palla e seguio (dx/dx, dx/sx, sx/dx)

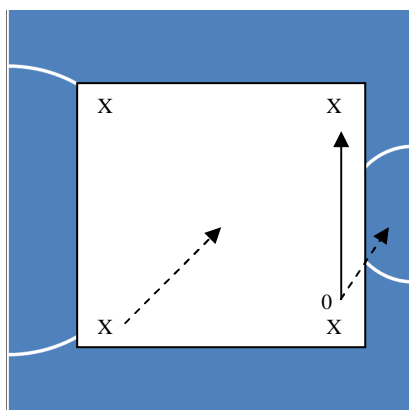
- Posso giocare a due tocchi
- Posso inserire il contro movimento prima di ricevere la palla



Esecuzione:

Scarico palla e vado a sostegno se non ricevo tornerò al posto, oltremodo se riceverò il passaggio di ritorno lo restituirò poi nuovamente al compagno.

- Nb. posso inserire un altro quartetto dietro che comincerà l'esercizio quando un giocatore del primo quartetto stopperà la palla sotto la pianta.



Esecuzione :

Scarico palla e vado a sostegno, nel frattempo il compagno sul mio stesso lato andrà in diagonale verso il centro e sarà un ulteriore sostegno. Lo scarico della palla potrà essere effettuato su entrambi i sostegni.

Questi sono solo alcuni degli esempi didattici su cui lavorare per il perfezionamento della tecnica individuale il cui utilizzo deve essere costantemente presente nelle sedute di allenamento per acquisire maggiore sicurezza nel gesto tecnico. Potrei scrivere pagine e pagine su quanto appreso, di certo tecnica e tattica calcistica devono essere aspetti

minuziosamente curati perché la squadra possa garantire prestazioni di alto valore.

Capitolo 3

Dissipati tanti dubbi; il rapporto con i professori e le varie materie d'insegnamento

Spesso durante i corsi e le lezioni in cui si richiede l'apprendimento non sempre si riesce ad instaurare con i professori un feeling costruttivo dal primo istante, vuoi perché io personalmente non sono stata mai una grande amante dei libri, vuoi perché spesso l'atteggiamento degli insegnanti crea da subito una linea di demarcazione netta tra chi insegna e chi impara .

Fortunatamente in questa occasione non è stato così.

L'approccio con i professori è stato da subito perfetto, massimo rispetto e soprattutto una grande predisposizione da parte dell'intero corpo insegnanti a creare un dialogo libero e quasi paritario.

Un'intera équipe di professionisti pronta a dissipare anche il più banale dei dubbi.

Un confronto sereno, schietto che ha permesso a me e a tutti i partecipanti al corso di sentirsi coinvolti totalmente nelle materie d'insegnamento.

Ogni lezione ha centrato argomentazioni importanti e necessarie per il completamento della figura dell'allenatore.

Iniziando dai processi tecnico-tattici argomentati dal prof. Menichelli e dall'interessantissimo mondo della psicologia della professoressa Croce, materie come la medicina della professoressa.....e proseguendo con gli interessantissimi consigli del prof. Battiston in campo fisioterapico .

Dal prof. Riela che ci ha ottimamente istruiti sulle sue metodologie di lavoro per la preparazione fisica, al capacissimo prof. Calabria (a cui spero di aver carpito qualche segreto in vista del prossimo campionato di serie A femminile che ci vedrà rivali!).

Voglio poi citare l'interessante,quanto a me poco conosciuta disciplina sulle regole di gioco del prof.Cumbo, ahimè a tal proposito posso dire di aver compreso che un buon mister deve essere il primo a sapere il regolamento per gestire adeguatamente gli atleti e la partita stessa .

Altrettanto importanti, le due ore di corso tenute dal vice presidente dell' AIAC , associazione che rappresenta i diritti ed i doveri dei tesserati e quindi dell'intero movimento del fusa italiano .

In ultimo, ma non certo ultimo d'importanza, il prof. Accame con la sua materia comunicazione, che per me rappresenta un aspetto fondamentale e determinante sia per la mia gestione personale di allenatore sia per la

gestione della squadra che, in quanto gruppo, deve raggiungere un obiettivo comune.

Sfogliando tra gli appunti presi durante le due settimane di corso, ho riletto con piacere ed attenzione una frase mostrataci dalla professoressa di psicologia che diceva così:

“Se devi costruire una nave non radunare gli uomini per raccogliere legna e distribuire compiti, insegna loro la nostalgia del mare”.

(tratto dal *Piccolo Principe*)

Queste parole di forte intensità comunicativa, ricordo, aprirono un bel dibattito con l'intera classe e per diverso tempo discutemmo sul concetto di *“motivazione”*. Argomento a me caro, perché da sempre credo fortemente che una persona, nella fattispecie atleta, non può puntare ad un traguardo se non fortemente motivato .

Da qui la definizione della parola *“motivazione”* ossia :

l'espressione dei motivi che inducono un individuo a una determinata azione. Da un punto di vista psicologico può essere definita come l'insieme dei fattori dinamici aventi una data origine che spingono il comportamento di un individuo verso una data meta; secondo questa concezione, ogni atto che viene compiuto senza motivazioni rischia di fallire. (wikipedia – <http://it.wikipedia.org/wiki/motivazione>)

La motivazione svolge fundamentalmente due funzioni: attivare e orientare comportamenti specifici. Nel primo caso si fa riferimento alla componente energetica di attivazione della motivazione. Nel secondo caso si fa riferimento alla componente direzionale di orientamento.

A tal proposito può essere fatta una distinzione possibile tra motivazioni *biologiche*, innate, che fanno riferimento a elementi *fisiologici*, ed elementi motivazionali di tipo psicologico-cognitivo, il cui dispiegamento è avvenuto durante *l'esperienza*. Il meccanismo motivazionale si esplica come continuo interagire di questi due elementi. Un'altra distinzione fondamentale avviene attraverso il concetto di motivazione intrinseca, o motivo, non sempre o pienamente consapevole alla coscienza del soggetto, e motivazione estrinseca, quella che il soggetto dichiara verbalmente.

Motivazione estrinseca e Motivazione intrinseca.

La motivazione *estrinseca* avviene quando un alunno si impegna in un'attività per scopi che sono estrinseci all'attività stessa, quali, ad esempio,

ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti o per evitare situazioni spiacevoli, quali un castigo o una brutta figura.

La motivazione *intrinseca*, al contrario, avviene quando un alunno si impegna in un'attività perché la trova stimolante e gratificante di per se stessa, e prova soddisfazione nel sentirsi sempre più competente. La motivazione intrinseca è basata sulla curiosità, che viene attivata quando un individuo incontra caratteristiche ambientali strane, sorprendenti, nuove; in tale situazione la persona sperimenta incertezza, conflitto concettuale e sente il bisogno di esplorare l'ambiente alla ricerca di nuove informazioni e soluzioni. Importante per la motivazione intrinseca è, inoltre, la padronanza, cioè il bisogno di sentirsi sempre più competenti (come sopra accennato).

Secondo la "**multifaceted theory of intrinsic motivation**" è possibile distinguere 16 desideri fondamentali che stanno alla base della motivazione intrinseca. Partendo dalla considerazione che ognuno dei 16 desideri di base è indipendente, e che la soddisfazione di ciascuno dei desideri produce un sentimento intrinseco di gioia si può ipotizzare che ogni persona abbia una diversa attribuzione di priorità in base al contesto sociale, ai valori di riferimento e alle esperienze personali passate.

Sono molte le teorie che trattano l'argomento della "motivazione", ponendo l'attenzione su componenti diverse ed approfondendo diversi aspetti.

Navigando un po' sul web ho cercato di cogliere qualche notizia in più su suddette teorie e tra tutte spicca **La scala dei bisogni di Maslow**.

Tra il 1943 e il 1954 lo psicologo statunitense Abraham Maslow concepì il concetto di "Hierarchy of Needs" (gerarchia dei bisogni o necessità) e la divulgò nel libro *Motivation and Personality* del 1954.

Questa scala di bisogni è suddivisa in cinque differenti livelli, dai più elementari (necessari alla sopravvivenza dell'individuo) ai più complessi (di carattere sociale). L'individuo si realizza passando per i vari stadi, i quali devono essere soddisfatti in modo progressivo. Questa scala è meglio conosciuta come "La piramide di Maslow".

I cinque livelli di bisogni sono i seguenti:

- Bisogni fisiologici. Si tratta dei bisogni primari, che gli individui cercano di soddisfare per primi, perché rappresentano elementi di sopravvivenza e di sostegno della vita quotidiana.
- Bisogni di sicurezza. Riguardano la protezione dai pericoli, dalle minacce, dalle privazioni e la conoscenza e appropriazione del proprio territorio e ambiente circostante.
- Bisogni di appartenenza. Riguardano la socialità, l'affetto, l'amicizia e l'appartenenza a gruppi sociali.

- Bisogni di stima. Si dividono in autostima (fiducia in se stessi, indipendenza, realizzazione) ed eterostima (status, riconoscimento, apprezzamento e rispetto meritato dagli altri).
- Bisogni di autorealizzazione. Rappresentano il livello più elevato livello della scala gerarchica, e sono costituiti dai bisogni di sviluppo delle proprie potenzialità e dal continuo sviluppo di se stessi.

Maslow evidenzia che l'origine della motivazione è nei bisogni, con base genetica, che influenzano il comportamento a livello inconscio e possono essere ordinati secondo una scala di priorità. I livelli non sono entità a se stanti ma presentano interconnessioni e la mancata soddisfazione dei bisogni di una categoria ha sempre come conseguenza un deficit, mentre quando sono stati soddisfatti non costituiscono più un fattore motivante. Un bisogno non è motivante se non è soddisfatto il bisogno di livello inferiore. Una frustrazione di un bisogno superiore porterà alla ricerca di una "ipersoddisfazione" di un bisogno inferiore.

La teoria di Maslow ha avuto gran peso, ma il contributo che offre è insufficiente a stabilire linee guida e strategie utili a soddisfare intere organizzazioni; infatti, ogni individuo percepisce e soddisfa i propri bisogni in maniera diversa, l'ordine e l'intensità con cui i bisogni si manifestano non sono uguali per tutti ed in particolare i bisogni superiori presentano un'elevata variabilità tra individui e subiscono rilevanti influssi culturali.

Successivamente sono giunte critiche a questa scala di identificazione, perché semplificherebbe in maniera drastica i reali bisogni dell'uomo e, soprattutto, il loro livello di "importanza". La scala sarebbe perciò più corretta in termini prettamente funzionali alla semplice sopravvivenza dell'individuo che in termini di affermazione sociale. Si tratterebbe perciò di bisogni di tipo psicofisiologico, più che psicologico in senso stretto.

Scala dei bisogni di Maslow



Altra teoria su cui si è concentrata l'attenzione di coloro che hanno studiato ed approfondito il concetto di "motivazione" è quella di David McClelland. Questa teoria (1985) prospetta una definizione più precisa, considera le differenze individuali, specifica un metodo di misurazione del costrutto (Borgogni, Petitta e Barbaranelli, 2004).

McClelland postula la presenza di tre bisogni fondamentali – successo, potere, affiliazione – che operano contestualmente in ogni persona, anche se uno dei tre è particolarmente rilevante rispetto agli altri.

Il bisogno di successo, condiziona le performance individuali; è caratterizzato da una forte spinta verso la riuscita, l'assunzione di responsabilità personali, l'accettazione di moderati livelli di rischio, la preferenza per il lavoro individuale ed il bisogno di feedback e valutazione delle prestazioni.

Il bisogno di affiliazione sollecita comportamenti di accettazione e amicizia e di cooperazione, contribuisce a sviluppare il senso di appartenenza. Le persone in cui emerge questo bisogno preferiscono il lavoro di gruppo e mostrano un moderato interesse ai riconoscimenti professionali, sono attente al processo di lavoro e poco al risultato.

Il bisogno di potere si manifesta con esigenze di controllo ed influenza, facilmente stimola la competizione, ma costituisce spesso uno strumento di evoluzione dell'organizzazione.

La rilevanza di uno dei bisogni spinge la persona ad attuare comportamenti

adeguati al soddisfacimento del suo bisogno e, parallelamente, tenderà ad attribuire valore a situazioni che, anche indirettamente, contribuiscono alla soddisfazione del medesimo bisogno.

McClelland poi evidenzia il valore delle esperienze passate nella determinazione del comportamento di avvicinamento/allontanamento da uno stimolo specifico.

L'intensità di una tendenza all'avvicinamento dipende anche dalla percezione della raggiungibilità dell'incentivo connesso, inteso come caratteristica stabile

dell'ambiente in grado di attivare emozioni negative o positive.

“Quando una varietà di segnali è costantemente associata ed attiva una specifica classe di incentivi, si può considerare formato un motivo”

Tra la *Scala dei bisogni* di Maslow e la *Teoria del successo* di McClelland, si colloca il *Modello ERG* di Alderfer

Così come McClelland, Alderfer individua tre principali ordini di bisogni di base, che vengono denominati **bisogni di esistenza**, **di relazione** e **di crescita** (existence, relatedness, growth : ERG).

Nel definire i **bisogni di esistenza** Alderfer sottolinea come gli individui siano continuamente orientati a soddisfare quelle necessità che comprendono fattori fisiologici e di sicurezza : assunzione di cibo e di acqua, mantenimento della salute, disponibilità di denaro, godimento dei benefici materiali .

I **bisogni di relazione** rappresentano invece le esigenze di tipo impersonale che comprendono sia l'essere riconosciuto, compreso, accettato, amato da coloro con cui si entra in contatto, sia lo sviluppo di atteggiamenti, sentimenti e pensieri comuni rispetto a gruppi sociali ai quali si appartiene .

I **bisogni di crescita** coinvolgono infine il desiderio di autostima e di autorealizzazione e fanno riferimento alla necessità di possedere strumenti concettuali e materiali per interpretare gli eventi cui si assiste e intervenire sull'ambiente in cui si vive, utilizzando pienamente le capacità possedute e sviluppandone continuamente di nuove .

Il modello ERG lascia spazio alla possibilità che i differenti bisogni si manifestino simultaneamente e che i bisogni di ordine superiore si presentino anche quando quelli di ordine inferiore non sono stati soddisfatti. Inoltre, mentre i primi due livelli di bisogni sono considerati limitati nelle espressioni comportamentali cui possono dare luogo, secondo l'autore i bisogni di crescita danno luogo a possibilità illimitate e vengono ulteriormente riattivati ogni volta che viene raggiunta una soddisfazione .

La motivazione ,è un grandissimo elemento condizionante anche per la prestazione sportiva .

Il processo motivazionale sportivo in qualsiasi situazione lo si viva è sempre attivato, in origine, da due fattori imprescindibili: **il gioco e l'agonismo**.

Erroneamente relegato dalla comune convinzione tra le attività infantili, *il gioco* costituisce invece un'esigenza fondamentale comune a tutti gli uomini di qualsiasi età, epoca e cultura.

E' accertato che il gioco svolga un'importante funzione sociale fin dai primi anni di vita, favorendo la maturazione cognitiva.

Nel *gioco adulto* riaffiorano tutte le emozioni e gli stati mentali del *gioco infantile* ma la libertà tipica del gioco permette all'adulto di superare i propri ruoli sociali.

A differenza di tutti gli altri giochi, lo sport non può distaccarsi dalla seconda componente essenziale: *l'agonismo*.

L'agonismo, infatti, risponde all'esigenza spontanea dell'uomo di misurarsi con la natura, con gli altri e soprattutto con se stesso. Il superamento di situazioni d'esame acquista così un significato di rassicurazione, di conferma di sé, di innalzamento del livello di autostima.

L'agonismo, dunque è un comportamento motivato che trae origine dal bisogno di autoaffermazione e di autorealizzazione individuale e, secondo l'affermazione di Antonelli e Salvini (1987) determinato dall'aggressività intesa come energia propulsiva.

Lo sport rappresenta un campo di espressività funzionale per il comportamento aggressivo che può essere espresso nella competizione sportiva all'interno di determinate coordinate spazio-temporali, con una regolamentazione specifica.

Se il gioco e l'agonismo risultano essere le motivazioni primarie allo sport, non possiamo sottovalutare il peso di motivazioni secondarie.

Tra i fattori psicosociali che determinano ed influenzano la motivazione allo sport è possibile fare riferimento a diversi processi:

- *affettività*, determinata dall'investimento emotivo di cui viene caricata l'attività sportiva;
- *comunicazione*, come richiesta di contatto con gli altri;
- *emulazione*, come tendenza all'imitazione dei migliori per trarre conferma del proprio valore;
- *individuazione*, per confermare la propria identità;
- *bisogno di affiliazione*, determinato dal bisogno di sentirsi parte integrante di un gruppo;
- *approvazione sociale*, determinata dall'ammirazione, dal rispetto, dalla simpatia e dalla popolarità che determinano la propria immagine sociale.

L'importanza data ai diversi aspetti della motivazione di un atleta risiede proprio nel fatto che su questi diversi aspetti ogni singolo sportivo basa la propria impostazione.

Il primo passo per effettuare un buon training mentale di un atleta consiste, infatti, nell'individuazione e nella giusta valutazione delle motivazioni all'attività sportiva e soprattutto nella definizione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine. Tali obiettivi devono essere scelti in modo che risultino:

- concreti;
- realistici;
- di alto valore, per risultare stimolanti;
- di tipo intrinseco, gratificanti per l'atleta sulla base delle proprie motivazioni, senza basarsi su degli stimoli esterni;
- flessibili, in modo da consentire un'eventuale correzione nel tempo.

Concludendo, la motivazione a livello sportivo, determina persistenza, direzione ed intensità del comportamento agonistico. L'atleta così può impegnarsi in un faticoso allenamento per affermare se stesso attraverso lo sviluppo delle proprie specifiche competenze fisiche e mentali.

La motivazione per me resta l'essenza della vita come dello sport.

La motivazione muove ogni cosa e genera il più grande potere che l'uomo possiede ossia la capacità di azione .

Nella mia breve esperienza di mister ho potuto osservare nel corso degli anni come il raggiungimento di un obiettivo comune sia determinato dalle motivazioni che ognuno porta con sé nel viaggio che si è deciso di intraprendere insieme.

L'abilità del mister credo stia nella capacità di rendere coese ed armoniche le motivazioni dei singoli per il bene del gruppo .

Lavoro tanto su questo e sono fermamente convinta che la fortuna più grande che un allenatore possa avere è la possibilità, ma anche l'intuizione di scoprire e comprendere il significato che ogni singolo atleta attribuisce alla parola "motivazione".

Dato il forte interesse che ho per questo genere di argomenti sono certa che sarà per me materia di approfondimento e sono felice che la professoressa Croce abbia carpito la mia attenzione. Di certo la psicologia è fondamentale per la conoscenza di se stessi, ma lo diventa ancora di più quando gli obiettivi non sono più perseguibili da soli ma ci si prefigge di raggiungerli in gruppo.

Un'ultima riflessione la rivolgo alla motivazione in riferimento alla **Performance** che costituisce il risultato finale .

La Performance è costituita da :

- Abilità tecniche
- Abilità fisiche
- Abilità mentali

La cura di questi tre aspetti conduce al traguardo finale che per uno sportivo viene identificato nella “ vittoria”.Ma perché ciò accada si passa attraverso degli step fondamentali .

Tre sono le tappe per imparare a vincere

1. la prima vittoria è quella contro i propri limiti e difetti
2. la seconda è l'allenamento a superare le difficoltà
3. la terza vittoria è quella contro gli avversari : questa vittoria va programmata ,pianificata,da un lato affrontando avversari alla propria portata ,dall'altro confrontandosi con i migliori .Anche una sconfitta serve a determinare un punto di partenza ambizioso e particolarmente qualificato .A volte si impara più perdendo contro un avversario forte che vincendo contro un avversario debole.

Allenando questi aspetti per me si individua la chiave del successo !!!! e sono certa che in futuro ritroverò nella mia esperienza personale tanti di questi insegnamenti.

Sarà allora che con gioia e gratitudine ricorderò i prof. di Coverciano!

Capitolo 4

Le relazioni con i colleghi mister (il più grande libro su cui studiare)

“ Le idee migliori sono proprietà di tutti “....(Seneca)

Anche questa è una citazione presa in prestito, ma considerato che amo leggere e far miei certi concetti, trovo utile la capacità di riutilizzare frasi di personaggi illustri per riassumere con semplicità le mie idee.

In fin dei conti il vero valore dell'esperienza “Coverciano” va ricercato proprio nel confronto con i miei colleghi e la capacità comune di non nascondere egoisticamente il proprio sapere, ma al contrario metterlo a disposizione di tutti.

Per me donna, insieme alla mia collega Borromeo è stato da subito facile inserirsi in un gruppo prettamente maschile, il calcio è uno sport con spiccati connotati maschili , ma fortunatamente le competenze in materia di futsal non hanno sesso e per questo non è stato faticoso farci spazio nel contesto.

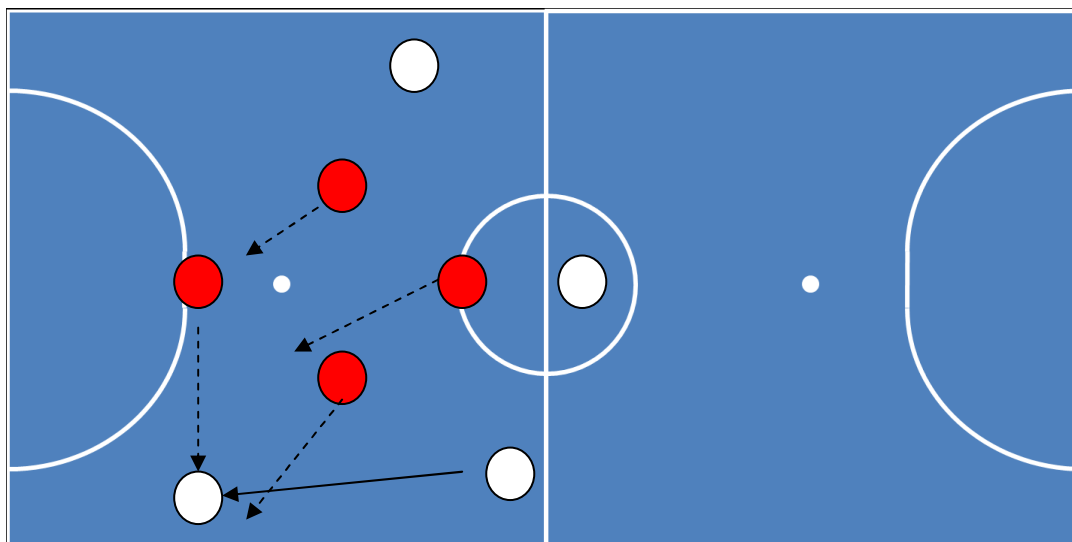
La conoscenza con il resto del gruppo è stata immediata, grazie anche alla capacità dei professori di creare spesso confronti che hanno coinvolto tutti .

La prima sensazione è che ognuno volesse conoscere l'esperienza degli altri e mossi dalla curiosità abbiamo iniziato a parlare in aula ma soprattutto nei momenti ricreativi.

Due settimane in cui si è parlato ininterrottamente di futsal, dove ognuno a proprio modo è riuscito a ricavarsi dello spazio .

Ricordo con gioia il primo dibattito tra me, mister Lelli e mister Mura sulla la difesa a zona .

Fig 1

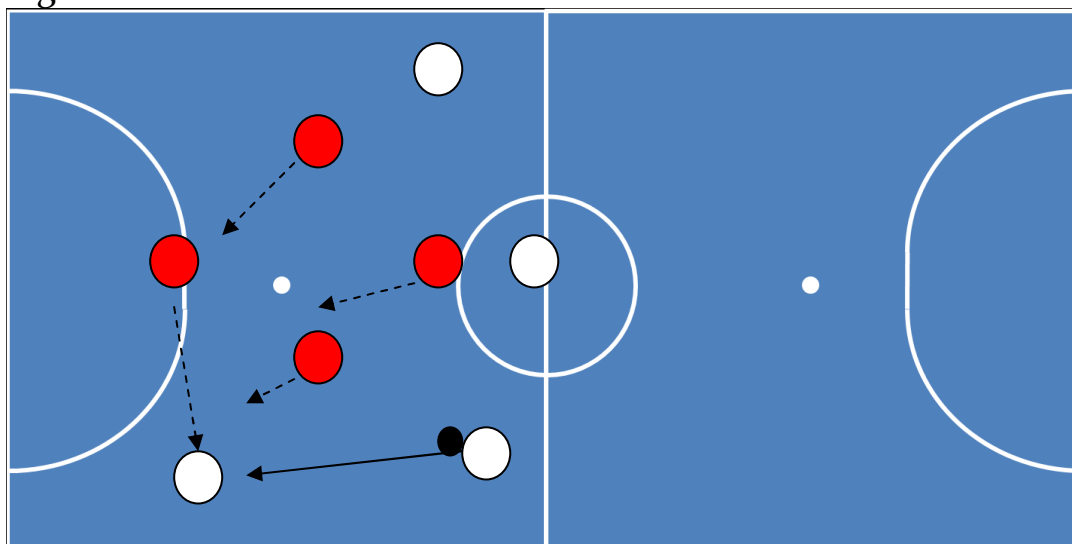


Io e Lelli sostenevamo che nella difesa a zona i difensori (fig 1.), una volta che il giocatore in possesso palla effettua il passaggio sul lato, non dovranno più permettere alla palla di riuscire dalla medesima zona interessata. Da qui tanti confronti sulla difficoltà di questa soluzione in quanto con un'esecuzione rapida da parte del giocatore ricevente si potrebbe creare un immediato cambiamento di fronte che troverebbe la difesa completamente in ritardo per il ripristino del giusto equilibrio.

Si è parlato quindi, di copertura della diagonale, di perfetta sincronia dei movimenti della difesa e della giusta veemenza con cui i difensori devono soffocare l'azione avversaria.

Da qui l'alternativa di mister Mura che suggeriva come soluzione un diverso movimento del difensore laterale:

Fig 2



Come si evince dalla fig.2. in questa soluzione il difensore laterale sceglierà di indietreggiare coprendo la linea di passaggio tra il ricevente ed il suo opposto in diagonale in modo da evitare il cambio di fronte.

Dopo tante considerazioni credo che ognuno sia rimasto della propria idea ma sono certa che io sarò la prima a provare, quanto meno per verificare se le scelte di Mura potranno tornare utili anche a me !.

Questo è solo uno dei milioni di esempi sui tanti temi dibattuti.

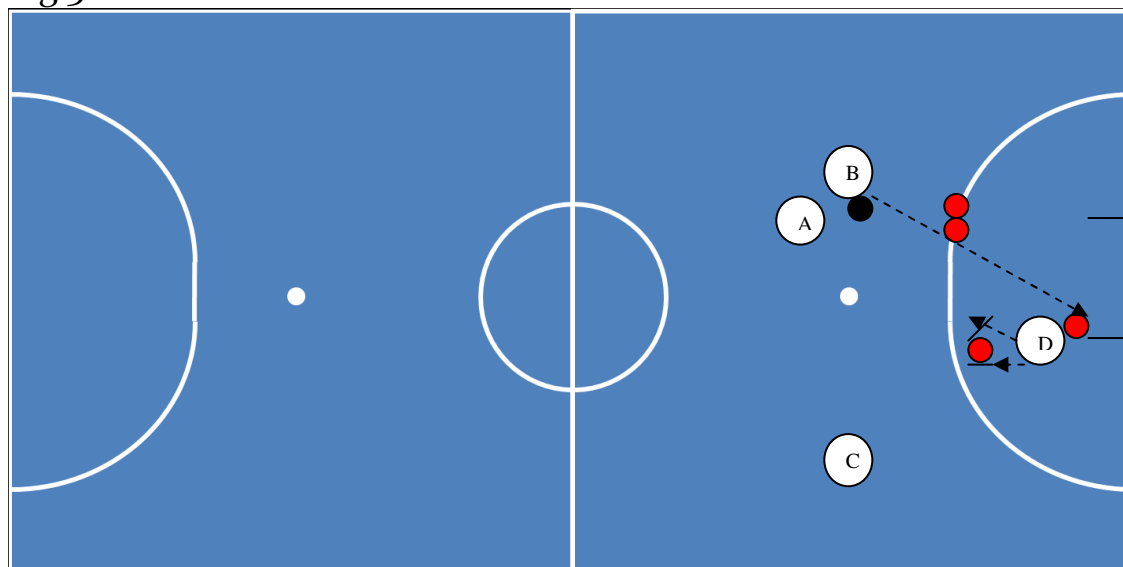
Un altro argomento trattato da uno dei miei colleghi a mio avviso spiegato in maniera semplice e funzionale è quello relativo all'uso dei blocchi.

Mister Lelli ha ampiamente argomentato sui i blocchi e sulla loro funzionalità nel gioco del futsal.

Molti sono i momenti della gara in cui l'utilizzo dei blocchi è funzionale alla realizzazione dell'azione per esempio:

BLOCCO su punizione

Fig 3.



Esecuzione:

Qualche attimo prima del fischio dell'arbitro, B si muoverà scavalcando la palla e dirigendosi in diagonale verso il palo opposto.

Nello stesso tempo, A andrà verso la palla per dare svolgimento all'azione; a determinare la scelta del giocatore sulla palla sarà D il quale, a secondo del movimento che compirà il difensore posto davanti, lui deciderà se:

Porsi davanti a lui e farsi appoggiare la palla dal compagno A per un UNO/DUE veloce.

Aggiralo e portare un blocco per dare la possibilità a C di ricevere la palla e calciare in porta.

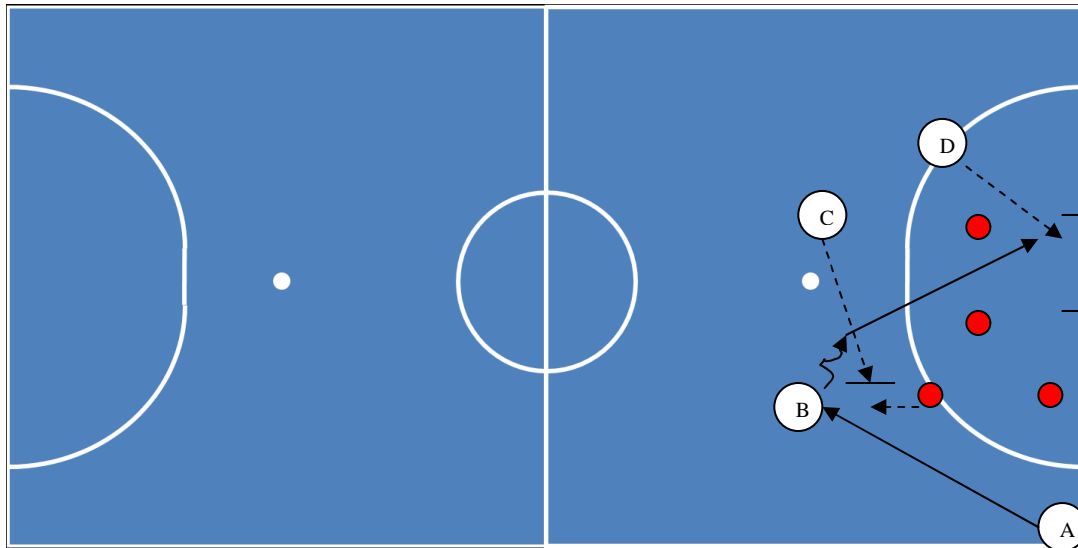
Le opzioni per il tiro saranno quindi:

- Appoggio di A su D e conseguente tiro

- Passaggio di A su C e conseguente tiro di C(da questa posizione è preferibile un dx)
- Tiro diretto di A

BLOCCO su Calcio d'angolo

Fig 4.

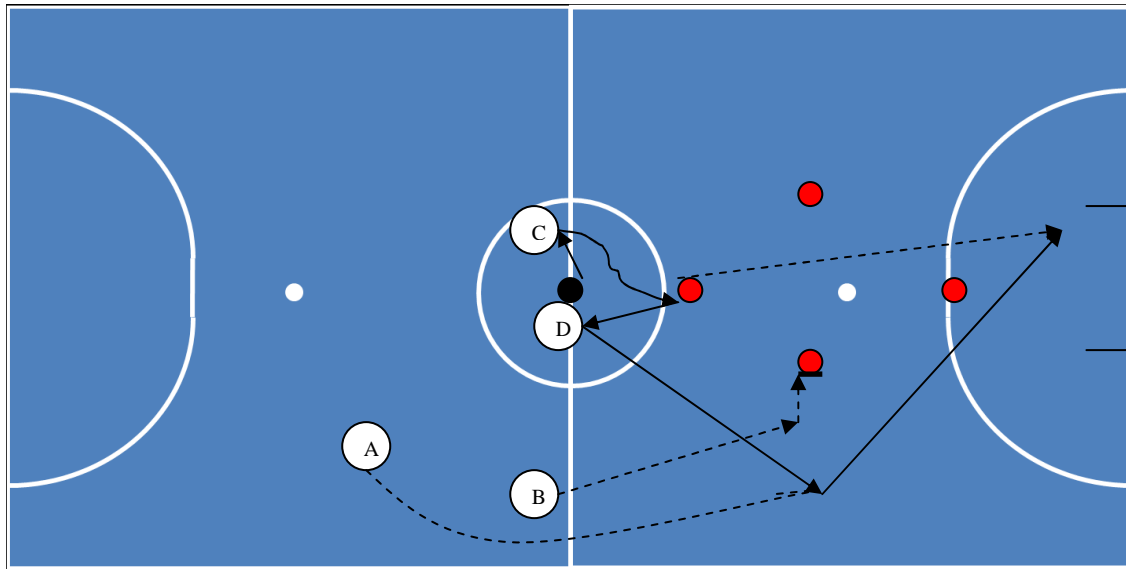


Esecuzione :

A batte per B, il difensore di B esce il pressione ,ma subisce il blocco di C. B con una suolata si sposta il pallone sul sinistro e calcia verso la porta ,con D che chiude il 2° palo.

BLOCCO su calcio d'inizio

Fig.5.



Esecuzione:

D batte per C, C conduce palla qualche metro in avanti e poi tocca all'indietro per D. Nel frattempo B parte in banda e con un cambio di direzione va a fare il blocco sul difensore che si troverà di fronte, mentre A con una sovrapposizione andrà a ricevere la palla da D. A di prima calcia sul 2° palo dove troverà C che ha continuato la corsa dopo aver scaricato la palla.

Insieme ad importanti momenti su confronti tecnico tattici non sono mancati neanche i racconti di esperienze importanti come quella di Sergio Cargelli giovane allenatore con già al suo attivo tante presenze da allenatore nella nazionale vietnamita.

Nel 2007, i primi contatti con il Giappone, ed uno stage a giugno 2007, ospite della società Fuchu Athletics, in collaborazione con l'organizzazione Nixita, dove si gettano le basi per un futuro in Giappone. La stagione 2007/08 lo vede al timone del Prato, in serie B poi a marzo del 2008 il grande salto e l'inizio della esperienza giapponese, come allenatore professionista. Il primo anno alla guida del Fuchu si conclude con la vittoria nella Tokyo to Cup e il 3° posto in Kanto League. Il Secondo anno guida la squadra all prima esperienza in F-League, nonchè allenatore dei portieri e Vice-allenatore della nazionale Giapponese, fino a dicembre 2009 quando arriva la chiamata della Federazione Vietnamita che gli offre la guida della nazionale con l'obiettivo di centrare la storica qualificazione alla coppa d'Asia. Obiettivo centrato..... scrivendo una pagina importantissima nella

storia del calcio a 5 Vietnamita. Alla Prima esperienza della fase finale di Coppa d'Asia, il Vietnam sfiora l'approdo ai quarti di finale.

Una storia di sport quella di Sergio che ha fatto rimanere tutti a bocca aperta, un giovane allenatore dalle grandi conoscenze, ma soprattutto con un carisma invidiabile che gli ha permesso di farsi spazio in una realtà molto diversa dalla nostra pur sempre unita dallo stesso linguaggio sportivo e dalla grande passione che noi tutti condividiamo .

Questa è una storia vissuta fuori dei nostri confini, più nostrane sono invece il dualismo e le innumerevoli gag con cui ci hanno allietato i due mister Lodispoto e Agosti protagonisti con le loro rispettive squadre della stagione scorsa.

I due sono stati rivali nella sfida che ha permesso alla SALINIS di Lodispoto di raggiungere la seria A2 ai danni di mister Agosti e del suo Atlante Grosseto, i loro racconti delle due finali promozioni rimangono ancora impresse nei miei ricordi a testimonianza che lo sport ci rende antagonisti nel campo ma poi è capace di creare bellissimi rapporti umani all'insegna della professionalità e del rispetto .

Insomma al termine di questo breve racconto porterò con me frammenti importanti di due settimane fantastiche in cui tutti i miei colleghi mi hanno regalato incondizionatamente il loro sapere che io ho già racchiuso gelosamente nel mio personalissimo libro.

Capitolo 5

La comunicazione verbale e non verbale, un punto di forza per l'allenatore

Coverciano mi ha anche dato il privilegio di avere come professore l'autore di uno dei primi libri che ho letto sul ruolo del mister.

Come dice il MISTER scritto e pubblicato da Felice Accame.

Inutile parlare della sorpresa che ho ricevuto quando ho letto il suo nome tra quello dei professori che avrebbero tenuto il corso. A dire il vero spesso mi incuriosisce pensare a chi può essere l'autore di certi testi, non fosse altro che per comprendere come si faccia a riassumere con estrema semplicità e chiarezza certe dinamiche spesso davvero complesse.

E comunque in questa occasione ho avuto la possibilità di sentir parlare il professore Accame da vicino e soprattutto di un argomento di cui ogni mister dovrebbe essere perfettamente a conoscenza: ***La Comunicazione***.

Nella lettura del suo libro ricordo che mi rimase impressa la definizione che Pier Paolo Pasolini diede al calcio :

«Il calcio è l'ultima rappresentazione sacra del nostro tempo. È rito nel fondo, anche se è evasione. Mentre altre rappresentazioni sacre, persino la messa, sono in declino, il calcio è l'unica rimastaci. Il calcio è lo spettacolo che ha sostituito il teatro».

Per la sua passione calcistica illimitata Pasolini assimila in modo alquanto originale il calcio a un vero e proprio linguaggio, coi suoi poeti e prosatori, e definisce il football un sistema di segni, cioè un linguaggio, che ha tutte le caratteristiche fondamentali di quello scritto-parlato:

«[...] Il *football* è un sistema di segni, cioè un linguaggio. Esso ha tutte le caratteristiche fondamentali del linguaggio per eccellenza, quello che noi ci poniamo subito come termine di confronto, ossia il linguaggio scritto-parlato.

Infatti le "parole" del linguaggio del calcio si formano esattamente come le parole del linguaggio scritto-parlato. Ora, come si formano queste ultime? Esse si formano attraverso la cosiddetta "doppia articolazione" ossia attraverso le infinite combinazioni dei "fonemi": che sono, in italiano, le 21 lettere dell'alfabeto.

I "fonemi" sono dunque le "unità minime" della lingua scritto-parlata. Vogliamo divertirci a definire l'unità minima della lingua del calcio? Ecco:

"Un uomo che usa i piedi per calciare un pallone è tale unità minima: tale "podema" (se vogliamo continuare a divertirci). Le infinite possibilità di combinazione dei "podemi" formano le "parole calcistiche": e l'insieme delle "parole calcistiche" forma un discorso, regolato da vere e proprie norme sintattiche.

I "podemi" sono ventidue (circa, dunque, come i fonemi): le "parole calcistiche" sono potenzialmente infinite, perché infinite sono le possibilità di combinazione dei "podemi" (ossia, in pratica, dei passaggi del pallone tra giocatore e giocatore); la sintassi si esprime nella "partita", che è un vero e proprio discorso drammatico.

I cifratori di questo linguaggio sono i giocatori, noi, sugli spalti, siamo i deciflatori: in comune dunque possediamo un codice. Chi non conosce il codice del calcio non capisce il "significato" delle sue parole (i passaggi) né il senso del suo discorso (un insieme di passaggi).

Ci può essere un calcio come linguaggio fondamentalmente prosastico e un calcio come linguaggio fondamentalmente poetico.

Attraverso le lezioni del prof. Accame ho potuto approfondire la conoscenza di una materia davvero complessa. Purtroppo i ritmi di vita frenetici spesso non permettono di soffermarmi su certi aspetti fondamentali per la guida della squadra ma ne riconosco l'assoluta importanza.

Da sempre ho la convinzione che il "ruolo del mister" sia un'opportunità bellissima per completare il proprio bagaglio culturale, ma sono altresì d'accordo con le parole del prof. Accame, il quale sostiene che allenare una squadra equivale "ad affrontare un guaio". Aggiungerei che allenare oltre ad essere un bel guaio è soprattutto un grande impegno morale che richiede energie mentali ed una grande capacità di comunicare.

Credo che ogni allenatore abbia un proprio modo di comunicare, ed il confronto con tanti colleghi è stato importante per cogliere da ognuno di loro preziosissimi consigli. Per quanto riguarda la mia esperienza personale, confesso che l'adattamento al ruolo non è stato semplicissimo soprattutto perché mi sono ritrovata, in un brevissimo lasso di tempo, a passare dal campo alla panchina. I problemi non si sono manifestati subito, ma con il passare del tempo e mi sono trovata ad affrontare momenti davvero impegnativi, soprattutto perché il linguaggio tra giocatori è molto differente da quello usato tra mister e giocatori.

Ho dovuto, come era logico che fosse, fare delle scelte personali che mi garantissero un'identità come allenatore e così alla base del mio lavoro ho messo, spontaneità, lealtà e responsabilità, ed è in questa maniera che ho intrapreso il mio viaggio.

Ma comunicare non è sempre facile perché comunicazione non è solo quella che ognuno di noi produce nei confronti degli altri, ma anche quella che gli altri producono nei nostri confronti. Il prof. Accame in un passaggio del suo libro, non a caso, sottolinea come sia forte la sua convinzione che da una conoscenza più approfondita del modo in cui funziona la nostra mente e del modo in cui ne esprimiamo i risultati possa derivare un miglioramento delle relazioni umane. Più capacità di comprensione degli altri, più tolleranza delle loro diversità, più possibilità di convivenza proficua e serena.

Fondamentale è comprendere che il successo dell'allenatore è sempre legato a filo diretto con il successo dei suoi giocatori e per far questo bisogna prestare enorme attenzione alla comunicazione verbale e non.

Ogni forma di comunicazione diventa essenziale per il buon esito del viaggio ed un allenatore capace deve diventare per i propri atleti la prima fonte di comunicazione, perché ciò avvenga è necessario che le competenze del medesimo siano sempre in continua evoluzione, parola quest'ultima che non significa cambiamento, ma ampliamento delle proprie conoscenze.

Un ruolo importante nella comunicazione è rivestito dal linguaggio non verbale. Spesso le movenze, il tono di voce, l'abbigliamento diventano elementi essenziali per comunicare. Uno dei segreti svelatoci dal prof. Accame è che colui che comunica deve saper distribuire l'attenzione all'intero gruppo di persone a cui si rivolge e deve essere capace di evitare situazioni di monotonia in seno al discorso. Una comunicazione diventa efficace quando chi comunica crea delle differenze nel discorso ad esempio spostandosi di posto mentre parla, oppure cambiando il tono di voce, o anche usando una differente gestualità. Tutto questo può essere codificato ed ogni forma di comunicazione genera appunto dei codici .

- Prima regola fondamentale diviene quindi la scelta dei codici (es: la lingua italiana, oppure l'inglese nel caso in cui ci fosse da gestire una squadra con stranieri, o anche il linguaggio dei segni). E' quindi importante che ci sia una minima conoscenza dei nostri interlocutori.
- In seconda battuta dobbiamo scegliere i costituenti dei codici, ossia le parole. La scelta delle parole è di estrema importanza perché "la parola è un selettore sociale", chi la usa al momento giusto e al posto giusto può trarne tanti vantaggi. **Comunicare = Sorprendere** (sorprendere

chi ci ascolta è un aspetto fondamentale della comunicazione). In questa fase la conoscenza del nostro interlocutore deve essere maggiormente approfondita.

- Gli elementi di un codice non rimangono mai a lungo uguali a se stessi, si modificano nell'uso ed è quindi necessario aggiornare le parole e tutto ciò che costituisce il medesimo. Fondamentale in questo caso che nel processo di mutamento di una parola, l'interlocutore, sia sulla stessa lunghezza d'onda di chi parla e comprenda e faccia suo il cambiamento.
- Un aspetto molto importante è l'equilibrio che deve stabilirsi tra il dire *IMPLICITO* e il dire *ESPLICITO*. Questo atto è il compito più difficile per un allenatore. Stabilire delle regole tecniche in seno ad un allenamento è un chiaro codice esplicito che serve alla gestione del gruppo e dovrà essere interpretato alla lettera dal singolo giocatore. Il compito dell'allenatore è però anche quello di gestire il singolo, nel caso in cui per una valida ragione (es. problemi fisici) quella regola tecnica non possa essere rispettata .

Costituire un codice non è sempre facile impresa, si tratta principalmente di scegliere dei significanti (suoni vocali, gesti, numeri etc.) e di vincolarli mentalmente a dei significati. E' così che nasce un linguaggio e quando il vincolo è socialmente condiviso da un gruppo, questo diviene una lingua. Da qui una mia piccolissima considerazione che nasce dall'esperienza fatta in questi dieci anni da mister, la tecnica e la tattica sono una macchina perfetta se sai assemblare i giusti schemi, ma la scintilla che attiva il motore e che rende la macchina una fuori serie nasce dalla condivisione di un linguaggio, non importa quale esso sia, l'essenziale che tu mister ed i tuoi giocatori conosciate bene quella lingua. La comprensione facilità di molto il raggiungimento dell'obiettivo comune.

Quanto detto dal prof. Accame l'ho poi ritrovato in testi che raccontano di esperienze personali dove emerge un concetto chiaro e concreto: “ *avere un ampio bagaglio di conoscenze è importante, ancora di più lo è la capacità di comunicarle a chi poi dovrà metterle in pratica*”. Questo vale in ogni ambito e situazione. Un messaggio distorto o mal interpretato genera fraintendimenti ed insuccessi. Per questo tra allenatore e giocatori diventa necessaria una comunicazione semplice e mirata. Per esperienza personale so che comunicare bene comporta un grande impegno. Chi pensa di poter allenare senza aver considerato l'importante aspetto della comunicazione è facile che veda fallire il suo progetto. Attraverso l'esperienza di Coverciano credo di aver avuto modo di comprendere tante cose in merito a questo argomento, innanzitutto che un bravo mister per appassionare deve essere un grande

comunicatore e deve riuscire a far compiere ai propri giocatori cose che non pensavano fosse possibile fare, tanto da portarli oltre i loro limiti .

Un buon mister deve studiare chi ha di fronte, per assicurarsi che il suo messaggio sia arrivato e sia stato assorbito. Bisogna saper osservare, guardare, capire, fare tesoro di ogni attimo per poi riutilizzare certe cose nel momento del bisogno.

Un progetto valido sarà destinato a crollare se non si è fatto attenzione alla solidità delle fondamenta e la comunicazione è il modo più efficace per cementare l'unione di coloro i quali parteciperanno al progetto stesso.

Esiste un milione di modi per comunicare e nessuno di questi si è mai dimostrato infallibile, ma a mio avviso un elemento fondamentale per comunicare e farsi comprendere; è il cuore, attraverso di lui passa qualsiasi messaggio. Convengo con chi prima di me ha scritto che a volte un messaggio può nascondersi nel cuore, ma se è efficace non importa cercarlo, sarà lui a tornare .

Capitolo 6

Soluzioni future per la programmazione dei miei allenamenti (l'aspetto tecnico ; la difesa a zona e quello mentale ; l'interpretazione dell'io)

In genere, quando si scrive l'ultimo capitolo di una tesi, si focalizza l'attenzione su quanto trattato, cercando di riassumere i concetti fondamentali, traendone le dovute conclusioni. In realtà non credo che questa sia la mia intenzione.

Ho cominciato questa tesina con la voglia di racchiudervi il racconto della mia esperienza e forse a modo mio ci sono anche riuscita, resta il fatto che per me questo capitolo non è una conclusione ma piuttosto un "inizio" di un viaggio in cui Coverciano ha rappresentato uno "start" importantissimo.

Certo è che farò tesoro di ogni attimo vissuto al corso, porterò con me gli sguardi, i sorrisi, gli insegnamenti e soprattutto il rispetto che ho respirato e condiviso con i professori ed i miei colleghi mister.

Quest' estate oltre che al corso di Coverciano, ho partecipato anche al clinic di Milano, tenuto dal mister della nazionale spagnola Venancio Lopez. In entrambe le situazioni ho spesso sentito parlare del cosiddetto **Metodo Integrato**.

Scriva Riccardo Manno sul mensile Calcio Illustrato :

Allenare la componente tattica e quella fisica insieme è un'arte: servono fantasia e creatività per ideare esercizi che armonizzino tutti gli aspetti del gioco e che permettano il contemporaneo sviluppo muscolare, tecnico, tattico e psicologico dell'atleta.

Si è sempre parlato di collegamenti fra la tecnica e la condizione fisica, ma il condizionamento della parte atletica non è stato quasi mai associato alla tecnica. Per molti anni ci si è allenati in maniera isolata. Parlando di allenamento integrato, s'intende la piena fusione tra gli elementi tecnici e quelli fisici. Questo elemento richiede fantasia e creatività da parte del tecnico; egli deve essere capace di ideare esercitazioni in cui tutti gli aspetti del gioco vengono armonizzati tra di loro. La scelta di questo orientamento del lavoro si sposta verso le esigenze poste dalla gara e, quindi, verso i mezzi di allenamento che siano quanto più possibile utili ai fini della

partita. Possiamo quindi affermare che "l'obiettivo dell'allenamento integrato è di creare un timing in grado di esprimere le capacità motorie in modo situativo e variabile, come richiesto nel calcio" (Arcelli E., Borino U., 2004).

Nel linguaggio comune il timing viene chiamato "senso del tempo". Nel campo dell'allenamento il suo significato è più ampio e va oltre l'aspetto temporale, per diventare l'arte di coordinare la tattica, la tecnica, la condizione fisica e psicologica. L'evoluzione dei sistemi di allenamento insieme all'arrivo della figura del preparatore fisico nel nostro sport, ha fatto sì che l'allenamento integrato sia divenuta la forma abituale di preparazione tecnico - tattica delle squadre di futsal. L'allenamento integrato è il modo di unire in un solo esercizio la componente fisica, tecnico e tattica ottenendo così il pieno sviluppo delle qualità in un contesto molto simile a quello della competizione, migliorando così la capacità del gioco .

L'insieme di tutte le discipline trattate durante il corso mi porta a considerare il fatto che agli aspetti tecnico/tattici siano solo una parte di ciò che deve riguardare un allenamento .

Diciamo che in base a questo ho rivisitato il significato di Allenamento Integrato aggiungendo alla consueta definizione anche la necessità di considerare aspetti psicologici, comportamentali, relazionali, che troppo spesso vengono pensati come argomenti di secondaria importanza.

Da qui una mia piccola e forse banale considerazione sul fatto che questo sia l'unico modo per garantire il massimo rendimento da parte di un intero gruppo di giocatori, che viene continuamente stimolato da una metodologia di allenamento molto vicina alla gara e sempre dinamica e divertente, ricca di aspetti motivazionali molto efficaci.

A questa riflessione ne aggiungo un'altra che per me è fondamentale per la gestione di un gruppo e le mie scelte tecnico /tattiche.

Il metodo di allenamento integrato coinvolge a mio avviso uno degli aspetti più importanti del gioco di squadra, che è l'attenzione del gruppo .

Proporsi un obiettivo ad inizio seduta e perseguirlo per l'intero allenamento abitua i giocatori a tenere alta la concentrazione, sviluppando ogni minuto di più il senso di coesione e di gruppo .

Con questo pensiero ben delineato nella mia mente sono tanti anni che propongo alla mia squadra **La difesa a zona** .

Una metodologia spesso dibattuta e controversa perché in parte deresponsabilizza il singolo nell'azione di difesa, forse sarà un po' come andare contro corrente ma a mio avviso è l'esatto contrario .

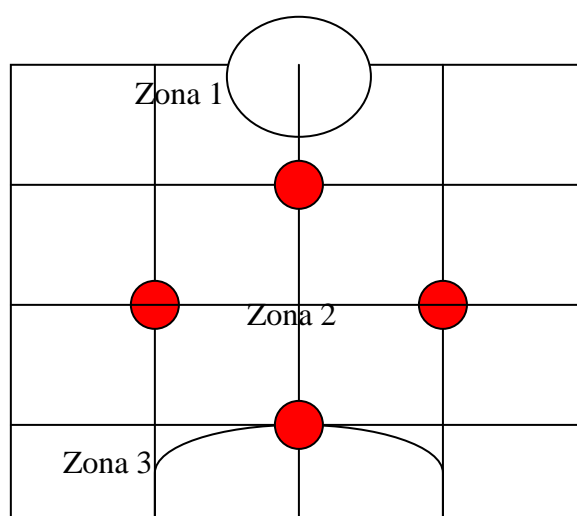
Ho sempre allenato la zona con la convinzione che essa necessiti di un'assunzione di responsabilità del singolo, nei confronti di se stesso e dell'intera squadra.

Difendere a zona per definizione significa che ogni giocatore è responsabile della zona di campo che gli è stata assegnata e degli avversari che sono in quella zona. Deve guardare e sorvegliare le zone limitrofe. Egli si deve muovere principalmente in funzione ed in dipendenza della posizione della palla e deve andare sempre in pressione sull'avversario con la palla che entra nella propria zona eccetto, quando si trova in inferiorità numerica.

Tutto questo per me richiede una grandissima coesione , rafforzata da un pensiero condiviso, ossia che io singolo, sarò responsabile sia della mia zona di campo, ma con occhi avanti e dietro, dovrò essere pronto ad aiutare i miei compagni in una situazione di difficoltà .

Adattarsi alle criticità dell'azione, per me stimola il senso di responsabilità di ogni singolo giocatore.

Fig 1



Come si evince dalla fig 1. la metà campo difensiva è ripartita in zone di competenza, ogni singolo giocatore avrà in carico la cura di una zona ma, al contempo, anche delle altre nel momento in cui l'azione offensiva richiedesse un repentino adattamento al cambio di gioco. La difesa della porta deve essere premura dell'intera squadra!

La mia esperienza mi dice che a livello mentale, allenare ed utilizzare la zona rende pronto il giocatore anche all'acquisizione di altre tipologie di difesa, come quella individuale, mista etc.

Ovviamente ogni convinzione rimane tale fin quando non viene smentita, ma per adesso e anche dopo il confronto con tanti pensieri diversi dal mio resto convinta del fatto che per vincere in campo ci vuole una squadra affiata, attenta e responsabile in ogni sua azione.

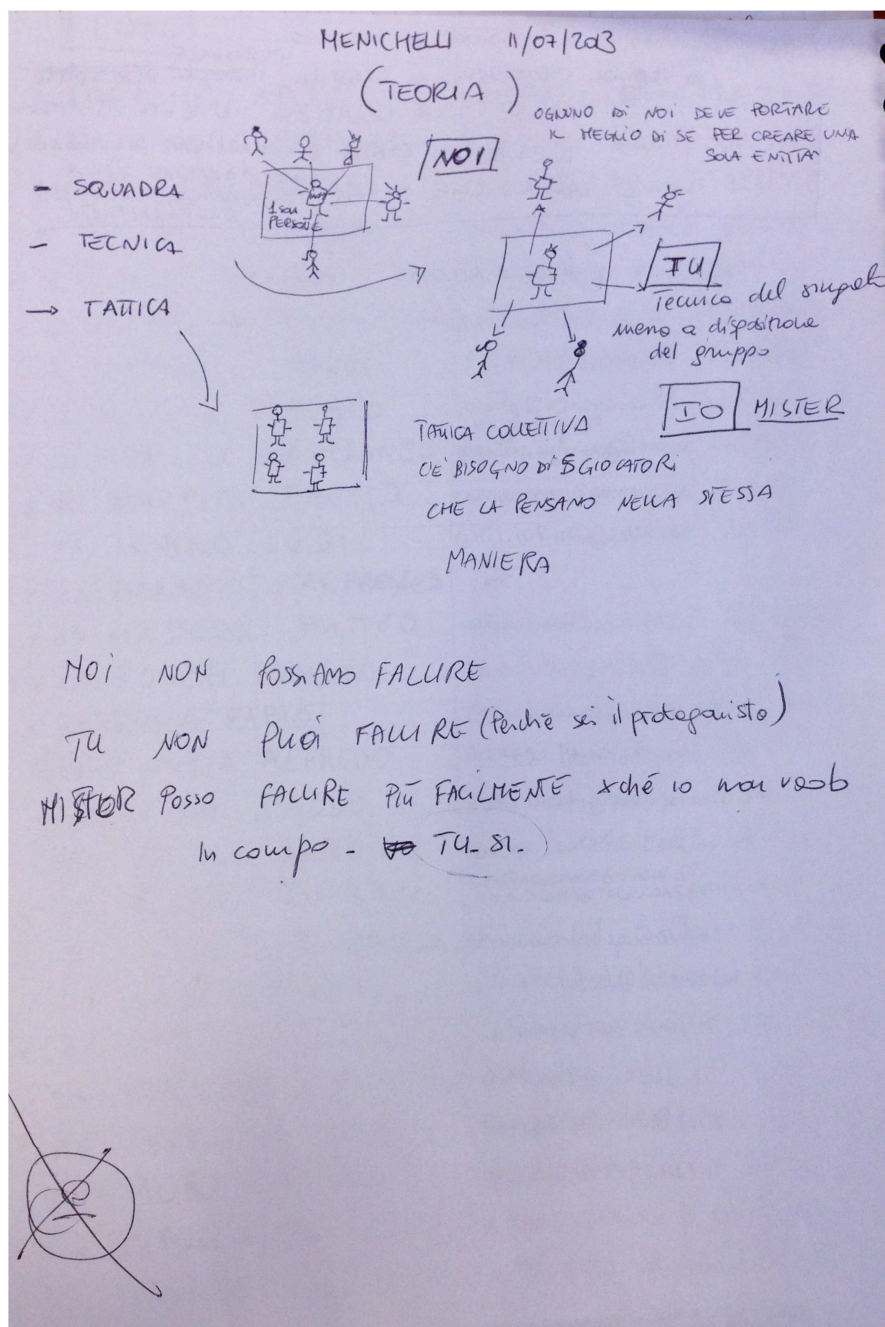
La difesa a zona resta il cardine del mio pensiero e pur avendo aperto la mia mente ad altre soluzioni, da domani sono certa, che applicherò la stessa con più determinazione, convinta che quando un giocatore è pronto a sacrificarsi in un azione difensiva (che ritengo essere l'azione più dispendiosa e noiosa del futsal) prima di tutto per l'aiuto della squadra, ha buone

possibilità di regalare al gruppo il suo 100% anche per il restante gioco offensivo.

“Vincere non è tutto perdere è nulla” a questa frase si ispira la mia ultima riflessione sul significato di sport.

Quanto appreso nel corso degli anni è oggi rafforzato dai tanti insegnamenti tecnici e personali che il corso di Coverciano mi ha regalato.

Qui sotto la foto di un'immagine che per alcuni può apparentemente significare nulla, ma che per me racchiudere l'essenza di quanto appreso.



Degli appunti confusi che riassumono a mio modo di vedere l'interpretazione della forte esigenza che ognuno di noi ha, di appartenere ad una squadra, ed il primario bisogno di sentirsi parte attiva di un progetto.

“Il principio più profondo della natura umana è la brama di sentirsi apprezzati “

(Williams James)

- Ogni elemento della squadra deve portare in essa il meglio di sé per creare una sola entità.
- La tecnica del singolo deve essere messa a disposizione del gruppo.
- La tattica collettiva necessita, per essere funzionale, di un pensiero comune e condiviso.

Da questi tre punti cardini non si può affatto prescindere e la parola “ io “ va sostituita sempre e comunque con la parola “ noi”

Questo è ciò che il prof. Menichelli e tutta l'esperienza Coverciano mi ha lasciato nel cuore.

***“Dobbiamo sapere che possiamo vincere,
dobbiamo pensare che possiamo vincere,
dobbiamo sentire che possiamo vincere!”..... IO mister , con tutta la squadra al mio fianco***

...e come dice il mister della Nazionale Italiana :

“Vince chi ne ha di più e tu mister sei quello che ha il compito di mettere quella goccia in più di benzina . Se questa goccia non riesci a trovarla nei tuoi giocatori , cercala nel tuo cuore”...

Riferimenti bibliografici

Giampaolo Montali –SCOIATTOLI E TACCHINI ,Rizzoli editore ,2008

Roberto Menichelli –LA DIFESA INDIVIDUALE ,FIGC settore tecnico,materiale ad uso interno

Roberto Menichelli – I CAMBI DI MARCATURA NELLA DIFESA INDIVIDUALE, FIGC settore tecnico,materiale ad uso interno

<http://it.wikipedia.org/wiki/motivazione> - LA MOTIVAZIONE

<http://it.wikipedia.org/wiki/biosgno> -SCALA DEI BISOGNI DI MASLOW

Antonelli F.,Salvini A.-PSICOLOGIA DELLO SPORT, Lombardo editore,Roma

www.sergiogargelli.com – BIOGRAFIA

Felice Accame – COME DICE IL MISTER,Correre editore,2007

Arcelli E.,Borino U. – L'ALLENAMENTO INTEGRATO

Riccardo Manno –L'ALLENAMENTO INTEGRATO,da “il calcio illustrato”

Roberto Menichelli – LA DIFESA A ZONA,FIGC settore tecnico,materiale ad uso interno

COVERCIANO, 12 settembre 2013

*Al mio piccolo ANDREA ,
perché un bimbo che rincorre un pallone
è la più grande fonte d'ispirazione .*

*Alla mia SQUADRA ,
perché senza gli stimoli che mi regalate ogni giorno,
non sarei mai riuscita a diventare un " mister".*