



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

## ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE



### SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

*Versione I - Settembre 2019*



**VOI SIETE QUI.** All'interno di questo documento vengono presentati in modalità estesa i 10 Presupposti del Programma di Sviluppo Territoriale.



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**

**3 Modelli di Allenamento per l'Attività di Base**



**ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE? ECCO COSA TI FORNISCE LA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE**

**150 proposte pratiche da utilizzare in allenamento**

**10 Presupposti: linee guida teorico pratiche per orientare il tuo lavoro**



**Una serie di Principi di Gioco e 3 Modelli di Competizione per l'Attività di Base**



**ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI; PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**

# INDICE

<b>Introduzione</b> .....	4
<b>Programma formativo per l'attività di base: la metodologia</b> .....	6
1. Giocatore come protagonista .....	10
2. Organizzazione dell'allenamento .....	15
3. Clima sereno .....	20
4. Elevato tempo di impegno motorio .....	25
5. + Gioco - Esercizi .....	31
6. Educare attraverso il movimento .....	37
7. Appassionare allo sport .....	43
8. Orientarsi al compito .....	48
9. Includere .....	54
10. Variabilità della pratica .....	60
<b>Pro memoria, la metodologia in pillole</b> .....	66
<b>Scheda di Autovalutazione Tecnica</b> .....	67
<b>Bibliografia</b> .....	68

# INTRODUZIONE

Lo sviluppo del calcio giovanile passa necessariamente attraverso l'impegno e le competenze che quotidianamente vengono messe in campo dai numerosi Istruttori e Tecnici coinvolti nelle oltre 9.000 società che svolgono attività giovanile in Italia. Un impegno costante che ha bisogno di rinnovarsi periodicamente. A tal proposito la Federazione Italiana Giuoco Calcio con i suoi Settori di servizio, il Settore Giovanile e Scolastico ed il Settore Tecnico, ha avviato un percorso ambizioso dedicato in particolare ai tecnici delle squadre dei più piccoli.

Un percorso in cui il Settore Giovanile e Scolastico si mette a completa disposizione dei club attraverso le sue strutture regionali e provinciali, con particolare riferimento ai Centri Federali Territoriali. I Centri svolgono infatti un ruolo importantissimo per i tecnici del territorio di appartenenza offrendo esempi pratici nella conduzione delle sedute di allenamento, proponendo una metodologia che mette la formazione dei giocatori al centro di ogni azione didattica intrapresa e dando opportunità di crescita ai giovani calciatori ed alle giovani calciatrici coinvolti nell'attività tecnica prevista al loro interno.

Il progetto, intitolato *Programma di Sviluppo Territoriale*, si sviluppa attraverso molteplici iniziative che comprendono attività pratiche, formative e divulgative. L'obiettivo prevalente del *Programma* è quello di fornire strumenti utili ai tecnici affinché le opportunità di gioco e di esperienze offerte ai più piccoli si moltiplichino considerevolmente facendo così in modo che il bambino possa crescere con le giuste motivazioni, nel rispetto dei suoi tempi di sviluppo e attraverso l'applicazione delle migliori competenze didattiche possibili. Il *Programma*, basato sui presupposti tecnico-organizzativi considerati nei Centri Federali Territoriali applicati alle categorie di base, trova realizzazione pratica nel rispetto di due principi fondamentali:

1. per i bambini e le bambine: moltiplicare le opportunità di gioco e di esperienze pratiche da far vivere a tutti i partecipanti durante le sedute di allenamento ed in occasione degli incontri ufficiali;
2. per i Tecnici (e gli adulti in genere): incrementare le occasioni di formazione attraverso il coinvolgimento pratico nelle varie attività svolte in campo, diffondere materiale didattico e sviluppare un percorso di incontri che si realizzi con continuità nel corso della stagione sportiva.

Il successo di questa iniziativa passa anche attraverso la capacità dei Club e dei suoi dirigenti di mettersi in gioco, di investire nei propri Settori Giovanile e negli staff, con particolare attenzione agli Allenatori: figure fondamentali che in questo percorso vogliamo valorizzare al massimo fornendo loro quanti più strumenti e modalità di formazione possibili.

Il *Programma di Sviluppo Territoriale* si realizza quindi in diverse modalità: attraverso il costante contatto con le società del territorio (incontri, visite, monitoraggio attività ufficiale, gare, etc.); l'organizzazione dell'attività ufficiale per le diverse categorie di base; la divulgazione di documenti con propositi formativi; lo sviluppo esemplificativo sul piano pratico dei presupposti metodologici alla base del progetto con iniziative concrete come quella del Sabato Mattina.

Proprio nell'ottica di una maggiore diffusione sul territorio dei principi didattici che il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC intende promuovere è stata sviluppata l'iniziativa del Sabato Mattina, un incontro rivolto alle società ed ai loro tesserati nelle categorie di base che si divide in:

1. una parte pratica - un allenamento da svolgere in campo con bambini ed allenatori del territorio (nella giornata del sabato mattina);

- una parte con caratteristiche divulgative ed informative - che si sviluppa attraverso una riunione formativa (svolta al termine dell'attività pratica in campo) e la diffusione di materiale didattico.

Entrambe le attività, tecnica e formativa, sono condotte e coordinate dei Responsabili Tecnici dei CFT presso la quale si svolge l'attività oppure dal Delegato (Provinciale o Regionale) dell'Attività di Base regionale, coadiuvati, se necessario, da un allenatore del CFT o da un collaboratore della struttura regionale del Settore Giovanile e Scolastico. L'iniziativa del Sabato Mattina è rivolta alle categorie Piccoli Amici e Primi Calci (alcuni appuntamenti verranno dedicati anche alla categoria Pulcini) delle società presenti nel raggio d'azione del CFT e viene svolto ad invito. Nel corso della stagione sportiva viene così data la possibilità di partecipazione a tutte le società del territorio circostante per il maggior numero di volte possibile.

La struttura e l'organizzazione dell'attività del sabato mattina è presentata in un documento intitolato *Manuale illustrativo Programma Formativo Centri Federali Territoriali per l'Attività di Base* (copertina blu) che ne definisce:

- modalità esecutive;
- organizzazione;
- numero dei ragazzi coinvolti;
- tempistiche di svolgimento;
- esempi di attività tecniche.

Il documento può essere richiesto ai referenti del Settore Giovanile e Scolastico territorialmente competente. La metodologia didattica alla base delle iniziative pratiche e formative proposte nel *Programma di Sviluppo Territoriale* viene presentata all'interno del presente *Manuale* intitolato: "Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore" (copertina verde). In particolare, vengono qui definiti i presupposti di riferimento della *Metodologia* e proposti degli esempi (azioni didattiche, esercitazioni/giochi, modalità di relazione con i propri giocatori, idee, iniziative, ecc.) utili agli allenatori per sviluppare l'attività tecnica e le sedute di allenamento presso le proprie società di appartenenza.

I contenuti del *Manuale* possono risultare utili anche a dirigenti e genitori che vogliono farsi un'idea dell'approccio proposto dalla Federazione Italiana Gioco Calcio nella fascia 5-12 anni aiutandoli a capire come questi si traducano in azioni pratiche. Un ambiente sportivo composto da persone formate ed informate aiuta il giovane calciatore a crescere al massimo delle proprie potenzialità. È disponibile anche una versione ridotta del presente *Manuale*, il documento, intitolato: *I Presupposti del Programma Formativo dei CFT per l'Attività di Base* (copertina bianca) rappresenta un riassunto utile per un primo approccio generale ai contenuti teorici e pratici della Metodologia CFT rivolta ai più piccoli.

Questo *Manuale* non è un eserciziaro in cui trovare proposte pratiche pronte per essere realizzate in campo (per questo è possibile consultare il documento del Programma di Sviluppo Territoriale intitolato: *Eserciziaro per categorie: Piccoli Amici; Primi Calci; Pulcini; Esordienti - copertina rossa -*) ma un documento in cui vengono forniti gli strumenti utili agli allenatori per impostare la propria attività didattica in modo autonomo.

Con il lettore viene condiviso e sviluppato un approccio che ha l'intento di essere:

- di facile comprensione;
- applicabile a tutte le categorie dell'Attività di Base;
- adatto a società professionistiche e dilettantistiche;
- rivolto a giocatori che manifestano una spiccata attitudine nei confronti del calcio, così come a quelli che ancora non la evidenziano;
- utile al tecnico che inizia la sua esperienza di allenatore in ambito giovanile così come a quello più esperto.

**Buona lettura!**

# PROGRAMMA FORMATIVO CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

## La metodologia

“Il bambino non è un piccolo adulto”: questa frase rappresenta perfettamente il punto di partenza del percorso che si intende presentare attraverso questo *Manuale* e costituisce una risposta a molti dei fraintendimenti che condizionano, dal punto di vista metodologico, l'attività nei settori giovanili di molte società. Troppo spesso le logiche di allenamento che guidano l'attività sportiva degli adulti - di matrice quasi esclusivamente agonistica - vengono applicate incondizionatamente anche ai giovani giocatori in fase di formazione. Ogni fase dello sviluppo sportivo di un giovane calciatore deve, invece, essere tarata sulle caratteristiche dell'età a cui l'intervento didattico è rivolto. Le 4 categorie dell'Attività di Base (Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini ed Esordienti) presentano peculiarità ben definite in funzione dello sviluppo e delle capacità fisico, motorie e cognitive che i bambini manifestano nelle varie fasi della loro crescita. Per approfondire le tematiche riguardanti le caratteristiche del bambino nel suo sviluppo (argomento non trattato all'interno di questo manuale), consigliamo la lettura della *Guida Tecnica per le Scuole di Calcio* (Settore Giovanile e Scolastico, 2010).

Allenare nel Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, richiede competenze specifiche ed un'attitudine formativa molto marcata, è bene perciò definire i riferimenti verso i quali si orientano i contenuti riportati in questo manuale.

I principi e le norme a cui si ispira l'attività giovanile della Federazione Italiana Gioco Calcio si rifanno alla Carta dei Diritti dei ragazzi allo sport (O.N.U., 1992), documento alla quale si è attenuta anche la UEFA per redigere un suo decalogo del calcio di base e soprattutto per ratificare la “UEFA GRASSROOTS CHARTER” (“Carta del Calcio di Base della UEFA”). La Carta rappresenta la bussola per tutte le attività sviluppate in ambito di calcio giovanile dalle federazioni europee che l'hanno firmata. Dalle indicazioni riportate nei documenti a cui la FIGC ha aderito, oltre che a rinforzare quanto già sviluppato nell'ambito dell'Attività di Base e dell'attività giovanile in generale (in termini di modalità di gioco e regolamentazione dell'attività), le linee guida fornite dalla UEFA sono state una fonte da cui si è preso spunto per nuove soluzioni relativamente a regolamenti delle competizioni nelle categorie Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini, Esordienti, ad esempio: numero ridotto di giocatori in campo nelle partite; sostituzioni obbligatorie; svolgimento di proposte gioco abbinate al momento della partita. Quelle presentate sono solo alcune delle modalità attraverso le quali questi principi vengono applicati. Oltre ad influenzare i regolamenti di gioco, le indicazioni della Carta del calcio di base indirizzano anche la metodologia dell'allenamento e tutte le azioni didattiche rivolte allo sviluppo del calcio giovanile.

Nella definizione della metodologia del *Programma Formativo CFT per l'Attività di Base* si è provato ad effettuare un sunto tra le linee guida UEFA, i risultati della ricerca scientifica in ambito di apprendimento motorio, l'esperienza da campo ed alcuni studi sul calcio giovanile. A seguito di questo processo di sintesi sono stati delineati i tratti fondamentali delle caratteristiche che deve avere ogni allenamento per risultare efficace ed adatto alla formazione nel periodo dell'Attività di Base.

Il concetto alla base della metodologia presentata in questo manuale prevede che il gioco e la tipologia di intervento didattico debbano adattarsi alle necessità dei giovani giocatori. Purtroppo, spesso capita il

contrario. In sostanza, quello che si intende proporre è un calcio a misura del giocatore di cui si auspica una formazione completa, a 360°, tenendo conto di tutti gli aspetti che condizionano un percorso di crescita sportiva. All'interno della *Metodologia CFT per l'Attività di Base* si mescolano elementi: organizzativi; educativi; ambientali; tecnici; motori; tattici; con l'intento di fornire un intervento integrato che metta il giocatore e le sue necessità al centro del percorso di formazione di ogni società che svolge attività in ambito giovanile.

## I 10 presupposti della Metodologia CFT per l'Attività di Base

Dal punto di vista pratico, la *Metodologia CFT per l'Attività di Base* individua e presenta 10 presupposti tecnico-organizzativi che vengono considerati elementi imprescindibili per sviluppare e condurre ogni allenamento della fascia d'età 5-12 anni. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni allenatore.

I 10 presupposti individuati sono i seguenti:

1. **GIOCATORE COME PROTAGONISTA**
2. **ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
3. **CLIMA SERENO**
4. **ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO**
5. **+ GIOCO - ESERCIZI**
6. **EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO**
7. **APPASSIONARE ALLO SPORT**
8. **ORIENTARSI AL COMPITO**
9. **INCLUDERE**
10. **VARIABILITÀ DELLA PRATICA**

Ognuno dei presupposti del *Programma formativo CFT per l'Attività di Base* viene presentato al lettore attraverso 4 modalità:

1. **SCHEDA ESEMPLIFICATIVA:** gli elementi fondamentali del presupposto vengono presentati in forma sintetica attraverso una mappa concettuale nella quale sono riportate: una "Spiegazione" generale dei contenuti del presupposto; la "Riflessione" dalla quale si è partiti per proporre il presupposto stesso; un'"Analisi" delle caratteristiche del presupposto; alcune "Soluzioni" pratiche per trasformare i principi teorici in strumenti applicativi da campo; una modalità definita di "Verifica" che attraverso una domanda guida permette di valutare se i contenuti proposti nella seduta sono stati coerenti con la *Metodologia*; un'"Esempio" che identifica come il presupposto si possa applicare a situazioni reali. Questa Scheda Esemplificativa può essere utilizzata come supporto in caso di presentazioni oppure come rapido riassunto e pro memoria che permette di visualizzare i contenuti principali di ogni presupposto della *Metodologia*. Le 10 Schede Esemplificative che riassumono i contenuti dei presupposti sono state riunite in un documento intitolato "*I Presupposti del Programma Formativo dei Centri Federali Territoriali per l'Attività di Base*" (copertina bianca), utile per farsi un'idea generale sui contenuti della *Metodologia*.
2. **DESCRIZIONE DEL PRESUPPOSTO:** ogni presupposto viene introdotto ed illustrato nei suoi tratti principali attraverso: evidenze scientifiche; riflessioni; contributi di allenatori; esperienze da campo. In questa sezione vengono approfondite la spiegazione, la riflessione e l'analisi riportate in modo sintetico nella Scheda Esemplificativa.

3. **SCHEMA PRATICO:** viene presentata una tabella che alcune soluzioni attraverso le quali i principi teorici di ogni presupposto si traducono in pratiche da campo, azioni ed iniziative. In questa sezione vengono riportate ed approfondite le idee pratiche riportate sotto forma di punto elenco nella tabella "soluzioni" della Scheda Esemplificativa.
4. **ESEMPI:** attraverso 3 esempi (che riportano comportamenti, esercitazioni, iniziative, dialoghi immaginati, ecc.) vengono presentati alcuni dei contenuti salienti introdotti in forma sintetica nelle soluzioni pratiche (al punto 3). Gli esempi hanno l'obiettivo di dare alcuni spunti concreti che possano aiutare il lettore ad approfondire la comprensione di ogni presupposto e permettere all'allenatore di tradurre la teoria in pratica.

Per applicare correttamente la metodologia del *Programma formativo CFT per l'Attività di Base* è necessario ricercare il rispetto dei 10 presupposti elencati in ogni seduta proposta alle categorie Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini, Esordienti.

I presupposti presentati vengono considerati come trasversali ed applicabili indistintamente a tutte le 4 categorie dell'Attività di Base, tuttavia, in alcuni di essi, possono essere presenti delle sfumature necessarie per renderli adattabili a diverse fasce d'età. Queste sfumature applicative sono in parte illustrate negli esempi, ed in parte lasciate alla competenza e buonsenso degli allenatori.



## LA SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

In seguito alla presentazione dei 10 presupposti della Metodologia CFT per l'Attività di Base viene fornita una Scheda di Autovalutazione Tecnica. Questo strumento didattico, rivolto agli allenatori, serve per fornire un'opportunità di valutazione della seduta di allenamento definendone il livello di qualità raggiunto.



La Scheda presenta un questionario di 10 domande, ognuna delle quali è collegata ad uno dei presupposti della *Metodologia*. Rispondendo alle domande riportate risulta possibile verificare autonomamente l'applicazione pratica del modello proposto in questo Manuale.

All'allenatore viene chiesto di rispondere a tutti e 10 i quesiti del questionario proposto. Ogni risposta affermativa vale 1 punto, quelle negative valgono 0 punti. Una volta risposto alle domande del questionario si sommano i punti ottenuti e viene così definito il valore assoluto della seduta. Il punteggio dell'allenamento potrà quindi variare tra un massimo di 10, se tutti i presupposti sono stati rispettati, ad un minimo di 0, se neanche uno di questi è stato applicato. Da 6 in su il risultato della seduta risulta soddisfacente, da 5 in giù, insufficiente.

La scheda presenta inoltre alcune righe dove l'allenatore può riportare in forma discorsiva delle osservazioni sulla seduta (legate ai 10 presupposti) registrando eventuali elementi da migliorare così come alcuni aspetti positivi che hanno caratterizzato l'allenamento appena concluso.

Questo strumento didattico rappresenta un'opportunità di auto formazione per l'allenatore e va inteso come un invito alla crescita della propria consapevolezza riguardante le competenze di tecnico.

La scheda può essere inoltre utilizzata come sistema di valutazione da parte di un responsabile tecnico di settore giovanile che decide di far applicare la Metodologia CFT per l'Attività di Base alle squadre della propria società.

Nell'ottica di questa iniziativa formativa, ogni allenamento va inteso come un'opportunità di crescita per i giovani giocatori ma anche come occasione di miglioramento per gli allenatori. La Scheda di Autovalutazione Tecnica vuole stimolare gli allenatori a migliorarsi, rendendo così migliori anche i suoi giocatori.

## PROSPETTIVE E RICADUTE ATTESE

Il manuale che illustra la Metodologia CFT per l'Attività di Base è stato scritto con un taglio fruibile e pratico da cui è possibile trarre spunti e soluzioni concrete che possano, in modo significativo, facilitare il lavoro degli allenatori. Questo documento è inteso come un supporto per i tecnici ma anche come un riferimento metodologico per le Società che svolgono attività in ambito giovanile. Affinché i contenuti riportati risultino efficaci, è infatti necessario che i 10 presupposti presentati vengano applicati con coerenza, coraggio e continuità a tutte le squadre dell'Attività di Base delle proprie realtà di appartenenza. È nel rispetto rigoroso dei contenuti e nella loro applicazione a lungo termine che ogni metodologia dà i frutti desiderati.

Per favorirne il processo di diffusione, il documento è stato elaborato sia in una modalità approfondita, rivolta ai tecnici, che attraverso riassunti e Schede Esemplificative, rivolte in particolar modo a dirigenti e genitori. Questi strumenti sono stati sviluppati per permettere una condivisione rapida ed essenziale dei contenuti della Metodologia a tutte le figure della società (non solo agli allenatori) che possono così essere rese rapidamente partecipi del lavoro svolto da parte dello staff tecnico.

I risultati della nazionale maggiore, il basso numero di giocatori italiani nelle massime leghe europee, il numero di giovani giocatori tesserati in stallo da diversi anni sono alcuni dei dati che testimoniano come il movimento calcistico giovanile italiano abbia bisogno di un rinnovamento radicale. La cultura si cambia attraverso un'azione organica che coinvolge regolamenti, linee guida, riforme strutturali ma anche attraverso la diffusione di competenze tecniche e metodologiche.

I contenuti riportati nella *Metodologia CFT per l'Attività di Base* vogliono essere un piccolo contributo per aiutare chi si occupa di calcio giovanile a lavorare adeguandosi ai cambiamenti negli stili di vita che la società sta subendo, alle innovazioni nelle conoscenze nell'ambito dell'apprendimento motorio e alle caratteristiche del calcio del futuro. L'augurio è che il calcio giovanile possa trovare la sua dimensione ideale, fatta di passione, serenità, pazienza e competenze, dove gli interessi e la formazione dei giocatori vengano messi sempre al centro di ogni azione intrapresa da allenatori e società.

Nei capitoli che seguono vengono approfonditi i 10 presupposti della *Metodologia CFT per l'Attività di Base*, ognuno dei quali viene presentato secondo le 4 modalità precedentemente illustrate: scheda esemplificativa; descrizione del presupposto; soluzioni pratiche; esempi.

# 1

## GIOCATORE PROTAGONISTA

DECIDO IO!



### SPIEGAZIONE

“Il bambino non è un piccolo adulto”. Nel percorso del Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, il giocatore deve essere messo al centro del processo di formazione e deve esserne il protagonista assoluto. Ogni azione didattica va intrapresa tenendo conto dell'età, delle necessità e delle potenzialità sia del singolo individuo che della squadra.

**ESEMPIO: Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo**

**Situazione:** Maurizio (categoria Primi Calci) in situazioni di gioco tende a portare troppo palla perdendola spesso.

#### Soluzione 1:

Allenatore (stile direttivo): “Maurizio, passa la palla!” oppure: “Il tuo compagno è libero, dagliela!”

#### Soluzione 2:

Allenatore (stile non direttivo): “Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso del pallone?”

Nella prima soluzione il protagonista è l'allenatore che dà la soluzione, nella seconda è il giocatore, guidato alla soluzione desiderata: sperimentare la collaborazione.

### RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il saper fare individuale va inteso come una risorsa per la squadra. In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate della società e del tecnico devono essere orientate ad una formazione a lungo termine del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

### ANALISI

Se desideriamo un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo, consapevole e abituato a scegliere, il percorso di crescita deve essere coerente con il tipo di giocatore che desideriamo formare. **I giocatori vanno allenati per come li vogliamo.** L'allenatore non deve essere il protagonista dell'allenamento ma deve mettersi a disposizione della crescita dei propri giocatori.

### SOLUZIONI

- Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per “uscire” da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: “**Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?**”

# 1. Giocatore come protagonista

## Spiegazione, riflessione ed analisi

Il ventunesimo secolo è caratterizzato da continue evoluzioni tecnologiche, culturali e di costume. Da qualche decennio il mondo ha premuto sull'acceleratore e anche il calcio si è adeguato al ritmo di questi cambiamenti. Preparazione atletica, match analysis, comunicazione, conoscenze scientifiche e marketing sono solo alcuni degli elementi che hanno contribuito a questo processo di evoluzione.

Allenatori e società che lavorano nel settore giovanile hanno il compito di immaginare il futuro e preparare i loro giocatori al tipo di calcio che si troveranno ad affrontare da adulti. Tutte queste variabili, inserite in un contesto così mutevole, rendono l'impresa molto ardua.

Non potendo predire con precisione il contesto nel quale si inseriranno i giocatori che attualmente stanno affrontando il settore giovanile riteniamo che una strategia efficace possa essere quella di costruire un percorso che renda i giocatori in grado di adattarsi rapidamente a situazioni, tendenze e approcci diversi. Per sviluppare un percorso che aiuti il giovane calciatore a migliorare la propria capacità di **adattamento**, adeguandosi al modello prestativo che si troverà ad affrontare da adulto, questo deve essere abituato a vivere il suo processo di apprendimento da protagonista, a gestire richieste e stili di gioco diversi, prendere decisioni e trovare soluzioni con naturalezza.

Se desideriamo un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo, consapevole ed abituato a scegliere, il percorso di crescita deve essere coerente con il tipo di giocatore che desideriamo formare. **I giocatori vanno allenati per come li vogliamo.**

Per essere coerenti con gli intenti presentati è quindi necessario individuare delle modalità didattiche che permettano al giovane giocatore di essere messo al centro del suo percorso di formazione.

La principale modalità attraverso la quale l'allenatore può affrontare il percorso di sviluppo nel rispetto della linea indicata è l'applicazione di uno stile di conduzione della seduta di tipo "non direttivo" (a seconda della letteratura di riferimento chiamato anche induttivo o produttivo). Lo stile non direttivo differisce da uno stile direttivo (o deduttivo, riproduttivo) in quanto promuove la scelta individuale dei giocatori nelle attività pratiche svolte durante l'allenamento così come in partita. In un approccio non direttivo l'allenatore fa domande su comportamenti e situazioni di gioco, pone problemi, stimola la riflessione del giocatore e ne favorisce la presa di decisione autonoma.

Per applicare correttamente uno stile di conduzione non direttivo, il tecnico deve ridurre al minimo la somministrazione di ordini e soluzioni evitando di anticipare le scelte dei giocatori e permettendo così maggiore opportunità di espressione e iniziativa. In questo approccio didattico può sembrare che l'allenatore esca dalla conduzione diretta della seduta ma non è così, il tecnico continua a ricoprire un ruolo cruciale nell'intervento didattico. Più che la frequenza delle indicazioni cambia la tipologia delle stesse e la loro modalità di trasmissione favorendo un percorso che cerca di rendere l'allievo protagonista consapevole del suo percorso di formazione. Il tecnico si mette al servizio del giocatore e ne guida la crescita con modalità diverse da quelle abituali: non propone un contesto statico, ripetitivo e schematico ma crea situazioni ed ambienti dinamici e variabili che permettano al giovane di esporsi a situazioni che vogliono veicolare principi di gioco ed esaltarne comportamenti privilegiati (comportamenti tecnici/tattici/motori che risultano particolarmente utili al raggiungimento degli obiettivi didattici) che costituiscono la base di ogni prestazione motoria efficace.

Lo stile di conduzione utilizzato dal tecnico non è l'unico strumento per mettere il giocatore al centro del suo percorso di formazione. Nel Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, l'allenamento va basato sullo sviluppo dell'individualità prima che sullo sviluppo del collettivo. Un percorso orientato all'acquisizione di competenze individuali rispetta le fasi di accrescimento che vedono il bambino in un momento di egocentrismo (con particolare riferimento alle categorie Piccoli Amici, Primi Calci

e Pulcini) e favoriscono un suo sviluppo a lungo termine preparandolo alla fase della specializzazione che si troverà ad affrontare nell'Attività Agonistica.

Ma cosa significa orientare l'allenamento sull'individualità prima che sul collettivo? In sintesi, alcuni esempi:

- Favorire lo sviluppo di un percorso basato prevalentemente sul saper fare individuale (dal dominio del pallone all'acquisizione di principi di gioco che permettano di interpretare classi di azioni) piuttosto che favorire il gioco collettivo (schemi, coperture, movimenti di reparto, raddoppi) aumenta le responsabilità di ogni giocatore e ne sviluppa competenze, responsabilità, intraprendenza e sicurezza.
- Programmare sulle reali necessità dei singoli giocatori invece che applicare un modello di allenamento predefinito a tutto il gruppo. Ragazzi di pari età possono avere caratteristiche, vissuti e livelli di sviluppo motorio anche molto diversi. Ognuno di questi giocatori può necessitare di uno stile di conduzione differente, di feedback più o meno specifici, di un rapporto più o meno amichevole, di attività più libere o maggiormente strutturate. In sostanza, l'allenatore deve riuscire a variare e bilanciare le modalità di intervento per risultare più efficace su ogni singolo individuo della squadra.
- Insegnare ad ogni giocatore ad allenarsi con l'obiettivo di migliorarsi sempre: curarne gli atteggiamenti, la mentalità, coinvolgerli in alcuni aspetti organizzativi che permettono di rendere l'allenamento più efficace.
- Favorire l'auto organizzazione personale attraverso modalità che permettano ai giocatori di gestirsi da soli alcuni momenti della seduta; proporre attività per la ricerca del miglioramento individuale in aspetti in cui il bambino si sente più debole.
- Osservare i comportamenti dei giocatori per verificare l'acquisizione di determinate competenze tecniche e indirizzare il processo di crescita verso lo sviluppo delle loro carenze.

Un giocatore forte individualmente, nel momento in cui gli verrà richiesto, saprà dare il proprio contributo alla squadra relazionandosi in modo efficace con i propri compagni.

In ogni azione didattica l'allenatore deve essere inteso come figura al servizio del giocatore. Troppo spesso vengono messe in pratica azioni che veicolano il messaggio opposto: specializzare in un unico ruolo; giocare per ottenere esclusivamente la vittoria della partita; sfruttare un giocatore per le caratteristiche che manifesta nell'immediato; sono alcuni dei sentori che delineano un approccio mirato a mettere in evidenza il tecnico piuttosto che aiutare il proprio allievo a crescere.

**DECIDO IO!**

**IN SINTESI:  
Il giocatore è il protagonista,  
non l'allenatore!**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Prediligere uno stile di conduzione di tipo: “non direttivo” (definito anche induttivo o produttivo).	Stimolare il giocatore alla ricerca di soluzioni, regole, modelli, varianti. Per raggiungere questo obiettivo, durante la conduzione dell'attività: l'allenatore fa domande, pone problemi da risolvere, permette la ricerca di soluzioni autonome.
Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione.	Dare le indicazioni dopo che il giocatore ha effettuato la sua scelta permette di allenare la sua capacità di prendere decisioni in forma autonoma. Ad esempio è bene evitare la lettura di superiorità ed inferiorità numeriche: “Siamo in 2vs1, passala!” in quanto questa abitudine inibisce la possibilità di analisi autonoma.
Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività tecniche proposte.	Coinvolgere i giocatori nelle attività facendogli scegliere alcune varianti permette loro di vivere in prima persona l'allenamento ed abituare alla ricerca di soluzioni utili alla propria crescita.
*Condurre la seduta cercando di rimanere “fuori campo” negli aspetti organizzativi delle esercitazioni.	Intervenire il meno possibile su aspetti organizzativi, ad esempio: il punteggio delle attività viene tenuto dai giocatori; la partenza dei turni di gioco viene data da situazioni predeterminate (si parte quando il compagno ha tirato); ecc. Il tecnico ha così più tempo per concentrarsi sull'osservazione dei comportamenti dei giocatori lasciandoli liberi di esprimersi.
Favorire giocate significative.	Gratificare, sottolineare e promuovere giocate quali: dribbling, tiro, passaggio filtrante. Questa tipologia di giocate significative permette di incentivare il giocatore alla ricerca di soluzioni creative che possono far esprimere la sua fantasia e liberarne il talento.
*Prevedere dei momenti di attività libera, anche auto-organizzati, pre/durante/post seduta.	Lasciare alcuni momenti della seduta in cui i giocatori possono svolgere attività a loro scelta con e senza la palla. Questi momenti liberi sviluppano creatività, relazioni e autonomia, inoltre permettono al tecnico di valutare come si relazionano i giocatori tra di loro senza la presenza dell'adulto.
Programmare l'attività partendo dall'osservazione delle caratteristiche e dei comportamenti dei giocatori.	Elaborare un percorso tecnico tarato sul livello della squadra, evitare il copia/incolla di esercizi e proposte senza un'elaborazione personale sulle reali necessità dei propri giocatori allena il tecnico ad essere creativo e maggiormente efficace.
Adattare le proposte in funzione delle risposte dei giocatori.	Adeguare regole, dimensioni del campo, modalità esecutive e proposte basandosi sul riscontro che danno i propri giocatori durante l'allenamento permette di metterli al centro del processo di formazione e renderne più efficace il percorso di crescita tecnica. Molto spesso le attività pensate per la seduta non danno la risposta attesa, una capacità importante per ogni allenatore è quella di saper trovare rapidamente un adeguato adattamento.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione “Esempi”.

## Esempi

### 1. PREDILIGERE UNO STILE DI CONDUZIONE DI TIPO “NON DIRETTIVO”

**SITUAZIONE:** Maurizio (giocatore categoria Primi Calci, 8 anni appena compiuti) in partita tende a portare sempre la palla utilizzando il dribbling come unica soluzione per superare gli avversari anche quando si trova in situazione di superiorità numerica, attraverso questa abitudine perde spesso il possesso del pallone.

#### **SOLUZIONE 1, STILE DI CONDUZIONE “DIRETTIVO”**

L'allenatore urla: “Maurizio, passa la palla” oppure: “Il tuo compagno è libero, dagliela!” o anche: “Non così! devi passarla!”

#### **SOLUZIONE 2, STILE DI CONDUZIONE “NON DIRETTIVO”**

Maurizio porta palla, la perde andando a sbattere contro l'avversario, l'allenatore interviene dicendo: “Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso”, Maurizio risponde: “Sì mister, c'era il mio compagno..” L'Allenatore replica: “Poteva essere utile a mantenere il pallone?”, Maurizio chiude: “Sì, magari la prossima volta ci provo...”

Anche lo stile non direttivo prevede la correzione dell'errore e la trasmissione di informazioni al giocatore. Come si può vedere dall'esempio, il protagonista delle scelte può essere l'allenatore (prima soluzione) oppure il giocatore (seconda opzione presentata).

### 2. CONDURRE LA SEDUTA CERCANDO DI RIMANERE “FUORI CAMPO”

**SITUAZIONE:** Categoria Piccoli Amici, gruppo di 6 giocatori, età 6 anni. Semplice attività che prevede il tiro in porta, 5 giocatori in fila posizionati a 12m da un portiere a difesa di una porta, ogni giocatore in fila è in possesso di un pallone ed a turno si dirige verso la porta con l'obiettivo di realizzare una rete.

#### **SOLUZIONE 1, ALLENATORE “DENTRO IL CAMPO”**

L'allenatore si posiziona davanti alla fila, si fa passare il pallone dai giocatori e dopo averlo ricevuto, lo restituisce al giocatore che va al tiro, l'allenatore dice: “Via!” ogni volta che un giocatore deve partire e segue l'esecuzione dell'azione fino al suo compimento.

#### **SOLUZIONE 2, ALLENATORE “FUORI DAL CAMPO”**

L'allenatore si posiziona all'esterno dello spazio di gioco, i giocatori partono autonomamente per andare al tiro quando il compagno davanti a loro ha calciato.

Attraverso la seconda modalità di organizzazione dell'attività l'intervento dell'allenatore non è necessario. I giocatori devono inoltre stare più attenti rispetto alla prima soluzione per capire quando è il loro turno di gioco.

### 3. PREVEDERE DEI MOMENTI DI ATTIVITÀ LIBERA

**SITUAZIONE:** Categoria Esordienti, 14 giocatori. Insegnare ai ragazzi a gestire un'attività da svolgere in attesa dell'inizio dell'allenamento. Il gioco scelto deriva dal calcio di strada e si chiama: “Tedesca”. Il gioco ha diverse varianti, viene presentato con le seguenti regole:

Da un minimo 4 ad un massimo di 6 giocatori per una porta. Ogni giocatore parte da 10 punti tranne un portiere che parte da 11. Scopo del gioco è cercare di fare gol “al volo” su passaggio del compagno. Perché il gol sia considerato valido, la palla non può toccare terra dopo il passaggio del compagno e prima del tiro in porta. Ogni tipo di gol realizzato corrisponde ad un punteggio da togliere al portiere. Tiro di piede che rimbalza a terra prima di entrare: 1 punto. Tiro di piede che entra in porta senza toccare terra; colpo di testa; gol di ginocchio: 2 punti. Colpo di tacco; di sedere: 3 punti. Rovesciata: 4 punti. Se la palla viene presa al volo dal portiere o esce oltre la linea di fondo campo, va in porta l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone. Perde il giocatore che per primo arriva a 0 punti. Se il tiro colpisce il palo o la traversa ed esce, chi ha tirato non va in porta.

# 2

## ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

VOGLIO  
ALLENARMI  
AL MEGLIO!



### SPIEGAZIONE

Ogni allenatore professionale deve avere competenze tecniche, tattiche, relazionali, nonché organizzative. La scelta degli spazi di allenamento, delle dimensioni dei campi, delle tempistiche di gioco, della successione delle esercitazioni, la formulazione delle squadre, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano.

**ESEMPIO: Usare una struttura allenamento a stazioni in caso di numeri elevati**

**Situazione:** Allenamento Primi Calci, 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. **Partita 3vs3 con autoarbitraggio.**
2. **Gioco dei colpi:** ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla) ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"
3. **Gioco dello scalpo:** ogni bambino ha una fettuccia di stoffa (coda) infilata nei pantaloni e deve cercare di rubare le code ai compagni. Il turno di gioco termina quando tutti hanno perso la coda.  
L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.  
Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

### RIFLESSIONE

L'organizzazione dell'allenamento è il primo degli elementi che viene notato da un osservatore esterno, anche non esperto di calcio. Un allenatore che organizza la seduta in ogni dettaglio trasmette un'immagine di sé più professionale aumentando credibilità e stima dell'ambiente nei suoi confronti.

### ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli innumerevoli accorgimenti organizzativi che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti. **L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico.** La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

### SOLUZIONI

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle.

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?"**

## 2. Organizzare l'allenamento

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Organizzare ogni fase e dettaglio della seduta di allenamento è determinante per fare in modo che i giocatori vivano un'esperienza tecnica efficace. Per organizzazione ottimale dell'allenamento si intende la pianificazione di ogni attività che avviene prima, durante e dopo l'attività tecnica. La scelta degli spazi di gioco, delle dimensioni dei campi, delle proposte pratiche, la formulazione delle squadre, la gestione delle pause, la scelta delle tempistiche di ogni esercitazione, la determinazione della sequenza di attività previste, la raccolta del materiale a fine seduta, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano. Un'organizzazione perfetta dell'allenamento prevede che: non ci siano perdite di tempo; il passaggio da un'attività all'altra risulti fluido, senza intoppi; le spiegazioni siano chiare ed efficaci; il recupero fisico sia funzionale al tipo di attività svolta; vengano evitate interruzioni da parte di persone estranee; l'orario di inizio attività venga rispettato; in campo ci sia di tutto il materiale necessario.

Le competenze richieste ad un allenatore preparato e professionale sono di tipo tecnico, tattico, relazionale nonché organizzativo (Bonaccorso, 1999). Per allenare non è quindi solo richiesto di conoscere il calcio, saperlo trasmettere e sapersi relazionare positivamente con i propri giocatori ma anche saper organizzare e gestire l'attività tecnica in ogni suo sviluppo. Nell'accezione data da Bonaccorso, le capacità organizzative sono intese come le capacità di gestire ogni momento dell'attività che coinvolge i propri giocatori, non solo durante la seduta di allenamento ma anche nei momenti pre/post gara, durante una giornata di torneo, in una trasferta e all'interno degli spogliatoi. La pianificazione e la corretta gestione di ogni attività che coinvolge la propria squadra rappresentano un importante bagaglio per un allenatore preparato, tuttavia, in questo manuale, vengono approfonditi esclusivamente aspetti riguardanti la gestione della seduta di allenamento.

Saper pianificare efficacemente un allenamento è una capacità che si può acquisire con il tempo e l'esperienza ma è frutto di un'attitudine che l'allenatore deve possedere come caratteristica personale: tendere al miglioramento continuo ed alla cura del dettaglio sono peculiarità che dipendono anche dal proprio carattere. Per richiedere il massimo dai propri giocatori, è indispensabile che anche l'allenatore sia disposto a dare il meglio di sé stesso.

L'organizzazione della seduta è il primo aspetto che viene percepito all'esterno. Anche persone con poca esperienza in ambito tecnico possono valutare se un allenamento è organizzato in modo adeguato e se il tecnico ha in pugno la situazione. Organizzare adeguatamente l'attività tecnica permette di dare un'immagine seria e professionale del proprio operato, aumentando così il livello di credibilità nei confronti di società e famiglie (fattore che aiuta molto anche nella trasmissione dei contenuti tecnici, più l'ambiente valuta in modo positivo l'operato del tecnico, più l'allenatore acquisisce credibilità e autorevolezza).

L'organizzazione è il biglietto da visita con la quale un tecnico si presenta e sulla quale può costruire il proprio percorso sportivo con maggiore fiducia da parte dell'ambiente circostante.

Definire con chiarezza gli obiettivi dell'allenamento, scegliere le esercitazioni da proporre, immaginare lo svolgimento della seduta e ripercorrerne ogni passaggio prima della sua realizzazione permette di arrivare pronti a svolgere un'attività efficace. Ipotizzare variabili numeriche ed imprevisti trovando le soluzioni ad eventuali problemi aiuta nella gestione delle emergenze rendendo così più semplice curare gli aspetti prettamente tecnici.

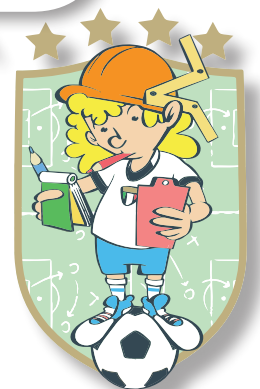
Spesso gli imprevisti non sono dipendenti esclusivamente dall'allenatore, è bene quindi che si prevenano disturbi esterni quali colloqui indesiderati o visite non gradite durante l'allenamento. Per fare ciò è indispensabile che l'allenatore sensibilizzi le varie figure societarie (dirigenti, custode, responsabile tecnico) su quanto sia importante rispettare lo svolgimento della seduta di allenamento e si condividano momenti dedicati ad attività quali il ricevimento dei genitori e la gestione di incombenze organizzative assieme ai dirigenti.



Altre soluzioni pratiche per migliorare la seduta di allenamento sono: tenere un quaderno o un taccuino in cui vengono riportate le attività svolte; usufruire di piattaforme online per realizzare le proprie esercitazioni e sedute; prendere nota delle presenze; registrare comportamenti, reazioni e crescita dei giocatori. Queste attività di programmazione e registrazione delle attività permettono al tecnico di avere uno storico delle proprie esperienze (utile anche dopo anni) ma anche di elaborare la propria filosofia di calcio. Immaginare un percorso di formazione e verificarne i progressi permette all'allenatore di migliorare le sue competenze favorendo una crescita professionale di cui beneficeranno direttamente i suoi giocatori.

**VOGLIO  
ALLENARMI  
AL MEGLIO!**

**IN SINTESI:  
L'allenamento è organizzato  
e pianificato nel minimo dettaglio,  
non improvvisato**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Utilizzare spazi "modulari"	Utilizzare lo stesso spazio per attività diverse senza spostare delimitatori, coni o altro materiale.
*Gestire con efficacia gli eventuali imprevisti (numeri a disposizione, cambiamento di spazi o programma)	Predisporre sempre un piano alternativo alla seduta preparata o coinvolgere i ragazzi in semplici attività tecniche durante i momenti organizzativi permette di fare in modo che non ci siano tempi morti e i giocatori siano sempre impegnati in un'attività tecnico/motoria.
Predisporre tutte le attività da svolgere durante la seduta prima dell'inizio della stessa	Arrivare al campo con l'anticipo necessario a predisporre il materiale prima dell'arrivo dei giocatori permette di dare un'immagine di professionalità. Inoltre, dedicare un po' di tempo all'accoglienza dei giocatori può permettere loro di sentirsi più a loro agio concedendogli inoltre l'opportunità di svolgere una maggiore quantità di pratica tecnico/motoria in forma libera.
Definire le squadre prima della seduta e non durante l'allenamento	Definire le squadre prima dell'inizio dell'allenamento programmando eventuali cambiamenti da un'attività all'altra permette di non perdere tempo nell'organizzazione dei gruppi durante la seduta.
Distribuire il materiale in modo chiaro favorendo la comprensione degli spazi ai giocatori	Definire i vari spazi di gioco con delimitatori di colore diverso aiuta i giocatori a riconoscere i campi di gioco e semplifica le modalità di spiegazione delle attività.
*Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati	Provvedere, in caso di numero elevato di giocatori in campo, un'attività a stazioni che permetta di suddividere i presenti in gruppi diversi. Dovesse essere necessario seguire in modo esclusivo una delle stazioni, prevedere attività semplici o già conosciute nelle altre stazioni che proseguono in modo autonomo.
Iniziare l'allenamento in orario	Cominciare l'allenamento sempre in orario permette di guadagnare, su larga scala (un'intera stagione o l'intero percorso nel Settore Giovanile), molto tempo da dedicare alla pratica. Comunicare alle famiglie che l'allenamento comincia 15 minuti prima del reale inizio può essere un modo per far portare i giocatori prima al campo, facendogli così svolgere più attività libera e cominciare la seduta in orario.
Gestire le pause rendendole snelle e funzionali all'attività tecnica	Predisporre modalità di svolgimento rapido delle pause, ad esempio invitare ogni giocatore a portarsi la propria borraccia e farla mettere in un posto facilmente raggiungibile può essere un modo per ridurre i tempi di organizzazione dei momenti di sosta.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. UTILIZZARE SPAZI MODULARI

**SITUAZIONE:** Allenamento Pulcini, 12 presenti. Spazio a disposizione, un unico rettangolo di 20 x 40m (diviso in due quadrati da 20m, definiti quadrato 1 e quadrato 2).

#### ATTIVITÀ 1

Quadrato 1 - 12 giocatori coinvolti

Avviamento tecnico, tutti i giocatori conducono una palla, uno di questi giocatori (sempre in conduzione palla) cerca di toccare un suo compagno. Se l'inseguitore riesce a toccare un compagno, i loro ruoli si invertono.

#### ATTIVITÀ 2

Quadrato 1. Gioco di Collaborazione. Due giocatori stanno all'interno del quadrato con l'obiettivo di rubare la palla agli altri 4 che la conducono all'interno dello stesso. Quando sotto pressione, i giocatori in possesso palla possono farsi aiutare da uno dei sei giocatori esterni trasmettendogli la palla e invertendosi di posto.

#### ATTIVITÀ 3

Rettangolo composto dai quadrati 1 e 2, 2 squadre, 5vs5 con 2 jolly, l'obiettivo per la squadra in possesso è portare la palla in meta oltre la linea di fondo campo avversaria con l'aiuto dei 2 jolly (che giocano con la squadra in possesso palla).

Le 3 attività proposte possono essere svolte senza lo spostamento di materiale, con modalità modulare.

### 2. GESTIRE CON EFFICACIA GLI EVENTUALI IMPREVISTI

**SITUAZIONE:** Allenamento categoria Esordienti, 14 presenti.

#### SOLUZIONE 1: NUMERI DIVERSI DAL PREVISTO

Il numero dei giocatori è diverso da quello immaginato ad inizio seduta. Se il numero di giocatori presenti è comunque pari, viene aumentato o diminuito il numero di giocatori previsti in ogni squadra/attività (6vs6 oppure 8vs8), se il numero è dispari e si vuole mantenere il numero programmato di giocatori in ogni gruppo, viene individuata un'attività tecnico/motoria da far svolgere al/ai giocatore/i in eccedenza (ad esempio, un percorso da svolgere in autonomia un determinato numero di volte prima di entrare in gioco sostituendo poi un compagno impegnato nell'attività prevista).

#### SOLUZIONE 2: PARACADUTE

In campo arriva una squadra dell'attività agonistica che non era prevista in quella giornata di allenamento, l'allenatore non è stato avvisato dal dirigente responsabile. C'è necessità di spostare rapidamente una delle stazioni predisposte. Mentre il tecnico prepara il nuovo spazio di gioco, dà indicazione ai giocatori della sua squadra di sfidarsi a chi riesce a fare il maggior numero di palleggi consecutivi. Per "Soluzioni paracadute" si intendono attività tecniche e semplici giochi che possono essere svolti in forma autonoma e che permettono di evitare inutili tempi di attesa statica.

### 3. USARE UNA STRUTTURA DI ALLENAMENTO A STAZIONI

**SITUAZIONE:** Allenamento Primi Calci, 18 presenti. Esempio di lavoro a stazioni.

All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così distinte:

1. Partita 3vs3 con autoarbitraggio.
2. Gioco dei colpi. All'interno di uno spazio predefinito, vengono delimitate 4 porte di dimensioni diverse. Ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol attraverso una delle tipologie di "colpi" (attività acrobatiche con la palla) individuata, ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"; autolancio e tuffo di testa: "colpo di Icardi"; ecc.
3. Lo scalpo, ogni bambino ha una fettuccia di stoffa infilata nei pantaloni che esce per qualche decina di centimetri, ogni giocatore deve cercare di rubare più code possibili. Il turno finisce quando tutti hanno perso la coda. L'arbitraggio viene autogestito.

L'allenatore supervisiona le 3 stazioni intervenendo solo dove serve. La rotazione delle attività avviene ogni 10 minuti. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte, si effettuano 2 minuti di pausa e si ricomincia la rotazione individuando altri 3 giochi da svolgere.

# 3

## CLIMA SERENO

VOGLIO PROVARE!



### SPIEGAZIONE

Per clima relazionale si intendono le relazioni ed i rapporti che intercorrono tra allenatore e squadra, tra giocatori e anche quello del singolo giocatore con se stesso. Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie nei conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali.

### ESEMPIO: Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi

**Situazione:** Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game 3vs3 Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco ha effettuato uno scatto alla massima velocità per cercare di recuperare il pallone. L'allenatore interviene in questo modo: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!". Attraverso questo approccio il tecnico evita di mettere in risalto la reazione negativa di Luca ed evidenzia il comportamento positivo di Maurizio definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.

### RIFLESSIONE

La qualità delle relazioni, con particolare riferimento a quella che si instaura tra allenatore ed allievo, rappresenta uno degli elementi che più di altri può influenzare la qualità dell'apprendimento e condizionare il percorso di crescita sportiva di un giovane calciatore. Si costruisce nel tempo e si basa su fiducia, serenità, rispetto ed autorevolezza che il tecnico riesce ad infondere ai propri giocatori.

### ANALISI

L'allenatore determina un clima relazionale sereno in particolar modo attraverso la gestione responsabile degli aspetti disciplinari e le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche, con particolare riferimento all'accettazione dell'errore come passaggio fondamentale dell'apprendimento. L'intento deve essere quello di **motivare i bambini/e a giocare senza creare ansia da prestazione**. Per dare maggiore valore al proprio messaggio risulta fondamentale sensibilizzare famiglie e dirigenti sull'importanza di questo aspetto.

### SOLUZIONI

- Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Gestire il risultato in modo equilibrato
- Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
- Insegnare a gestire l'errore

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Oggi, ci siamo divertiti?"**

## 3. Clima sereno

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Per “clima” si intendono la modalità di relazione ed i rapporti che intercorrono tra allenatore e squadra, tra giocatori ed anche quello del singolo giocatore con se stesso. Diversi autori identificano nelle relazioni tra insegnante ed allievo uno degli aspetti più efficaci per agevolare l'apprendimento dei discenti, sia in ambito scolastico che sportivo (Gordon, 2013; Francescato et al, 2001). Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie in conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali. Molto spesso, nell'efficacia dell'apprendimento, la qualità della relazione tra insegnante ed allievo costituisce il più importante dei contenuti, addirittura superiore ai metodi di insegnamento e alla tipologia di attività svolte.

Il clima relazionale è un elemento che si costruisce nel tempo, attraverso azioni quotidiane, piccoli gesti di attenzione nei confronti dei giocatori, l'utilizzo di uno stile di conduzione adatto (tema trattato nel primo dei presupposti della metodologia CFT, giocatore come protagonista), il livello di empatia dell'allenatore e, più in generale, attraverso la convinzione che questo elemento possa influire positivamente sul percorso tecnico del singolo giocatore e della squadra.

Nello stabilire un clima relazionale sereno vengono individuate due aree di intervento:

- le strategie attraverso la quale vengono gestiti gli aspetti disciplinari (elemento particolarmente rilevante in tutto il periodo dell'Attività di Base);
- le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche.

Per quanto riguarda il primo punto, risulta di fondamentale importanza trovare un'alternativa (o un equilibrio) tra due modalità di gestione degli aspetti disciplinari che troppo spesso si alternano con risultati comunque negativi: l'autoritarismo e il permissivismo. Nel primo il tecnico impone le proprie scelte, è coercitivo, costringe a dei comportamenti con urla, minacce e punizioni, nel secondo concede troppa autonomia, non guida alla consapevolezza dei limiti all'interno dei quali stare e si affida totalmente ai propri giocatori rappresentando un riferimento debole.

L'autorevolezza è una caratteristica che si basa sulla personalità, sulla stima e sulla fiducia che un leader acquisisce con il tempo e con la coerenza delle proprie azioni. L'allenatore deve essere in grado di intervenire quando necessario, condividere alcune regole di comportamento con i propri giocatori (tarate in base all'età), ascoltarli e dar loro fiducia. Nello specifico, oltre alla condivisione di alcune semplici norme di comportamento (poche, chiare ed espresse in positivo) decise ad inizio stagione, risulterà importante attuare una serie di azioni per fare in modo che vengano messe in pratica e rispettate. Il tutto va veicolato da una buona dose di pazienza e dalla consapevolezza che, così come l'errore tecnico fa parte della crescita calcistica del giocatore, un comportamento inadeguato, se gestito nel modo corretto, può essere un importante ed utile passaggio nella costruzione della propria identità personale.

Per quanto riguarda le modalità di trasmissione delle indicazioni durante lo svolgimento di attività tecniche, una prevalenza dello stile non direttivo su quello direttivo può aiutare allenatore e giocatore ad instaurare un rapporto di fiducia funzionale alla creazione di un clima positivo. Tuttavia, ancora più rilevante al fine di instaurare un clima di fiducia risulta l'abitudine, da parte del tecnico, di evidenziare i comportamenti positivi (sia tecnici che etici) dei propri giocatori, piuttosto che sottolinearne gli errori.

Tutte le azioni didattiche dell'allenatore vanno orientate a far sì che i giocatori risultino determinati e motivati a fare, provare, sperimentare e che venga meno ogni stato d'ansia e di paura di commettere errori. L'errore va considerato come parte integrante del processo di apprendimento e va vissuto come un passaggio indispensabile alla formazione e alla crescita sportiva del giocatore. Per fare un passo verso questo obiettivo didattico, l'allenatore deve essere in grado di superare la frustrazione che l'errore del

proprio allievo può comportare, specie se questo condiziona negativamente il risultato di un'esercitazione o della partita. Anche i giocatori devono essere istruiti a gestire l'errore del compagno. Ogni individuo tende a replicare il sistema educativo a cui è stato sottoposto ed è quindi normale che i giovani giocatori tendano a non accettare gli errori dei compagni, così come molto spesso i loro genitori non accettano i loro. Risulta quindi importante insegnare a gestire l'errore del compagno ed attuare comportamenti adeguati (funzionali ad una prestazione efficace) qualora questo si verifichi: evitare di sottolinearlo e di lamentarsi; cercare di porre rimedio al problema creato (tecnico, tattico, organizzativo); spronare positivamente ad incoraggiare il compagno che l'ha commesso; continuare a giocare senza soffermarsi sullo stesso. Migliorare i rapporti interpersonali favorisce un clima di allenamento positivo e aumenta il livello di autostima dei giocatori, questi sentendosi maggiormente accettati, accresceranno il loro livello di percezione di competenza e risulteranno maggiormente motivati a fare ed esprimersi attivando così un processo virtuoso utile alla loro crescita sportiva.

Un'altro aspetto determinante per riuscire ad instaurare un clima sereno all'interno del contesto squadra è individuare il profilo caratteriale dell'allenatore adatto all'età dei giocatori. Le competenze tecnico/tattiche si possono acquisire attraverso lo studio e l'esperienza da campo mentre la personalità ed il carattere sono tratti molto più complessi da modificare e adattare. Per questo motivo il profilo ideale come allenatore nell'Attività di Base è quello di una figura giovanile, solare, dinamica, con l'attitudine a spendere del tempo per un sorriso a mettersi allo stesso livello dei giocatori interpretandone le necessità e gli stati d'animo del momento, paziente e con una forte propensione alla formazione (*Guida tecnica per le scuole di calcio, Settore giovanile e Scolastico, 2010*). Ogni categoria necessita di un profilo tecnico particolare, in funzione delle necessità che ogni età richiede, risulta quindi molto importante capire quale sia la fascia d'età alla quale ogni allenatore risulta più affine.

È bene sottolineare come il clima relazionale non coinvolga solo allenatore e giocatori ma anche tutte le figure che si interfacciano con i giovani giocatori nell'ambito della pratica sportiva. Dirigenti, custode o altre figure societarie quali responsabile tecnico, segretario o collaboratori vari vengono comunque considerati parti dell'ambiente che circonda il giocatore, anche se in forma marginale rispetto alla figura del tecnico. Risulta di fondamentale importanza che tutte queste persone siano coinvolte nella costruzione di un ambiente adatto alla crescita sportiva di un giovane giocatore e agiscano rispettando le indicazioni fornite per raggiungere la meta desiderata. Una riunione, un volantino o un breve vademecum di comportamenti possono servire a sensibilizzare le varie figure societarie nei confronti di questo importante presupposto alla pratica sportiva giovanile.

Riguardo questo ultimo aspetto, anche le famiglie rappresentano un tassello importante nella costruzione di un clima relazionale sereno. Gestire le aspettative dei familiari, educare ad un tifo corretto dagli spalti, condividere le linee metodologiche scelte dallo staff tecnico, sono aspetti che fanno parte di un percorso di cui la società deve farsi carico. Un genitore informato rappresenta una risorsa utile ad amplificare il messaggio educativo che la società intende rivolgere ai propri tesserati, favorendo così il loro percorso di formazione sportiva.

**VOGLIO  
PROVARE!**

**IN SINTESI:  
C'è un clima che motiva a fare,  
non trasmette ansia**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Evidenziare i comportamenti positivi invece che sottolineare gli errori	Sottolineare i comportamenti privilegiati (azioni tecnico/tattiche/comportamentali positive ed efficaci) permette di valorizzarli nei confronti di tutti i componenti della squadra favorendo così l'emulazione degli stessi e la definizione di un modello di comportamento a cui riferirsi.
Relazionarsi in modo propositivo con gli atleti	Cercare di rivolgersi ai giocatori con l'intenzione di capire le loro necessità e le motivazioni dei loro comportamenti. Mettersi a disposizione e cercare il dialogo, anche quando il loro comportamento non corrisponde al regolamento condiviso, permette di manifestare apertura e disponibilità al confronto.
Utilizzare un tono assertivo ed educato	Essere da esempio di comportamento per gli atleti nel tipo di relazione che il tecnico ha con i propri atleti. Mantenere un tono pacato, calmo, anche in situazioni disciplinari complesse, permette di trasmettere il messaggio che l'equilibrio aiuta a risolvere i problemi ed esprimere il proprio pensiero, risulterà così possibile richiedere lo stesso tipo di comportamento ai ragazzi.
Dedicare del tempo ad una battuta o ad un sorriso	Associare l'allenamento a un contesto divertente aiuta il giocatore ad avere un atteggiamento maggiormente positivo nei confronti del calcio e permette ad ogni componente del gruppo di sentirsi a proprio agio in un ambiente accogliente.
*Contestualizzare gli ambienti delle proposte pratiche immaginando situazioni o ruoli di fantasia	Proporre l'immedesimazione in personaggi fantastici, ruoli, mestieri o giocatori famosi (in funzione dell'età dei giocatori e del tipo di contesto da ricreare) permette di rendere più significativa l'esperienza motoria, agganciandola così all'emozione di interpretare un ruolo che per il bambino può risultare accattivante.
Gestire gli esiti della competizione in modo equilibrato dando il giusto valore ad ogni risultato	Competere e confrontarsi costituisce un elemento fondamentale della pratica sportiva, la capacità di riuscire a gratificare vittorie e successi senza esaltare i vincenti o sminuire i perdenti è un aspetto che l'allenatore deve curare con attenzione.
Rinforzare ed elogiare i giocatori in caso di necessità per rilanciare l'entusiasmo nei confronti dell'attività praticata	Utilizzare il "rinforzo" come frasi di supporto, incoraggiamento e sprono, costituisce una modalità per incentivare il giocatore e rilanciare l'attività quando necessario, ad esempio quando si vuole far ripetere un'azione che non riesce immediatamente, quando si intende aumentare l'autostima del giocatore oppure si vuole aiutare il giovane a superare le difficoltà.
*Insegnare a gestire l'errore dei propri compagni, sia di tipo tecnico che comportamentale	Allenare alla gestione degli errori, insegnando ai giocatori come reagire agli stessi, permette di trasmettere gli strumenti per sapersi comportare in modo proficuo in caso di situazioni tecniche negative quali un passaggio impreciso, la perdita del possesso del pallone da parte di un compagno o la gestione emotiva in seguito ad un gol subito. Correre per cercare di controllare la palla, provare a riconquistare il pallone perso o cercare di reagire immediatamente ad un gol subito, sono comportamenti che permettono al singolo ed alla squadra di risultare più efficaci.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. EVIDENZIARE I COMPORAMENTI POSITIVI

**SITUAZIONE:** Categoria Pulcini, partita senza vincoli a fine allenamento. Marco, ogni volta che perde la palla, si disinteressa dell'azione e smette di partecipare al gioco evitando di inseguire l'avversario.

L'allenatore ignora il comportamento di Marco in un paio di situazioni, osservando se ci sono dei cambiamenti nel suo atteggiamento. Durante la partita Mattia, compagno di squadra di Marco, perde palla e insegue il proprio avversario con tutte le sue forze per cercare di recuperarla. In questo caso l'allenatore interviene ed esclama ad alta voce "Bravo Mattia, questo è l'atteggiamento giusto, persa palla cerco di conquistarla, sei stato molto generoso ed utile per tutti i tuoi compagni!".

L'allenatore in questo modo dà un'indicazione indiretta anche a Marco. I giocatori di questa fascia d'età tendono a ricercare l'attenzione da parte dell'adulto (sia in termini positivi che negativi). I comportamenti dei propri giocatori possono essere condizionati evidenziando gli atteggiamenti positivi piuttosto che sottolineando quelli negativi.

### 2. CONTESTUALIZZARE GLI AMBIENTI DELLE PROPOSTE PRATICHE

**SITUAZIONE:** Esempi di contestualizzazione nelle diverse categoria dell'Attività di Base. Nei seguenti esempi vengono proposte della varianti attraverso le quali si evidenzia come possono cambiare i personaggi ed i contesti delle attività pratiche. Le risposte sono tarate sugli interessi dei giovani giocatori nelle varie fasce d'età e riguardano un gioco ad inseguimento in cui un giocatore deve inseguire e prendere un compagno che cerca di scappare.

**Piccoli amici**

Chi scappa è il "folletto", chi insegue lo "stregone"

**Primi calci**

Chi scappa è il "pirata", chi insegue il "polipo"

**Pulcini**

Chi scappa è la "gazzella", chi insegue il "leone"

**Esordienti**

Chi scappa è "Neymar", chi insegue è "Chiellini"

### 3. INSEGNARE A GESTIRE L'ERRORE

Esempi di come insegnare a gestire correttamente il proprio errore e quello di un compagno.

**SITUAZIONE 1:** Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco è corso alla massima velocità a cercare di recuperare il pallone.

Allenatore: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!". La gestione dell'errore del compagno si insegna anche descrivendo i comportamenti da attuare. L'allenatore, nei suoi interventi, deve essere coerente con le indicazioni che trasmette e deve essere in grado di accettare l'errore dei propri giocatori.

**SITUAZIONE 2:** Stessa situazione precedente ma in questo caso Maurizio non cerca di recuperare la palla persa. L'allenatore interviene chiedendo alla squadra di Luca e Marco "Squadra Blu! Qual è il comportamento più efficace in caso di errore?"



# 4

## ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SONO SEMPRE ATTIVO!



### SPIEGAZIONE

La quantità di pratica motoria sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo. Il tempo dedicato all'allenamento non è tutto funzionale all'apprendimento: l'organizzazione delle attività, le spiegazioni delle regole, le pause inutili, possono diminuire di molto la quantità di "tempo di apprendimento attivo", il tempo in cui l'allievo apprende in modo veramente efficace.

**ESEMPIO:** Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio

**Situazione:** Categoria Primi Calci, 12 bambini, gioco per il tiro in porta.

I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale (di forma quadrata, 10m di lato). Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge i giocatori ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista, azzerando così il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

### RIFLESSIONE

Il tempo di apprendimento attivo concesso ai giocatori durante una seduta di allenamento dipende dalle capacità organizzative di un tecnico ma anche e soprattutto dalla sua dalla capacità di individuare le corrette modalità per concedere più opportunità possibili di affrontare esperienze motorie efficaci.

### ANALISI

La letteratura scientifica dimostra come il tempo di apprendimento attivo durante gli allenamenti sportivi in ambito giovanile si attesti attorno al 30% del totale. La dispersione di tempo che c'è tra l'intera durata prevista per la seduta ed il tempo dedicato all'apprendimento attivo prende il nome di "effetto imbuto". Un allenatore competente deve garantire ai propri giocatori l'applicazione di strategie didattiche e la scelta di attività che possano permettere sia di muoversi il più possibile che di farlo in funzione del compito previsto dall'attività proposta. **Rendere l'allenamento un'esperienza efficace** è uno degli obiettivi principali di ogni tecnico.

### SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?"**

## 4. Elevato tempo di impegno motorio

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Affermare che la quantità di pratica motoria sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenti una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo rappresenta un'affermazione pressoché ovvia. A testimonianza dell'importanza di questo parametro in ambito sportivo, nella letteratura scientifica la quantità di esperienze motorie attira l'attenzione di molti studi e ricerche, numerose citazioni riportano l'importanza che il monte ore di pratica ricopre per determinare il percorso di un'atleta: "Una variabile determinante per l'apprendimento motorio è la quantità di esercitazioni sul compito" (Lee, 2001, in: Robazza 2004, pag. 168); "Il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio è l'esecuzione ripetuta del gesto esatto" Schmidt e Wrisberg (2000, pag. 232).

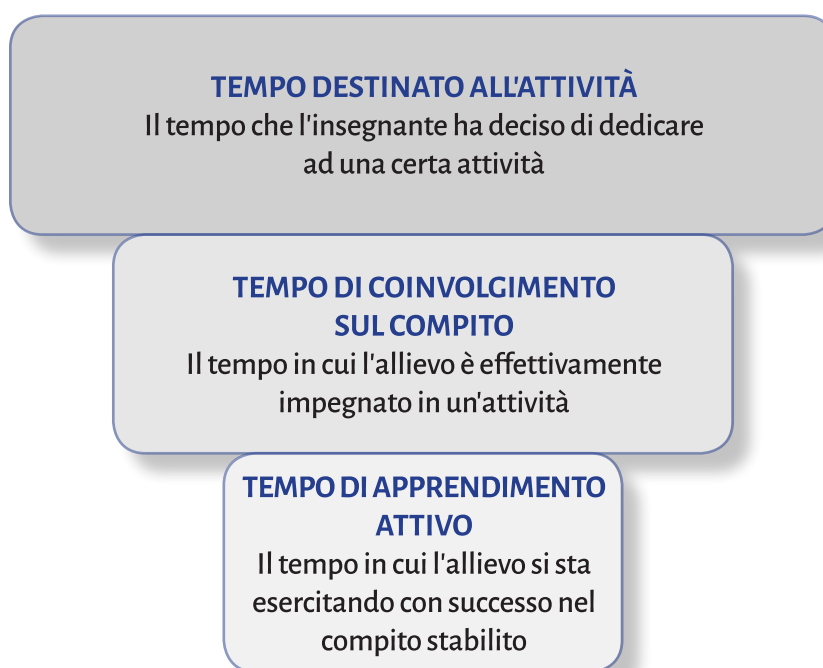
Allenatori e società sportive hanno diversi modi per incidere sulla quantità di pratica motoria concessa ai propri giocatori: aumentare le sedute di allenamento settimanali; incentivare la pratica sportiva al di fuori dal contesto calcistico; aumentare il numero di competizioni durante la stagione; allungare la durata degli allenamenti. Quelle presentate, sono solo alcune delle situazioni percorribili per aumentare la quantità di pratica motoria dei giocatori, tuttavia, non rappresentano il principale obiettivo di quanto si intende approfondire nella spiegazione di questo presupposto alla Metodologia CFT per l'Attività di Base. L'intento di queste righe è quello di porre l'attenzione sulle modalità attraverso le quali l'allenatore può incidere sull'aumento del "tempo di impegno motorio" e di "tempo di impegno motorio sul compito" (le differenze tra queste due tipologie di impiego del tempo vengono spiegate in seguito) concesso ai giocatori durante ogni singola seduta di allenamento. In sostanza, come si può aumentare l'efficacia dell'allenamento con particolare riferimento alla densità di esperienze motorie e tecniche.

Catalogare le modalità di impiego del tempo durante l'allenamento può essere utile per comprendere meglio dove e come intervenire per renderlo più efficace:

- Il **"tempo destinato all'attività"** è il tempo che l'allenatore ha deciso di dedicare ad un esercizio/gioco e comprende il tempo impiegato per organizzare la stazione (ad esempio delimitare il campo, qualora non fosse ancora pronto), spiegarne le regole ed eseguirlo.
- Il **"tempo di coinvolgimento sul compito"** rappresenta il tempo in cui l'allievo è effettivamente impegnato nell'attività prevista (non sono quindi considerate le attese del proprio turno di attività, il rientro in posizione in seguito ad una prova effettuata, spiegazioni aggiuntive o pause).
- Il **"tempo di apprendimento attivo"**, definito in letteratura, Active Learning Time (ALT), è il tempo in cui il giocatore si esercita con successo sul compito (non fanno parte di questa categoria tutti i momenti in cui il giocatore svolge attività troppo facili o troppo difficili per le sue capacità oppure si muove con modalità non centrate sull'obiettivo dell'attività svolta) e viene considerato la modalità di impiego del tempo più efficace ai fini dell'apprendimento motorio.

Partendo dal tempo totale della lezione e togliendo via via ogni attività che non riguarda direttamente il tempo di apprendimento attivo, si riscontra quello che Siedentop e Tannehill (2000) chiamano "funnel effect" (effetto imbuto, vedi fig.1): un restringimento delle opportunità di apprendimento concesse al giocatore.

Come può essere disperso il tempo di una seduta di allenamento? Prendendo come riferimento il tempo totale dedicato all'allenamento (ad esempio, 90 minuti), la sua reale efficacia dipende da aspetti organizzativi (passaggio da tempo destinato all'attività e tempo destinato al coinvolgimento sul compito) e aspetti prevalentemente metodologici (passaggio da tempo destinato al coinvolgimento sul compito al tempo di apprendimento attivo); entrambi sono dipendenti dalle competenze e dalle scelte dell'allenatore.



**Figura 1:** “L’ effetto imbuto” nella didattica (*Siedentop e Tannehill, 2000, modificato da Bortoli, 2003, in Messina, Florit, 2017, pag79*)

Lo scopo di ogni tecnico deve essere quello di allargare la base di questo “imbuto” in modo da favorire un numero, il più possibile elevato, di esperienze e possibilità di successo all'allievo tempo di impegno motorio attivo sul compito della lezione (*Bortoli, 2003*). Tuttavia, anche favorire un tempo di elevato impegno motorio (non centrato sull'obiettivo predominante scelto dal tecnico per la specifica attività che si sta svolgendo) può essere utile per il percorso di crescita del giovane giocatore: momenti di attesa possono essere trasformati in attività motorie che, pur non essendo funzionali al compito della seduta possono essere utili ad effettuare altri tipi di esperienze tecniche o di movimento (gli esempi pratici vengono riportati nella sezione dedicata).

Gli effetti di ogni azione didattica volta all'aumento del tempo di impegno motorio vanno immaginati a lungo termine, è così che questi dati assumono il dovuto rilievo. In numerosi studi si è cercato di quantificare il tempo effettivo di coinvolgimento da parte dell'allievo durante allenamenti e lezioni di educazione fisica (la maggior parte delle ricerche in questo ambito sono state sviluppate in un contesto scolastico). *Siedentop e Tannehill (2000)* sostengono che il tempo di apprendimento motorio attivo sul compito corrisponda a meno del 30% della lezione. Anche *Pieron (1989)* conferma queste percentuali riportando l'esempio di uno studio effettuato su tredici lezioni di pallavolo e ginnastica in cui il tempo passato sul compito è stato del 26,2%. Prendendo come riferimento i dati dell'EUPEA (European Physical Education Association, 2005 in *Carraro, Bertollo 2007*), che quantifica le ore di attività motoria nella scuola primaria in circa due a settimana e considerando i dati delle ricerche appena presentate, si può facilmente calcolare che il tempo di coinvolgimento attivo sul compito di ogni alunno nelle lezioni di educazione fisica a scuola, si attesta attorno ai 40 minuti per settimana. Immaginando la stessa condizione di impiego del tempo in ambito calcistico (dati non pubblicati di una ricerca che ha coinvolto la categoria Pulcini confermano le percentuali degli studi presentati), si evidenzia come, nei due allenamenti che svolge una realtà dilettantistica ogni settimana (90 minuti ciascuno) e nella partita del fine settimana (considerando 25 minuti di attività a testa), ad ogni giocatore vengono concessi circa 70 minuti a settimana di coinvolgimento attivo sul compito in ambito calcistico. Non spetta a questo manuale definire se il dato appena ricavato rappresenta o meno una quantità di pratica sufficiente per permettere al giocatore di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità individuali ma indipendentemente da questa analisi si proverà a proporre soluzioni pratiche per cercare di migliorarlo in modo sensibile (e soluzioni individuate sono riportate nell'apposita sezione).

## RIFLESSIONI PRATICHE SUL TEMPO DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Per dare un'idea più precisa di quanto tempo ogni allenatore passi assieme alla propria squadra e per fare una conseguente stima di quello che è il tempo di impegno motorio a disposizione di ogni giocatore in un'intera stagione sportiva, è stata presa ad esempio un'annata di attività nella categoria Pulcini.

Le variabili prese in considerazioni sono state:

1. inizio e fine attività sportiva: dalla prima settimana di settembre a metà giugno;
2. numero di allenamenti per settimana: 2;
3. tempo per ogni seduta di allenamento: 1 ora e 30 minuti;
4. attività di gara: partite del torneo federale FIGC, amichevoli, partecipazione a 2 tornei organizzati da società;
5. tempo di gioco medio per ogni giocatore nelle partite: 25 minuti.

In totale, senza considerare l'annullamento di attività dovute a maltempo, assenze per malattie o altri impegni, contiamo 73 allenamenti e 33 partite per un totale di 110 ore di allenamento e 15 di partita. La somma del tempo dedicato ad allenamento e partite dà un totale di 5 giorni e 5 ore di attività. Considerando un intervallo di giornate da inizio a fine stagione di 270 giorni, un giocatore della categoria Pulcini passa al campo l'1,4% del suo tempo. Questo dato rappresenta solo il tempo che ogni giocatore passa presso la società sportiva frequentata, non il tempo di apprendimento motorio attivo (che come abbiamo visto in precedenza, si attesta attorno al 30% del totale).

Che valore rappresenta la percentuale di tempo presentata, alto? Basso? Non crediamo ci sia una risposta precisa a questi quesiti ma di certo c'è che possa essere aumentata e che debba inoltre essere sfruttata al meglio.

Organizzare la seduta di allenamento in ogni dettaglio (vedi esempi presentati nel presupposto N°2 "organizzare l'allenamento"), scegliere esercitazioni adeguate a far sperimentare alta densità di esperienze motorie e applicare soluzioni metodologiche corrette, permette di raddoppiare il valore del tempo di impegno motorio sul compito di ogni singolo allenamento. Immaginiamo quindi una stagione condotta da un tecnico attento alla quantità di tempo di apprendimento motorio attivo sul compito concessa ai propri ragazzi, è come se alla fine dell'anno avesse permesso loro il doppio delle possibilità di apprendimento attivo. Due anni di allenamento in uno. Estendendo questo ragionamento a tutto il percorso sportivo del giovane giocatore è possibile rendersi conto di come l'organizzazione e la scelta delle attività possano determinarne pesantemente l'efficacia e quanto una società sportiva attenta a queste tematiche possa influenzare la crescita dei propri ragazzi.

**SONO  
SEMPRE  
ATTIVO!**

**IN SINTESI:  
Ci si muove il più possibile,  
non ci sono inutili tempi di attesa**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Preferire attività che concedono alta densità di esperienze sul compito	Prevedere che le attività proposte durante la seduta, siano queste di tipo tecnico, tattico o motorio contemplino una quantità di esperienze attive che permettano la comprensione e l'acquisizione di esperienze significative. Può essere utile che prima di proporre un'attività ogni allenatore conti il numero di volte in cui ogni giocatore, attraverso quella specifica proposta, può fare esperienza sull'obiettivo previsto, per rispettare questo principio può essere utile scegliere attività con basso rapporto di palloni per giocatori (1:1; 1:2) e ridotto numero di giocatori nelle situazioni di gioco o partite.
*Scegliere attività che permettano di aumentare il tempo di impegno motorio	Nella scelta delle proposte è opportuno tenere presente della quantità di movimento (anche non funzionale al compito) che queste permettono ai giocatori. Prevedere un rientro in seguito ad un tiro in porta in cui il giocatore deve svolgere un compito tecnico può trasformare un tempo organizzativo in uno pratico, più funzionale al calcio (cronometrare il tempo di movimento di un'attività permette di valutarne uno dei valori che ne determinano l'efficacia).
Tarare la complessità delle attività in funzione del livello dei giocatori	Adeguate la complessità delle esercitazioni al livello del giocatore permette di aumentare il loro tempo di impegno motorio attivo sul compito (quello più proficuo all'apprendimento). Questa attenzione va riposta sia per attività troppo difficili da eseguire, che per quelle troppo semplici.
Utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci	Utilizzare spiegazioni sintetiche e chiare in cui definire i punti cardine dell'esercitazione permette di cominciare a svolgere l'attività pratica il prima possibile. I giocatori appartenenti alle categorie dell'Attività di Base hanno una ridotta capacità di mantenere l'attenzione sulle spiegazioni del tecnico.
Organizzare le squadre attraverso caratteristiche rapide da individuare	Dividere i giocatori per caratteristiche conosciute (colore dei capelli, mese di nascita, classe di appartenenza, squadra tifata) permette di eseguire rapidamente la formulazione delle squadre. Far decidere ai giocatori la composizione dei gruppi fa perdere molto tempo e diminuisce così le opportunità di svolgere esperienze motorie.
*Evitare l'eliminazione dei concorrenti in attività a confronto	Evitare giochi ed attività dove è prevista un'eliminazione dei concorrenti. Nel caso in cui si scelga una di queste attività, prevedere un compito tecnico/motorio di semplice esecuzione che tenga il giocatore impegnato fino ad un nuovo turno di attività.
Ridurre al minimo i tempi morti	Evitare il più possibile tempi morti di inattività in cui i giocatori devono aspettare troppo per svolgere il loro turno (un'indicazione potrebbe essere quella di evitare file con più di 3 giocatori in attesa). Evitare discorsi sulla partita della settimana precedente (se proprio si necessita di farlo, riservare questa iniziativa esclusivamente alla categoria esordienti). Evitare di mettere una o più squadre in pausa dall'attività tecnica per osservare quello che fanno i compagni, (il principio di base è che si impara giocando, sempre).
*Usare strategie per riprendere il gioco nel più breve tempo possibile.	Mettere in pratica una serie di stratagemmi, regole o attività che permettano di riprendere l'attività tecnica o il gioco nel più breve tempo possibile.
Svolgere "Multipartite" e "quarto tempo di gioco" negli incontri con altre società	Svolgere abitualmente "multipartite" (partite a numero ridotto organizzate in contemporanea rispetto alla partita "ufficiale") e il "quarto tempo di gioco", permette di raddoppiare il tempo di impegno tecnico di un giocatore nella singola partita. Questi aspetti non riguardano direttamente l'attività di allenamento ma sono situazioni tecniche che risultano comunque molto utili ad innalzare il tempo di impegno motorio concesso ai giocatori.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. SCEGLIERE ATTIVITÀ CHE PERMETTANO DI AUMENTARE IL TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

**SITUAZIONE:** Categoria Primi Calci, viene proposto un gioco per il tiro in porta. I giocatori si posizionano all'interno di un quadrato collocato al centro di due porte, ognuna delle quali è delimitata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale. Tutti i giocatori hanno il compito di condurre palla all'interno del quadrato, eseguendo gestualità tecniche a propria scelta. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro nella porta più lontana rispetto al punto in cui si trovava al momento della chiamata. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di tirare, situazione molto motivante per ogni giocatore e la voglia di essere protagonista sentendo chiamare il proprio nome spingono il bambino ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista all'interno dello spazio delimitato. Attraverso questa modalità di inizio del coinvolgimento sul compito, tutti i giocatori saranno impegnati in un'attività tecnica - tempo di impegno motorio - mentre il compagno chiamato risulta coinvolto nell'obiettivo dell'esercitazione (tiro in porta) - tempo di impegno motorio sul compito.

### 2. EVITARE L'ELIMINAZIONE DEI CONCORRENTI

**SITUAZIONE:** Categoria Pulcini, l'allenatore sceglie un gioco chiamato "calcia fuori la palla": tutti i giocatori della squadra conducono palla all'interno di uno spazio con il compito di calciare fuori dal campo il pallone del compagno. Se ad un giocatore viene calciato il pallone al di fuori dello spazio di gioco, chi lo conduceva viene eliminato e non può riprendere l'attività fino al termine del turno (quando all'interno del campo rimane un solo giocatore). Due soluzioni per non eliminare i concorrenti dalle attività tecniche previste:

1. Predisporre più spazi di gioco di uguali dimensioni, ad esempio 3, numerati in modo crescente, tutti i giocatori cominciano a condurre palla nello spazio 1, se ad un concorrente viene calciata fuori la palla, questo si sposta nello spazio successivo (numero 2) dove riprende il gioco con tutti i giocatori eliminati dal primo spazio. Se all'interno dello spazio numero 2 o 3 un giocatore riesce a calciare fuori la palla di un compagno si sposta nello spazio precedente (numero 1 o 2). Attraverso questa proposta il gioco continua per tutti, senza esclusioni.
2. I giocatori a cui viene calciato il pallone al di fuori dello spazio di gioco devono svolgere un determinato numero di gesti tecnici (ad esempio 10 palleggi o 5 finte) prima di poter rientrare in campo; oppure, prima di rientrare, devono svolgere un compito motorio predeterminato (esempi: slalom, salti con la corda ecc.) diverso a seconda del lato dal quale esce la palla.

### 3. USARE STRATEGIE PER RIPRENDERE IL GIOCO NEL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE

**SITUAZIONE:** Passaggio da una stazione/gioco all'altra. I giocatori tendono a camminare perdendo molto tempo prima di essere pronti a cominciare una nuova attività o a rientrare in gioco in seguito ad una pausa.

#### Piccoli amici

L'allenatore esclama: "Vediamo il primo che arriva fino a qui". Reazione attesa da parte dei giocatori: i bambini cominciano a correre verso l'allenatore sfidandosi al primo che arriva. Le modalità di corsa per raggiungere l'allenatore possono essere anche cambiate: all'indietro; imitando un animale; ecc.

#### Primi calci

L'allenatore comincia a contare ad alta voce: "uno, due, tre...." fino a quando tutti i giocatori si sono avvicinati a lui, quando ciò avviene, si interrompe. Il numero raggiunto rappresenta il tempo impiegato dalla squadra per sistemarsi, l'obiettivo è impiegare meno secondi possibile per rendersi disponibili all'ascolto.

#### Pulcini

L'allenatore dice ad alta voce: "Vediamo chi vuole giocare di più... Come ci si avvicina all'allenatore?". Reazione attesa da parte dei giocatori: i bambini cominciano a correre in quanto la domanda dell'allenatore fa ricordare l'invito a spostarsi di corsa nei momenti organizzativi.

#### Esordienti

L'allenatore esclama: "La prima squadra che si schiera in campo, parte con un punto". Reazione attesa da parte dei giocatori: i ragazzi corrono cercando di posizionarsi in campo il prima possibile per guadagnarsi un punto.

5

## + GIOCO - ESERCIZI

MI DIVERTO!



### SPIEGAZIONE

**PER GIOCO SI INTENDE:** attività ludico/competitiva che permette al giocatore di leggere situazioni di gioco, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa.

**PER ESERCIZIO SI INTENDE:** ripetizione di gestualità e azioni motorie in forma standardizzata senza la presenza di un avversario.

#### ESEMPIO: Trasformare esercizi in giochi

**Situazione:** Categoria: Primi Calci, obiettivo dell'attività da proporre, la trasmissione palla.

**Modalità esercizio:** A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla attraverso le modalità indicate dall'allenatore

**Modalità gioco:** A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone il più lontano possibile da un giocatore che, in conduzione palla, si muove liberamente all'interno del campo. Un punto alla coppia che riesce a rimanere più lontana possibile dal compagno in conduzione palla.

La stessa struttura di attività, attraverso una piccola modifica alle regole, è stata trasformata da esercizio in gioco.

### RIFLESSIONE

Il calcio è uno sport di squadra, definito ad **“abilità aperta”**, differisce da sport ad abilità chiuse in quanto ogni situazione è diversa dall'altra e la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi determinano l'efficacia della prestazione.

### ANALISI

L'allenamento deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata. Le attività proposte nell'allenamento devono quindi essere ludiche ma anche ispirate a situazioni calcio specifiche o che traggono spunto da dinamiche di gioco in cui le scelte determinano l'efficacia della prestazione. In ogni allenamento, quantificando il tempo dedicato al gioco e quello dedicato all'esercizio, il primo deve sempre prevalere sul secondo, così come la presa di decisione sulla ripetizione e il mezzo “situazionale” su quello “analitico”. L'allenamento deve **allenare al gioco del calcio**.

### SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di “gioco come maestro”
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **“Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?”**

## 5. + Gioco - Esercizi

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Per introdurre questo presupposto si rende necessario un approfondimento terminologico che definisca chiaramente le sostanziali differenze tra due vocaboli usati troppo spesso in modo superficiale o addirittura come sinonimi: esercizio e gioco.

Per **esercizio** si intende la ripetizione di gestualità, movimenti o azioni motorie in forma standardizzata, senza la presenza di un avversario. Alcuni esempi di esercizi sono: due giocatori che si passano la palla uno di fronte all'altro; una squadra che esegue un 9 vs 0 svolgendo delle combinazioni predeterminate per andare alla conclusione; un giocatore calcia in aria la palla e cerca di controllarla con i piedi.

Per **gioco** si intende un'attività ludico/competitiva che permette ai giocatori di leggere situazioni, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa. Alcuni esempi di giochi sono: due bambini che si passano la palla cercando di non farla prendere ad un avversario; una squadra che gioca una partita 9 contro 5 (difesa e centrocampo avversari) con dei vincoli per poter fare gol (ad esempio realizzazione valida solo in seguito ad un cross); un 1 contro 1 in cui un giocatore si alza in aria la palla e cerca di contenderla il possesso per un determinato numero di secondi cercando di non farla prendere da un avversario.

Per chiarire ulteriormente le differenze tra gioco ed esercizio, vediamo come, attraverso delle semplici varianti, la stessa tipologia di attività possa essere improntata sotto una forma o l'altra di attività. Alcuni giocatori a cui viene richiesto di calciare la palla contro un muro, svolgono un esercizio. Un'attività con la stessa struttura di quella appena presentata ma con l'allenatore che inserisce una gara in cui vince il primo che arriva ad un determinato numero di passaggi, rappresenta una forma semplificata di gioco. Nella seconda proposta, rispetto alla prima, sono presenti sia l'aspetto ludico che la soluzione di un problema, seppur di semplice soluzione. L'indicazione: "Vince il primo che arriva a...", instaura una competizione che stimola il giovane giocatore a dare il suo massimo. Nella situazione descritta, il giocatore deve essere orientato a chiedersi: "Come faccio ad effettuare il più velocemente possibile i 10 passaggi? Calcio più forte? Mi avvicino o mi allontano dal muro?".

L'esempio riportato, pur presentando una soluzione per trasformare un'esercitazione in un gioco, rappresenta un'attività di tipo analitico, adatta quindi a sviluppare una gestualità tecnica, il passaggio, in un contesto lontano da quello in cui si svolge in gara. Nel rispetto del presupposto "+ gioco - esercizi" risulta sì importante inserire l'elemento ludico e di scelta individuale ma è ancora più importante avvicinare il gioco a situazioni legate al contesto di gara (con particolare riferimento alle categorie Pulcini ed Esordienti, Piccoli Amici e Primi Calci svolgono una maggiore quantità di attività generali ed a-specifiche). Nello specifico, mantenendo la struttura della proposta orientata allo sviluppo dell'abilità nel passaggio, un gioco più vicino a parametri situazionali legati al calcio può essere organizzato attraverso le seguenti regole: a coppie, un pallone per coppia, i giocatori hanno il compito di effettuare il più elevato numero di passaggi in un tempo predefinito, evitando l'intervento di un avversario che ha l'obiettivo di intercettare il pallone delle coppie che se lo stanno trasmettendo. Mantenendo la stessa struttura di gioco, ma variando il numero degli avversari e delle coppie coinvolte è possibile adattare l'obiettivo della proposta: se l'intenzione è di mantenere il focus sullo sviluppo dell'attività tecnica del passaggio, i giocatori con il compito di intercetto saranno in netta inferiorità rispetto a quelli che si trasmettono la palla (ad esempio 1 ogni 5 coppie), nel caso in cui si volessero sviluppare alcuni principi di gioco in funzione di situazioni 2vs1, il numero di giocatori con il compito di intercetto potrebbero essere in numero quasi pari alle coppie che hanno il compito di trasmettersi la palla. Queste sfumature sono a discrezione dell'allenatore e dipendono dall'obiettivo della proposta tecnica.

La scelta di uno o dell'altro strumento didattico (esercizio o gioco) viene associata a due tipologie di



attività ben distinte, quella analitica e quella situazionale. La scelta di quale strumento sia migliore in un contesto di allenamento accende spesso discussioni tra classi di allenatori più legati ad un'impostazione classica (dalla tecnica alla tattica) o quelli orientati ad una visione dell'allenamento come attinente al contesto di gara (dalla tattica alla tecnica). Uscendo dal campo delle opinioni personali e delle sensazioni per addentrarci su quello più serio delle evidenze scientifiche (*Messina, Florit, 2018*), numerose ricerche hanno provato ad indagare quale possa essere il percorso più proficuo che permetta al giovane calciatore una maggiore opportunità di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità. *William, Ward, Bell-Walker, Ford (2012)* hanno evidenziato come il percorso giovanile di atleti professionisti e non professionisti differisse nel maggior numero di ore di gioco e pratica libera che i primi avevano svolto rispetto ai secondi. Un'altra ricerca di *Ford e Williams (2011)*, evidenzia come i giocatori di Premier League che hanno iniziato a giocare a 5 anni, fino ai 10 avessero praticato più ore di gioco rispetto a giocatori non professionisti. Questi dati fanno pensare che basterebbe svolgere attività di tipo ludico per raggiungere un livello d'élite in età adulta, tuttavia *Ward e colleghi (2007)* hanno evidenziato, su 200 atleti provenienti da settori giovanili di Premier League e da realtà calcistiche territoriali, che pur confermando l'importanza del gioco come carattere determinante per il raggiungimento di una competenza calcistica superiore, senza una specifica attività in contesto strutturato non si possono raggiungere alti livelli di performance.

I dati riportati servono per dimostrare come la scienza in ambito di apprendimento motorio inviti allo sviluppo di un percorso sportivo che metta al centro di ogni programma tecnico la presa di decisione e la risoluzione di problemi motori in un contesto ludico/competitivo. Un contesto di apprendimento più vicino alla condizione di gara permette al giovane calciatore di provare esperienze che lo aiutano ad adeguarsi alle richieste del gioco. In sostanza, l'indicazione è di proporre un percorso che alleni i giovani calciatori con modalità le più vicine possibili al modello prestativo di riferimento sottoponendoli a situazioni che possano rappresentarne i presupposti alla prestazione stessa. Le attività tecniche svolte sotto forma di gioco permettono di sviluppare processi di percezione-decisione-azione legati in modo molto stretto a discipline sportive ad abilità aperta (definite anche open skill) come il calcio.

In chiusura è bene specificare come, esercitazioni analitiche (con particolare riferimento a quelle orientate allo sviluppo della tecnica individuale), specie se svolte con modalità di conduzione adeguate, attraverso soluzioni organizzative che permettano un'alta densità di esperienze motorie attive (vedi presupposti N° 2, Organizzare l'Allenamento e N° 4, Elevato Tempo di Impegno Motorio) ed una modalità di svolgimento di tipo randomizzato (vedi presupposto N°10, Variabilità della Pratica), rappresentano un passaggio importante per costruire un percorso calcistico efficace. Il dominio del pallone (definito anche in modo gergale "confidenza con la palla"), la capacità di differenziazione, la mobilità articolare funzionale ad un gesto tecnico più efficace, sono solo alcune delle caratteristiche che si sviluppano anche attraverso un percorso che permetta di prendere coscienza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento, sperimentando quindi il gesto tecnico anche fine a sé stesso.

L'aspetto principale che va valutato nella scelta di un mezzo analitico piuttosto che situazionale è il peso, inteso come quantità di tempo sul totale a disposizione, che questo tipo di attività analitica ricopre durante le sedute di allenamento calcistico giovanile.

Il presupposto "+ Gioco - Esercizi" intende ribadire quale sia, tra le due modalità presentate, la tipologia di attività da prediligere. L'intenzione è quella di smontare l'imprescindibile esigenza di allenare il gesto tecnico in sé per la maggior parte dell'allenamento, credenza che ancora molti tecnici considerano come l'unica soluzione per un percorso di crescita calcistica efficace.

Volutamente non vengono suggerite percentuali precise che indicano il peso delle due tipologie di attività nelle sedute di allenamento. Le situazioni ed i contesti in cui si opera sono troppo vari per poter dare un riferimento standardizzato a cui attenersi ciecamente, tuttavia, possiamo affermare che durante tutto il periodo dell'Attività di Base il piatto della bilancia deve pendere in modo importante a favore dei contesti di gioco.

Come abbiamo visto in precedenza, le varianti per trasformare un'attività da analitica a situazionale possono essere anche molto semplici e non richiedono particolari competenze metodologiche. Modificare le proprie abitudini come allenatore può essere più semplice del previsto e permette di dare un'impronta precisa al proprio lavoro in campo. In un percorso di crescita orientato alla formazione a lungo termine, un approccio che valorizza l'importanza del gioco ha un peso sostanziale sul tipo di risultato dell'intervento didattico di ogni tecnico e società.

**MI DIVERTO!**

**IN SINTESI:**  
**Si gioca più di quanto ci si esercita**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio, favorendo il primo sul secondo	Riconoscere e definire le tipologie di attività che si è deciso di proporre durante l'allenamento, quantificando, al termine dello stesso, la quantità di tempo dedicata al gioco (attività in situazione o che si ispira a tale attività) assicurandosi che sia superiore al tempo dedicato agli esercizi.
*Prevedere attività a confronto e sfide che aumentino la partecipazione emotiva dei giocatori	Proporre attività che prevedano sfide tra coppie di compagni, a gruppi o a squadre (anche come variante di un gioco o di un'esercitazione) permette di aumentare l'intensità delle proposte, incrementandone la carica emotiva e rendendole più simili al contesto di gara.
*Inserire presa di decisione e lo sviluppo di strategie esecutive dando rilievo all'impegno cognitivo di ogni attività	Rendere determinante la scelta per il successo di un'azione motoria porta ad utilizzare (e quindi allenare) il processo di percezione/decisione/azione (che caratterizza ogni tipo di attività open skill) con continuità.
Utilizzare il concetto di "gioco come maestro", come chiave per l'apprendimento	Costituire degli ambienti di apprendimento che attraverso scelte di gioco permettano di arrivare alla trasmissione del principio desiderato o della competenza che si intende sviluppare. Ad esempio, se si intende trasmettere la mobilità come principio in fase di possesso palla, si sviluppa un'attività con delle regole che la favoriscano e ne mettano in risalto gli effetti positivi (ad esempio una partita a tema con trasmissione prevista solo rasoterra, pena cambio possesso, costringe i giocatori della squadra che ha la palla a cercare maggiormente la "zona luce").
Individuare soluzioni pratiche per trasformare esercitazioni in giochi	Individuare soluzioni utili per cambiare tipologia di attività, alcuni esempi: inserire la sfida tra partecipanti; definire un punteggio da accumulare o raggiungere attraverso azioni predefinite; inserire una presa di decisione che determini l'efficacia delle soluzioni ricercate; prevedere nelle attività la presenza di un avversario.
Prediligere un approccio per "principi" piuttosto che per "schemi"	Scegliere attività che veicolano principi di gioco permette di acquisire soluzioni condivise a classi di azioni simili. Un allenamento per schemi tende a far eseguire in forma ripetitiva movimenti e combinazioni simili al fine di memorizzare molteplici situazioni singole.
*Prediligere proposte di "tecnica funzionale" piuttosto che esercitazioni tecniche con modalità analitica	Ideare e realizzare esercitazioni tecniche che corrispondano a caratteristiche di tipo funzionale: Combinazioni di gestualità tecniche svolte in movimento; presenza di compagni; assenza di avversari; definizione di una direzione di gioco e obiettivi da raggiungere (spazi da conquistare, giocatore ai quali far pervenire la palla); l'efficacia del processo percezione/decisione/azione è legato alla scelta dell'azione da intraprendere in funzione del comportamento del proprio compagno. La tecnica funzionale è orientata in particolare alla categoria esordienti ma possono essere individuate soluzioni semplificate e propedeutiche anche per categorie inferiori.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. PREVEDERE ATTIVITÀ A CONFRONTO E SFIDE

**SITUAZIONE:** Categoria Pulcini, un'esercitazione classica di trasmissione a coppie con un giocatore posizionato di fronte all'altro può diventare un gioco inserendo una sfida tra tutte le coppie coinvolte nell'attività. Premiare con un punto la coppia che arriva per prima ad un determinato numero di passaggi costringe i giocatori a dovere prendere delle decisioni su parametri esecutivi del gesto (calciare più forte); sulla tipologia di trasmissione da prediligere (traiettoria aerea, veloce nell'esecuzione ma difficile da controllare) o rasoterra, (controllo più semplice ma palla più lenta) e sulla quantità di tocchi da fare nel momento in cui entro in contatto con la palla (la gioco di prima o effettuo un controllo?). Una semplice variante come la pressione temporale data dalla sfida con dei compagni, unita ad un compito tecnico, costringe i giocatori a delle scelte autonome, trasformandoli da meri esecutori di un'azione tecnica a protagonisti del loro percorso di apprendimento.

### 2. INSERIRE LA PRESA DI DECISIONE

**SITUAZIONE:** Categoria Primi Calci, l'obiettivo dell'allenatore è sviluppare il dominio della palla dei propri giocatori con particolare riferimento alla conduzione.

**Esercizio:** 4 file di giocatori disposte una di fronte all'altra. Ogni fila gioca con quella posizionata di fronte. I primi due giocatori di ogni fila, portano una palla e la conducono in slalom tra i delimitatori andando a consegnarla al primo della fila opposta e correndo poi in fondo alla stessa. Chi riceve palla la controlla e riparte in conduzione svolgendo lo stesso compito eseguito dal compagno.

**Variante sotto forma di gioco.** All'interno di un rettangolo vengono posizionate alcune serie di delimitatori. Metà dei giocatori coinvolti conduce palla con l'obiettivo di effettuare uno slalom tra le file di delimitatori. L'altra metà dei partecipanti attende il proprio turno di gioco all'esterno del campo, senza palla. I giocatori in possesso palla, dopo aver effettuato uno slalom, la trasmettono ad un compagno in attesa. Ogni volta che un giocatore esegue il compito indicato, totalizza un punto. All'interno del campo si posiziona un difensore che ha l'obiettivo di rubare il pallone ai giocatori che stanno effettuando la conduzione. Se il disturbatore riesce nel proprio compito, effettua un cambio di ruolo con il giocatore in conduzione palla.

### 3. PREDILIGERE PROPOSTE DI TECNICA FUNZIONALE

**SITUAZIONE:** Categoria Esordienti: gruppo di 16 giocatori, obiettivo tecnico: trasmissione palla. Esercitazione di tipo analitico: 8 giocatori che si dispongono a coppie agli angoli di un quadrato. Si gioca con due palloni che partono da angoli opposti. I giocatori hanno il compito di far circolare la palla in senso orario (trasmettendola al primo compagno della fila alla loro sinistra) ricevendo lo scarico dal compagno a cui l'hanno trasmessa e poi passando la palla sulla corsa per permettere la continuazione della combinazione. In questo tipo di esercitazioni non ci sono decisioni da prendere, c'è solo un compito da svolgere, viene sviluppata la tecnica individuale di controllo e trasmissione attraverso una ripetizione di un gesto standardizzato, senza una presa di decisione autonoma. Esercitazione di tecnica funzionale: questo tipo di proposta prevede l'esecuzione di gestualità tecniche in forma dinamica dipendenti dalle scelte (movimenti o azioni tecniche) dei propri compagni. Un esempio di questo tipo di tecnica sono le azioni alternate. Un giocatore "A" parte in conduzione palla verso uno spazio delimitato davanti a lui (15x8mt). All'interno dello spazio c'è un compagno, "B", oltre lo stesso ce n'è un altro "C" che attende di ricevere palla. Il giocatore "A" può avvalersi del compagno "B" per superare lo spazio in cui questo si trova e arrivare a trasmettere palla al suo obiettivo "C". Il giocatore "B" deve rispettare 3 indicazioni per relazionarsi con "A": 1) Se B decide di fare una corsa di incontro al portatore palla, ricevendola con postura chiusa, deve effettuare un passaggio di scarico, in questo caso il giocatore "A", ricevuto il passaggio, può trasmettere a "C". 2) Se "B" effettua un movimento corto-lungo, dando una soluzione di trasmissione ad "A" sulla sua corsa, allora, in seguito alla ricezione del passaggio, "B" effettuare una trasmissione a "C". 3) Se "B" si allarga e lascia spazio ad "A", può condurre qualche metro il pallone e trasmetterlo direttamente a "C". Il giocatore che ha effettuato la trasmissione ha il compito di prendere la posizione del compagno a cui l'ha appena trasmessa. La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza soluzione di continuità, riprendendo da "C" che ha concluso la prima azione e ribaltando la direzione di gioco attraverso il coinvolgimento del giocatore "D" che nella prima combinazione si trovava dietro ad "A".

# 6

## EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

MUOVENDOMI  
CRESCO!



### SPIEGAZIONE

Lo sport non è di per sé una pratica educativa a prescindere. Affinché venga intesa come qualcosa di più ampio rispetto al raggiungimento di soli obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, risulta indispensabile che venga svolto, condotto e programmato attraverso modalità che prevedano di educare attraverso il movimento tutte le aree della personalità (motoria, emotiva, affettiva, sociale) secondo il principio della Polivalenza.

### ESEMPIO: Favorire la comunicazione tra pari

**Situazione:** Categoria Pulcini. Durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova molto distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso. "Bruno, dov'è Mattia?", Bruno (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitando quest'ultimo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso.

### RIFLESSIONE

In ogni tipologia di prestazione sportiva, ma in particolare in quelle ad "abilità aperta", l'interazione tra efficienza fisica, coordinazione motoria, funzioni cognitive e life skills risulta determinante per ricercare l'efficacia prestativa. Crescita educativa e tecnica vanno di pari passo.

### ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili ed a lungo termine è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento ed il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali presa di decisione, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, rigoroso rispetto delle regole, permette di crescere un giocatore più efficace ed un futuro cittadino più responsabile. Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare **l'etica come il carburante del talento di ogni giocatore**, l'elemento che gli permette di farlo esprimere al massimo delle proprie potenzialità individuali, indipendentemente da quali queste siano.

### SOLUZIONI

- Favorire la comunicazione tra pari
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?"**

## 6. Educare attraverso il movimento

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Lo sport, oltre ad essere un'espressione di capacità psicofisiche orientate al raggiungimento di obiettivi agonistici, ricreativi o di salute, può rappresentare un'occasione per educare, trasmettere valori, abitudini e capacità che permettano uno sviluppo di tutte le aree dell'individuo: motoria, cognitiva, affettiva, sociale. Vista in questo modo, la pratica sportiva assume una prospettiva più ampia, completa e di fondamentale importanza nello sviluppo del giovane giocatore.

Prima di cominciare ad analizzare le modalità attraverso la quale intraprendere un percorso di educazione attraverso il movimento (principio che in letteratura prende il nome di Polivalenza) è bene specificare come, lo sport, non sia di per sé una pratica educativa a prescindere. Le modalità attraverso le quali questa attività viene condotta e veicolata, l'ambiente in cui si svolge, le richieste della società e delle famiglie ai giovani giocatori ed in generale i comportamenti che vengono attuati dalle varie figure che ruotano attorno allo sport giovanile, condizionano la sua accezione dandole un senso positivo o negativo. L'utilizzo di sostanze dopanti, l'eccesso di agonismo, la competizione esasperata, l'ansia, il tifo in negativo, il sovraccarico fisico, sono solo alcuni degli elementi che possono far prevalere gli aspetti negativi della pratica sportiva su quelli positivi. Ancora una volta, la maggior parte delle responsabilità legate all'accezione che può prendere l'attività sportiva, ricadono sulla figura che guida la formazione tecnica del giovane giocatore: l'allenatore.

Sintetizzando queste prime riflessioni in un'unica frase possiamo sostenere che: le tipologie di attività che vengono proposte in allenamento e le modalità con cui vengono condotte condizionano qualità e portata dell'intervento educativo. Proviamo a capire quindi come lo sport possa diventare vero strumento di formazione.

*Pesce e collaboratori (2015)* evidenziano come un avviamento alla pratica sportiva indirizzato verso lo svolgimento di proposte di gioco che coinvolgono il movimento del proprio corpo, attività chiamate "giochi di movimento" (giochi supervisionati e gestiti da un allenatore/insegnante ma con un ampio spazio per adattamenti, modifiche e scelte da parte dei giocatori), possono contribuire a sviluppare un percorso di formazione completo ed efficace che coinvolge il bambino nella sua globalità di giovane atleta e futuro cittadino. Le caratteristiche di questi giochi di movimento sono in linea con le attività di gioco e situazione che abbiamo presentato nel presupposto numero 5 della metodologia CFT per l'Attività di Base: + Gioco - Esercizio. Tuttavia, i "giochi di movimento" hanno un'accezione maggiormente orientata allo sviluppo della sfera emotiva/relazionale piuttosto che su quella tecnico/tattica più specifica per uno sport. Viste le affinità tra la Metodologia CFT per l'Attività di Base e i giochi di movimento presentati nel libro *Joy of Moving (Pesce, e coll., 2015)* riteniamo utile presentare i concetti su cui si basa questo modello di formazione legato all'educazione motoria al fine di chiarire il significato di "educazione attraverso il movimento" e aiutarci a spiegare come un individuo, nell'espressione di ogni azione motoria, possa vedere coinvolti i diversi ambiti che compongono la sua persona. Nello scritto viene spiegato in modo molto accurato come la tipologia di attività proposte, la modalità di conduzione delle stesse ed il livello di consapevolezza che si riesce a far raggiungere al proprio allievo possano aiutarne la crescita sportiva ed umana, qui di seguito viene riportato un sunto dei contenuti proposti.

Il modello proposto da *Pesce e coll. (2015)* definisce ogni individuo come distinto in 4 domini (o aree), ognuna delle quali interagisce tra di loro in modo molto stretto.

I giochi di movimento permettono di acquisire e consolidare la motricità di base, intesa come unione di efficienza fisica (stato di salute e capacità di produrre lavoro muscolare per svolgere attività fisiche) e coordinazione motoria (sistemi che governano e controllano la qualità dei movimenti). I primi due domini sono quindi l'efficienza fisica e la coordinazione motoria e fino a qui rispecchiano una visione per così dire tradizionale dell'attività sportiva.

L'aspetto più interessante del modello è l'individuazione di una forte relazione tra la pratica sportiva e altri ambiti della persona.

Nel rispetto di un approccio globale alla pratica sportiva, ogni volta che si propone un gioco di movimento (o, in riferimento alla *Metodologia CFT per l'Attività di Base*, un'attività gioco in situazione) bisogna tenere presente che non si sta soltanto facendo sperimentare un gesto, un movimento, un'abilità o sviluppando una capacità ma si stanno attivando una serie di funzioni cognitive utili anche nelle azioni che caratterizzano la vita di tutti i giorni. Giocare e muoversi, sollecitando scelte individuali, creatività e capacità relazionali influenza anche lo sviluppo di capacità e domini apparentemente lontani da quello motorio. Queste capacità, chiamate funzioni esecutive, sono i "direttori d'orchestra" della mente in quanto responsabili di inibire pensieri e comportamenti di routine permettendo di essere creativi, pianificare e adattare le proprie azioni. Le funzioni cognitive e la creatività rappresentano quindi il terzo dominio individuato dal modello presentato. Le potenzialità dei giochi di movimento non si esauriscono con aspetti motori e cognitivi ma sviluppano una serie di connotazioni relazionali e percettive che ne garantiscono una forte portata educativa, nello specifico: organizzano relazioni sociali; creano legami; aiutano a comprendere situazioni di vita (Ginsburg, 2007). Un altro elemento sollecitato dai giochi di movimento è rappresentato dalle life skills (abilità di vita, il quarto dominio del modello) che l'*Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 1994)* definisce come "competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni". Sempre l'OMS, identifica un nucleo fondante di 10 life skills, alcuni esempi: consapevolezza di sé; gestione delle emozioni; comunicazione efficace; empatia; risolvere problemi. I giochi di movimento (e le attività proposte dalla *Metodologia CFT per l'Attività di Base*) possono quindi contribuire significativamente allo sviluppo di tutti e 4 i domini presentati: Efficienza fisica; Coordinazione motoria; Funzioni cognitive e creatività; Abilità di vita. Chi intende applicare questo modello deve quindi scegliere attività pratiche che permettano di toccare tutti e 4 i domini presentati, condurle cercando di evidenziarne le caratteristiche che li rendono così validi e rendere consapevoli i giocatori sul tipo di percorso che è stato intrapreso.

Per capire l'importanza di questo approccio dobbiamo sottolineare come l'educazione non sia un'attività fine a se stessa ma rappresenti un investimento che a lungo termine permette di avere giocatori più consapevoli del loro percorso, più autonomi e maggiormente coinvolti nella loro crescita, in una parola: migliori; oltre che adattabili al contesto in cui si troveranno a giocare da adulti (vedi presupposto N°1 Giocatore Protagonista). Ideare e proporre attività che oltre a situazioni tecniche, tattiche e fisiche sviluppino anche funzioni cognitive, creatività e life skills permette di educare attraverso il movimento e rendere l'esperienza sportiva estremamente efficace.

Ecco come, negli obiettivi da sviluppare durante il periodo dell'Attività di Base, ogni allenatore è tenuto ad inserire anche finalità riguardanti elementi legati a funzioni cognitive e abilità di vita (life skills) tarate in funzione alle specifiche necessità dei propri giocatori, da alternare ad un tipo di attività "classiche" finalizzate maggiormente all'allenamento sportivo attraverso proposte calcio-specifiche.

Il messaggio che vuole trasparire da queste righe è che ogni attività va proposta considerando l'atleta non solo come un individuo che svolge una performance fisica orientata al raggiungimento di un risultato tecnico o al dispendio calorico ma anche come un giovane giocatore in via di sviluppo che necessita di una formazione completa. Questa visione globale della pratica sportiva permette all'allenatore di ampliare le sue prospettive nei confronti della pratica motoria aiutandolo ad immaginare un percorso più completo e condizionandone positivamente l'approccio didattico. Alcune azioni per intraprendere questo percorso in modo coerente sono:

- prendere in considerazione l'importanza dell'emotività e la possibilità di allenarne la gestione;
- vivere l'errore come parte del percorso di formazione;
- cogliere l'occasione per trasferire competenze acquisite in ambito sportivo nelle situazioni che caratterizzano la vita di ogni giorno;
- abituare a risolvere i problemi;

- sviluppare la capacità di gestire le emozioni;
- promuovere un pensiero critico;
- favorire la creatività di espressione;
- stimolare la capacità di esprimere le proprie emozioni;
- ecc.

Chiudiamo le considerazioni riguardanti questo presupposto con un riferimento legato ad alcuni atteggiamenti tipici “da campo” (calcio specifici) che si ritiene opportuno evidenziare per rendere meglio l'idea dei comportamenti che permettono di applicare praticamente i principi presentati. La ricerca di un rigoroso rispetto delle regole di gioco (ad esempio fermarsi quando la palla è fuori dal campo durante una partita e non lasciare correre l'azione con un salomonico: “Via, via, si continua a giocare!”); delle decisioni dell'arbitro (anche quando le si ritengono sbagliate); dell'avversario (visto come figura fondamentale per potersi confrontare) e l'accettazione del contatto fisico (parte integrante di un gioco come il calcio dove è previsto) sono tutti atteggiamenti che permettono di creare un riferimento etico preciso e rigoroso che riteniamo possano aiutare il giovane a delineare un profilo più incline a migliorare la propria prestazione senza ricercare alibi, scuse o aggrapparsi a situazioni esterne per giustificare un insuccesso o la sconfitta. **L'etica deve essere il carburante del talento**, l'ossigeno di cui si nutre la passione di ogni atleta e la base del desiderio di miglioramento quotidiano.

Riteniamo che anche la sola conoscenza di questi elementi permetta all'allenatore di ampliare le sue prospettive nei confronti della pratica motoria aiutandolo ad immaginare un percorso più completo ed efficace.

MUOVENDOMI  
CRESCO!

IN SINTESI:  
Lo sport è uno strumento educativo  
e non diseducativo





## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Favorire la comunicazione tra pari	Attuare delle strategie didattiche per permettere ai giocatori di confrontarsi e parlarsi tra di loro. Chiamare una soluzione nella trasmissione palla; ricordare al compagno una marcatura o una posizione da mantenere in campo; incitare e spronare un giocatore in difficoltà; sono alcune delle molteplici situazioni in cui la comunicazione tra pari può risultare efficace in un contesto di gioco.
Condividere con il gruppo delle semplici regole di comportamento valide in ogni momento della seduta	Condividere con i giocatori delle semplici regole di comportamento permette di dare a tutti (giocatori, dirigenti, allenatori) gli strumenti per saper riconoscere quando un comportamento è giusto o sbagliato. Le regole devono essere poche, condivise, chiare ed espresse in modo positivo (senza negazioni, evitare il "non si fa così" ma preferire diciture che definiscono il comportamento desiderato.
Condurre l'attività valorizzando aspetti etici e morali	Sottolineare, durante la conduzione delle attività tecniche, comportamenti positivi che riguardano la sfera etica permette di valorizzare questo ambito facendo in modo che venga messo in primo piano anche rispetto ad elementi tecnici. L'etica rappresenta le fondamenta per una crescita sportiva consapevole.
Ascoltare le necessità dei giocatori	Concedere del tempo ai giocatori per poter esprimere la loro idea su di un'esercitazione o le sensazioni su di una proposta appena svolta permettono agli stessi di allenare la loro capacità di espressione oltre che innalzarne il livello di consapevolezza.
*Inserire le regole delle attività tecniche in modo progressivo	Introdurre le regole di giochi ed esercitazioni in modo graduale, durante lo svolgimento dell'attività, invece che comunicarle tutte assieme all'inizio delle stesse, permette di ricordarle meglio e capire quanto il loro rispetto possa essere importante per un corretto sviluppo del gioco e dell'intero allenamento.
Formare i giocatori al metodo dell'autoarbitraggio	Dare ai giocatori gli strumenti per gestire l'autoarbitraggio (fermarsi in caso di interruzione del gioco; alzare la mano per segnalare un'infrazione; comunicare ad alta voce le decisioni disciplinari) e applicarlo durante le attività situazionali previste negli allenamenti permette di arrivare al momento della partita con le competenze adatte per viverlo in modo positivo.
*Sviluppare i tratti della personalità dei giocatori proponendo attività tecniche che le mettano in risalto	Adeguate regole, modalità di relazione con i giocatori, richieste e stile di conduzione permette di sviluppare, oltre ad aspetti tecnico/tattici/motori anche tratti della personalità quali: autoefficacia, gestione dell'ansia, rispetto, creatività, aggressività, resilienza, attenzione. Spesso questo ambito emotivo/relazionale non viene preso in considerazione dai tecnici e quindi non allenato con proposte specifiche.
Individuare modalità per far risolvere alcune incomprensioni o litigi in modo autonomo, tra pari	Mettere uno di fronte all'altro i giocatori che hanno avuto un diverbio, invitandoli a parlare uno alla volta con l'obiettivo di spiegarsi (senza interrompersi l'uno con l'altro) può essere una modalità di confronto che aiuta la soluzione della maggior parte dei diverbi e litigi tra bambini.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. FAVORIRE LA COMUNICAZIONE TRA PARI

**SITUAZIONE 1:** Categoria Pulcini: durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso: "Bruno, dov'è Mattia?", Mattia (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È in porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitandolo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso. L'obiettivo di questo tipo di intervento è quello di abituare i giocatori a relazionarsi tra di loro e cercare di instaurare delle abitudini che permettano di moltiplicare le opportunità di apprendimento tra pari.

**SITUAZIONE 2:** Categoria Primi Calci: prima di ogni partita prevista durante le sedute di allenamento vengono concessi alcuni secondi ai giocatori per svolgere il "cerchio delle regole". Questa attività consiste in un momento di condivisione dove i bambini, posizionandosi in cerchio, decidono le regole attraverso la quale giocare la partita: rimessa laterale con le mani oppure con i piedi; ripresa del gioco dopo un gol da centrocampo o dal portiere; si gioca con o senza svolgimento del calcio d'angolo; ecc.

### 2. INSERIRE LE REGOLE DELLE ATTIVITÀ TECNICHE IN MODO PROGRESSIVO

**SITUAZIONE:** Categoria Primi Calci: gioco "gazzelle e leoni". All'interno di uno spazio definito, alcuni giocatori (le gazzelle) conducono un pallone e devono cercare di non farselo prendere dai compagni che non ce l'hanno (i leoni). Se un leone prende palla ad una gazzella si invertono i ruoli. Rapporto "leoni", "gazzelle" 1 a 4 circa.

L'allenatore dà il via al gioco dicendo semplicemente: "Chi ha la palla è una gazzella e non deve farsi prendere il pallone da chi non ce l'ha, i leoni, via al gioco!". Situazione attesa: il giocatore che riesce a prendere il pallone ad un compagno chiede: "E adesso cosa faccio?". In quel caso l'allenatore interrompe brevemente il gioco e aggiunge la regola del cambio di ruolo, condividendola con i giocatori. Dopo aver lasciato giocare la squadra per qualche minuto il tecnico aspetta che la palla di una gazzella esca dal campo per interrompere nuovamente il gioco e chiedere: Marco stava scappando da un leone e gli è uscita la palla dal campo, cosa possiamo fare in questi casi?". Una possibile soluzione proposta dai giocatori potrebbe essere il cambio di ruolo tra la gazzella e un leone, magari il più vicino al punto in cui è uscita la palla. Lo stesso processo di introduzione di regole con modalità condivisa può avvenire con altre situazioni che l'allenatore vuole proporre ai propri giocatori. Far vivere l'importanza delle regole e fare in modo che siano i giocatori a richiederle aiuta gli stessi a capirne l'importanza e favorirne il rispetto.

### 3. SVILUPPARE TRATTI DI PERSONALITÀ ATTRAVERSO ATTIVITÀ TECNICHE

Un'esercitazione o un gioco possono avere come obiettivo prevalente un aspetto tecnico, tattico, motorio così come ricercare lo sviluppo di aspetti relazionali o emotivi. Scegliendo attentamente le regole, modulando lo stile di conduzione (direttivo o non direttivo) piuttosto che non direttivo e focalizzando l'attenzione dei giocatori su alcuni aspetti dell'attività proposta è possibile risaltare alcune caratteristiche che permettono di mettere in evidenza elementi quali: resilienza; attenzione; aggressività; ecc.

**SITUAZIONE:** Categoria Esordienti: l'obiettivo dell'allenatore è sviluppare la capacità di attenzione dei propri giocatori. Gioco 2 tocchi 1 tocco. All'interno di uno spazio definito si muovono tutti i 14 giocatori della squadra, al gruppo vengono dati 4 palloni con il compito di ricercare una trasmissione vincolata tra compagni, il vincolo prevede una trasmissione alternata ad uno e due tocchi obbligatori. Se il giocatore "A", tocca la palla una volta, il giocatore "B" deve toccarla due volte, "C", che riceve palla da "B" deve toccarla solo una volta, e così via. La conduzione del tecnico, per essere coerente con l'obiettivo dell'esercitazione, dovrà focalizzarsi più che sui parametri esecutivi del gesto tecnico (ad esempio la forza del passaggio) sugli aspetti percettivi che riguardano l'analisi della situazione e focalizzare l'attenzione su aspetti riguardanti l'attività proposta.

# 7

## APPASSIONARE ALLO SPORT

STO BENE!



### SPIEGAZIONE

Aumento della sedentarietà, minori spazi a disposizione per il gioco libero e differenziazione degli interessi sono solo alcune delle cause che portano i ragazzi di oggi a praticare meno attività motoria rispetto al passato.

La letteratura evidenzia un'involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica ed un impoverimento del gioco.

#### ESEMPIO: Assegnare compiti motori per casa

**Situazione 1, Categoria Piccoli Amici:** i giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

**Situazione 2, Categoria Pulcini:** dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprovarle a casa, negli allenamenti successivi prevedere momenti in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

**Situazione 3, Categoria Esordienti:** "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e chiedere ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando diverse parti del corpo.

### RIFLESSIONE

Trasmettere ai giovani il piacere di muoversi e fare sport permette di incentivare i ragazzi ad utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie che innescano un ciclo virtuoso che si autoalimenta: "più so fare, più faccio". Questo processo ha ricadute positive anche sulla pratica calcistica.

### ANALISI

Praticare sport rappresenta uno stile di vita che permette di soddisfare una passione per il movimento che si acquisisce in diversi modi, trasmettendo il piacere di allenarsi, fare fatica, stare assieme ai compagni ma anche imparando a organizzarsi gli impegni scolastici, alimentarsi correttamente, curare il materiale sportivo e sviluppando una serie di abitudini e comportamenti che rendono il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. **Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo.** In questo processo, la sensibilizzazione ed il coinvolgimento delle famiglie sul progetto tecnico della società risulta fondamentale per ampliarne la portata.

### SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho fatto amare lo sport?"**

## 7. Appassionare allo sport

### Spiegazione, riflessione ed analisi

La sensazione che i giovani svolgano meno attività motoria rispetto al passato non rappresenta solo una percezione che stimola accesi dibattiti tra allenatori ed insegnanti di educazione fisica ma un'evidenza ormai conclamata anche dalla ricerca. *Filippone e collaboratori (2007)*, somministrando diversi test motori e coordinativi in ambito scolastico per un periodo prolungato negli anni, hanno riscontrato un trend involutivo nelle capacità coordinative nei giovani scolari. Questo dato allarmante non è che uno specchio della realtà quotidiana che ci troviamo ad affrontare anche sui campi da calcio. Le cause sono sicuramente molteplici: aumento della sedentarietà; minori spazi a disposizione per il gioco libero; differenziazione degli interessi dei giovani verso attività che non riguardano lo sport; alimentazione irregolare; ecc. Tuttavia, non è intenzione di questo documento analizzare le ragioni che hanno portato a questa condizione ma, piuttosto, cercare di trovare delle modalità per contrastare il trend involutivo delle potenzialità motorie che influisce negativamente sul livello di espressione tecnica a tutti i livelli (dal calcio giovanile fino a quello degli adulti). Per affrontare una simile problematica si rende necessaria un'azione efficace e globale che veda il bambino come parte di un sistema ampio che include oltre alla società sportiva anche famiglia e scuola. L'obiettivo comune deve essere quello di stimolare nei giovani il piacere di fare sport e muoversi, strumenti utili per muovere i primi passi verso lo sviluppo di una cultura sportiva consapevole in cui la motivazione del benessere rappresenta uno stimolo per orientare ad una sana pratica sportiva. Praticare uno sport deve essere inteso come qualcosa di più che andare al campo, in palestra o in piscina per un determinato numero di volte a settimana al fine di svolgere un'attività fisica. Praticare sport è uno stile di vita, un modo di comportarsi, di organizzare la propria quotidianità. Fin da piccoli ci sono dei comportamenti, delle abitudini e delle routine che se acquisite permettono di dare all'attività sportiva una dimensione completa e formativa. Aiutare il giovane giocatore a diventare uno "sportivo" significa accompagnarlo in un percorso che vede la società come interessata alle abitudini del giovane atleta in ogni momento della sua giornata, fuori e dentro dal campo, anche quando questo è a scuola, a casa o sta svolgendo altre attività.

Nello specifico, infondere una cultura sportiva consapevole corrisponde a tramettere il piacere di allenarsi, di fare fatica, di stare assieme ai propri compagni, di condividere lo spogliatoio ma anche di gestire aspetti organizzativi e azioni quali: pianificare gli impegni (sia scolastici che di altro tipo) in funzione degli appuntamenti tecnici programmati; imparare ad alimentarsi correttamente (dalla prima colazione allo spuntino prima dell'attività fisica); curare e preparare il proprio materiale sportivo (farsi la borsa, pulirsi le scarpe, imparare a vestirsi a seconda della temperatura esterna, allacciarsi correttamente le scarpe; ecc.); avvisare in caso di assenza.

Vista l'età dei giocatori a cui è rivolta l'attività sportiva delle categorie in oggetto, nel loro processo di formazione è indispensabile che vengano coinvolte anche le famiglie dei giovani atleti. Molto spesso i genitori dei ragazzi non hanno un'esperienza sportiva tale che gli permette di conoscere alcune abitudini che gli addetti ai lavori considerano scontate, di conseguenza, non conoscendole, o non avendole vissute, è difficile che possano trasmetterle ai propri figli. Secondo i dati ISTAT (2015) in Italia il 34,1% della popolazione (considerando chi ha un'età superiore ai 3 anni) pratica sport (il 24,4% in modo continuo, il 9,8% in modo saltuario), il 39,1% è sedentario, mentre il restante 26,5% svolge solo attività fisiche quali: passeggiate saltuarie; uso della bicicletta; lavori domestici come il giardinaggio. Dai numeri presentati si può capire come la probabilità che tra i genitori di un giovane giocatore possano esserci 2 persone sedentarie o non abituate a svolgere una pratica sportiva continuativa siano molto alte. Nello sviluppo di un percorso di formazione sportiva rivolta ai giovani questi sono dati da tenere in considerazione per riuscire a tarare al meglio il proprio intervento. La sensibilizzazione delle famiglie riguardo tematiche inerenti alla cultura

sportiva rappresenta un passaggio che può permettere alla società di lavorare in modo più sereno e far capire l'importanza di mettere lo sport in una posizione di rilievo nella scala delle priorità del proprio figlio. Incontri formativi con esperti nell'ambito educativo, riunioni di presentazione dell'attività tecnica con le famiglie, testimonianze da parte di atleti di alto livello, diffusione di materiale informativo su temi quali alimentazione, psicologia e metodologia, piuttosto che la semplice sensibilizzazione quotidiana nei confronti di questi argomenti possono essere degli strumenti molto validi per coinvolgere gli adulti nel percorso di crescita sportiva dei propri ragazzi. Un volantino dove vengono presentate in modo semplice e chiaro alcune indicazioni utili ad un corretto approccio sportivo può aiutare a comunicare alle famiglie alcune informazioni importanti, che potrebbero non conoscere, ad esempio: il vestiario da allenamento appropriato per le varie stagioni; la corretta alimentazione pre gara/allenamento; la figura delle società alla quale rivolgersi se un giocatore ha un problema o un calo di interesse nei confronti della pratica sportiva; l'importanza della costanza negli allenamenti; la valenza dei regolamenti federali rivolti all'Attività di Base (cambi obbligatori; numero ridotto di giocatori nelle partite; assenza di classifiche; l'autoarbitraggio; ecc). Gli spunti presentati costituiscono informazioni semplici, ma non banali, che aiutano ad uniformare gli intenti di società e famiglie, rendendoli più solidi e univoci.

Coinvolgere le famiglie nello sviluppo di una sana cultura sportiva è un passaggio fondamentale ma ancora più importanti risultano le azioni atte ad avvicinare il giovane giocatore alla pratica sportiva. In questo passaggio l'allenatore ha un ruolo importante sia con azioni dirette (in campo), che indirette (attraverso il suo modo di essere e comportarsi). Da un lato può attivare una serie di attività che possono permettere al giocatore di vivere lo sport in ogni sua sfaccettatura: portare la squadra allo stadio a vedere una partita di serie A o della Nazionale; parlare di sport con i ragazzi; approfondire alcune curiosità o cenni storici riguardanti il calcio; far svolgere partite a tema storico rievocando sfide epiche; ideare iniziative che permettono al bambino di incuriosirsi ed appassionarsi all'attività che stanno praticando. Da un altro punto di vista l'allenatore può essere esempio, in prima persona, dei benefici che la pratica sportiva può veicolare. Essere una figura dinamica, attiva, che pratica ancora sport può essere utile per rappresentare un modello da imitare, un riferimento di vita a cui ispirarsi, coerente con i messaggi educativi trasmessi. L'importanza di un approccio variato allo sport, la valenza positiva di esperienze in altre discipline sportive e l'opportunità di crescita date dalla possibilità di sperimentare ambienti diversi da quello calcistico sono anch'essi aspetti legati all'avvicinamento allo sport dei giovani e verranno sviluppati nel punto 10 di questo documento: "La variabilità della pratica".

**STO BENE!**

**IN SINTESI:  
Si vive come sportivi in campo,  
ma anche al di fuori dello stesso**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Stimolare conoscenza dello sport attraverso cenni su eventi e ricerca di filmati a carattere sportivo su internet	Proporre riferimenti ad eventi e partite della storia del calcio può aiutare a portare esempi positivi ed incuriosire i giocatori. Inoltre, stimolare la visione di filmati che riportano gestualità tecniche particolari, comportamenti positivi o gesta di personaggi sportivi permette di imparare ad utilizzare in modo utile gli strumenti telematici.
*Inventare attività motorie da far provare anche a casa (compiti sportivi)	Inventare dei semplici compiti motori da svolgere a casa i cui progressi individuali possono essere mostrati all'allenatore in momenti particolari dell'allenamento (ad inizio/fine seduta o, nel momento del "Prendi e gioca a casa", attività proposta nell'iniziativa del sabato mattina presso i CFT).
*Insegnare a svolgere ed organizzare attività calcistiche in forma autonoma	Dare gli strumenti per sapersi gestire autonomamente attività di tipo tecnico da realizzare in compagnia o da soli (partite, tornei, giochi di abilità) permette di investire del tempo per cercare di recuperare quello spirito del calcio di strada che manca alla cultura dei giovani contemporanei (farsi le squadre da soli; delimitarsi i campi di gioco; decidere le regole delle partite; ecc.).
Stimolare famiglie e giocatori riguardo l'importanza della pratica sportiva al di fuori del calcio	Attuare delle strategie e trovare le modalità opportune per permettere a famiglie e giocatori di capire quanto la pratica libera di sport e attività motoria siano importanti nello sviluppo sportivo dei ragazzi. Organizzare incontri informativi con esperti del Settore Giovanile e Scolastico o del CONI; prevedere esperienze in altri contesti rispetto al campo (mare, montagna); trovare assieme all'amministrazione comunale spazi per la pratica sportiva libera; organizzare feste ed eventi a carattere multisportivo; ecc.
Sperimentare esperienze in altre discipline sportive	Favorire la sperimentazione di altre discipline sportive aiuta uno sviluppo più armonico del proprio corpo ma permette anche ai giocatori di confrontarsi con situazioni diverse e nuove, adattandoli a risolvere problemi, crescere e aumentare la propria responsabilità.
*Dimostrare o far sperimentare gestualità motorie che possano incuriosire e stupire i giocatori.	Sperimentare e provare movimenti nuovi o di fantasia, provare attività di tipo acrobatico, utilizzare strumenti diversi (materassi, trampolini, fitball) immaginandone modalità di impiego creative.
Evitare l'utilizzo di punizioni attraverso attività di tipo fisico	Evitare punizioni di tipo fisico (giri di campo, piegamenti, balzi). L'attività fisica non va associata ad una sensazione negativa, addirittura coercitiva, deve essere qualcosa di piacevole che ogni giovane atleta deve essere motivato a fare.
Trasmettere senso di appartenenza alla propria società	Individuare una serie di azioni che permettano di sentire l'appartenenza ad un contesto societario che va al di là della propria squadra: chiedere il risultato della partita della prima squadra della società; portare i giocatori in sede e fargli vedere coppe e cimeli; far conoscere i giocatori delle squadre dell'attività agonistica; raccontare la storia della società e far conoscere ai bambini dirigenti storici o vecchi giocatori; sono tutte soluzioni che permettono di far vivere il piacere di vestire con orgoglio una maglia e rappresentare i colori societari.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. INVENTARE ATTIVITÀ MOTORIE DA FAR PROVARE ANCHE A CASA

#### Categoria Piccoli amici

**Salto della corda.** Sperimentare il salto della corda durante gli allenamenti svolgendolo in diverse varianti, da quelle basilari (salto avanti a piedi pari) a quelle più complesse (salto indietro, alternato ad un piede). Proporre ai giocatori di riprovare a casa quanto sperimentato in campo.

#### Categoria Pulcini

**Pre-acrobatica.** Dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), proporre ai giocatori di riprovarle a casa proponendo, in una seduta successiva, un momento in cui possono far vedere i loro miglioramenti.

#### Categoria Esordienti

**“Hacky sack” artigianale.** Riempire dei palloncini con della sabbia, chiuderli legandoli con un nodo (rendendoli così simili ad un oggetto di giocoleria, l'hacky sack) ed utilizzarli per eseguire palleggi e posizioni di equilibrio utilizzando diverse parti del corpo.

### 2. INSEGNARE A SVOLGERE ED ORGANIZZARE ATTIVITÀ CALCISTICHE IN FORMA AUTONOMA

Promuovere la realizzazione di giochi popolari ad indirizzo calcistico che possono essere svolti a scuola durante la ricreazione, al campetto del quartiere, all'oratorio, durante un compleanno o in altri momenti liberi.

Alcuni esempi di giochi che corrispondono a questa tipologia di attività sono:

1. **Tedesca** (adatto a partire da categoria Esordienti): un portiere si posiziona in porta, gli altri giocatori (massimo 6) si trasmettono una palla calciandola al volo con l'obiettivo di realizzare una rete. Tutti i giocatori partono con uguale punteggio. In seguito ad ogni gol realizzato si scalano dei punti al portiere (es. 1 punto per gol di piede, 3 punti per gol di testa, ecc.). Se il portiere para un tiro bloccandolo al volo o la palla esce dallo specchio della porta, l'ultimo che ha toccato il pallone prende il posto del portiere. Perde chi arriva a 0 punti.
2. **Bonus** (adatto a partire dalla categoria Pulcini): Un portiere sta in porta, gli altri giocatori (massimo 4 per ogni gruppo) hanno un pallone ed il compito di calciare in modo alternato in porta, chi fa gol, acquisisce un bonus, chi sbaglia, lo perde. Se un giocatore a 0 punti non fa gol in seguito ad un tiro, inverte la sua posizione con il portiere, se invece fa gol, accumula un punto che vale come bonus da scalare per un eventuale errore successivo.
3. **Tutti contro tutti** (adatto a partire dalle categorie Piccoli Amici e Primi Calci): un portiere si posiziona a difesa di una porta definita con oggetti di fortuna (dimensione 2mt circa), gli altri giocatori (massimo 3 per gruppo), hanno il compito di cercare di realizzare una rete, chi segna va in porta, se il portiere blocca la palla, la rimette in campo dove vuole. Il campo non ha limiti.

### 3. DIMOSTRARE O FAR SPERIMENTARE GESTUALITÀ MOTORIE PARTICOLARI

#### Categoria Primi Calci:

Gioco dei “colpi”: Ad ogni giocatore viene dato un pallone, l'obiettivo del gioco è quello di svolgere gestualità acrobatiche con la palla, ogni gestualità prende il nome di un animale, ad esempio:

- la rovesciata diventa il “colpo del giaguaro”;
- il colpo di testa in tuffo il “colpo dello squalo”;
- il colpo di tacca al volo, il “colpo dello scorpione” e così via.

L'allenatore può provare a dimostrare alcune di queste gestualità stimolando così la sorpresa da parte dei bambini, oppure può chiedere a qualcuno tra i giocatori di proporsi come esempio per i compagni.

Il gioco può essere svolto senza riferimenti spaziali chiedendo quindi ai giocatori di riprodurre le gestualità con il solo obiettivo di colpire la palla attraverso le modalità proposte oppure con delle porte posizionate in campo, ricercando la realizzazione di una rete.

# 8

## ORIENTARSI AL COMPITO

DO IL MASSIMO!



### SPIEGAZIONE

Valorizzare la qualità della prestazione, il miglioramento individuale e l'impegno, sono atteggiamenti che fanno parte di un approccio che la letteratura scientifica definisce "orientato al compito" e manifesta caratteristiche opposte rispetto ad un approccio "orientato all'io". Porre l'attenzione sull'acquisizione di nuove competenze piuttosto che sull'esito numerico delle gare permette di spostare l'attenzione del giocatore da condizioni esterne, come l'esito di una partita (non sempre dipendenti direttamente da lui), a parametri interni quali impegno, sacrificio, resilienza, attenzione, ecc. (aspetti intrinseci e dipendenti dal singolo soggetto).

#### ESEMPIO: Prediligere feedback su parametri esecutivi

**Situazione 1, Categoria Piccoli Amici:** Un giocatore cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo senza riuscirci, l'allenatore elogia l'impegno profuso.

**Situazione 2, Categoria Pulcini:** Un giocatore prova ad impedire all'attaccante avversario di fare gol mettendoci il massimo dell'impegno ma senza riuscirci. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio manifestato.

**Situazione 3, Categoria Esordienti:** Un giocatore prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa.

### RIFLESSIONE

Le motivazioni sono l'espressione dei motivi che inducono un individuo a compiere una determinata azione. Possono essere condizionate e stimolate dall'allenatore così come dall'ambiente e assumere accezioni più o meno favorevoli al decorso sportivo di un giovane calciatore.

### ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'efficacia in età adulta e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra. Allenatore e società devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo**.

### SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?"**



## 8. Orientarsi al compito

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Uno degli aspetti che non sono ancora stati trattati in questo documento riguarda la motivazione. In ambito psicologico definisce l'insieme dei bisogni, dei desideri e delle intenzioni che prendono parte alla determinazione dei comportamenti conferendogli un significato. Costituisce quindi l'elemento che spinge ogni soggetto a svolgere delle azioni. Le motivazioni possono avere tipologie diverse e condizionare in modo significativo il percorso sportivo di un giovane giocatore. Se orientate nel modo corretto possono costituire uno stimolo per migliorare l'approccio alla pratica sportiva e aumentare l'efficacia dell'intervento formativo. Per intraprendere questo argomento ed approfondirlo prendiamo come riferimento la Teoria dell'Orientamento Motivazionale (Achievement Goal Theory), elaborata da *Nicholls (1984; Bortoli, Bertollo, Comani, & Robazza, 2011)* il quale afferma che la motivazione sia influenzata dal concetto di percezione di competenza, definita come la percezione che il soggetto ha delle sue abilità e non riferita alle capacità realmente possedute. Il livello di competenza percepita influenza l'orientamento motivazionale individuale e, a seconda che sia incentrato su se stessi o sugli altri viene distinto in due tipologie diverse:

1. **Orientamento sull'io**, basato sul confronto con gli altri (dove vincere ed essere il migliore rispetto agli avversari/compagni risultano essere gli aspetti predominanti).
2. **Orientamento sul compito**, basato sul confronto temporale con se stesso (in cui il soggetto è orientato ad apprendere nuove abilità, a perfezionarsi, migliorare la propria performance e fare del proprio meglio, senza paragoni con altri soggetti).

La prevalenza di uno o dell'altro orientamento determina nei giocatori comportamenti di tipo diverso. In modo particolare, un orientamento prevalente sul sull'io determina un atteggiamento positivo solo se l'atleta è sicuro di possedere un livello di abilità che gli permette di competere con successo, solitamente è associato a stati d'ansia ed in caso di insuccesso porta ad una maggiore probabilità di dropout\*. Un orientamento prevalente sul compito favorisce invece l'impegno personale anche di fronte alle difficoltà, stimola comportamenti funzionali all'apprendimento e crea un maggiore coinvolgimento emotivo con stati emozionali di stampo positivo.

La tipologia di orientamento verso la quale si indirizzano i giocatori dipende in gran parte dall'ambiente che li circonda con particolare riferimento alle figure dei genitori e dell'allenatore. Il clima che questi possono creare è di due tipologie distinte:

1. **Clima orientato sulla competenza**, l'accento è posto sui miglioramenti personali e l'apprendimento di abilità, il riconoscimento dell'impegno e la valorizzazione dei progressi individuali.
2. **Clima orientato sulla prestazione**, basato sul confronto con gli altri (dove vincere ed essere il migliore rispetto agli avversari/compagni risultano essere gli aspetti predominanti), indirizza verso una valorizzazione esclusiva dei più abili e pone l'accento sul confronto interpersonale e sulla competizione.

*Treasure (1997)* evidenzia come un clima orientato sulla competenza su di un campione di giovani che praticano attività motoria possa determinare: un atteggiamento positivo verso la lezione; un'elevata percezione di abilità personale (i giocatori si sentono più forti); trasmettere l'idea che l'impegno e le capacità personali possano essere determinanti per il successo (situazione intesa come fonte di soddisfazione personale). D'altro canto, sempre nello stesso studio, si evidenzia come un clima orientato alla prestazione causi un senso di noia ed un atteggiamento negativo nei confronti della lezione.

Una volta definito il modello di riferimento teorico e capito verso quale direzione debba tendere l'intervento degli adulti, proviamo a capire quali sono le azioni che definiscono una filosofia di calcio orientata ad indirizzare il giovane verso il compito piuttosto che all'io e l'ambiente societario verso la competenza piuttosto che sulla prestazione. In particolare, analizziamo cosa possono fare concretamente l'allenatore e la società per creare, sia in partita che in allenamento, un percorso formativo con caratteristiche positive che indirizzino il giocatore verso una prospettiva di crescita a lungo termine.

Le azioni che si possono attuare per veicolare un calcio formativo sono molte, ne presentiamo alcune:

- Dare la possibilità a tutti i giocatori, indipendentemente dal livello di efficacia manifestato, di **potersi esprimere per un adeguato numero di minuti in contesto di gara**; nell'Attività di Base vanno evitate categoricamente le convocazioni e rispettato il regolamento federale che prevede il coinvolgimento di tutti i giocatori in lista. Far giocare tutti, anche se non sono "pronti" a competere nell'immediato, concede ai giovani la possibilità di crescita nel rispetto dei tempi di sviluppo individuali.
- Permettere l'opportunità di **sperimentare compiti diversi in differenti zone di campo** indipendentemente dalle attitudini offensive, difensive o di regia che ogni giocatore manifesta. Attraverso questo approccio alla partita l'allenatore si orienta a trasmettere esperienze che serviranno al giocatore a lungo termine, sviluppandole nell'ottica di acquisire delle competenze utili a svolgere compiti tecnico/tattici in ogni parte del campo evitando la specializzazione precoce in un ruolo specifico. Fare molte esperienze diverse non favorisce l'efficacia prestativa nell'immediato ma è un'azione orientata allo sviluppo di un percorso a lungo termine. Nella *Metodologia CFT per l'Attività di Base* non si parla di ruoli ma di compiti da svolgere e l'unica distinzione vera viene intesa quella tra i giocatori di movimento ed il portiere.
- **Formare gruppi misti in termini di abilità ed evitare le selezioni precoci** permette di creare i presupposti per orientare il giocatore più dotato verso l'assunzione di maggiori responsabilità nel momento del gioco. Correre e giocare per il compagno meno abile, gestirne errore, incoraggiare ed assumersi la responsabilità di giocare importanti aiuta il giovane talento a sviluppare la sfera etica orientandolo al miglioramento di sé stesso e degli altri. Includere quindi è una risorsa sia per il giocatore più dotato (lo aiuta a diventare riferimento per gli altri) che per il meno abile (a cui viene dato un riferimento ed un esempio da seguire).
- **Concentrare le proprie indicazioni sulla gratificazione dell'impegno profuso** indipendentemente dal risultato della gara o dell'azione richiesta. Saper riconoscere i miglioramenti individuali e quelli della squadra richiede una competenza che va al di là dell'analisi del risultato numerico delle partite e permette di orientare il clima a cui l'ambiente si rivolge sulla competenza piuttosto che sul risultato.
- Sottolineare i miglioramenti individuali senza confrontare i giocatori tra di loro, **evitare paragoni tra compagni di squadra** permette al giocatore di mantenere il focus dell'attenzione su di sé e sul proprio percorso di formazione.
- **Accettare un'eventuale sconfitta con fair play, serenità e coraggio**, evitando atteggiamenti bruschi ed aggressivi. La sconfitta è un elemento che può essere difficile da gestire all'interno dell'ambiente societario, in modo particolare se questo non è orientato alla competenza, pertanto risulta indispensabile informare le famiglie e i dirigenti sul tipo di percorso tecnico che si è intrapreso spiegando ciò che si sta facendo e illustrando i risultati formativi attesi attraverso il proprio operato.
- **Rispettare le modalità di gioco** (numero di giocatori in campo) **previste dal Settore Giovanile e Scolastico per ogni età e categoria**, queste sono orientate a far esprimere i ragazzi adeguandosi alle loro capacità cognitive/fisiche permettendo di giocare con maggiore densità di esperienze e di entrare in contatto più volte con il pallone rispetto a modalità con numeri superiori. La maggior parte degli allenatori della categoria esordienti pensa ancora che la modalità classica di gioco del calcio, l'11vs11, possa essere più efficace del 9vs9 perchè avvicina prima al modello prestativo previsto nell'età adulta ma in realtà si è visto che per numero di possibilità di entrare in contatto con il pallone, di occasioni da rete e uniformità di occupazione degli spazi (*D'Ottavio, 2006*) quest'ultima modalità è più adatta alla categoria a cui è rivolta rispetto all'11vs11.
- **Accettare l'errore come parte integrante ed indispensabile del processo di apprendimento** (vedi presupposto N°3, Clima Sereno), sposta l'attenzione dal risultato dell'azione al processo che la determina, valorizzando così il percorso intrapreso per ricercare la soluzione.
- **Attuare una modalità di gioco che accetta il rischio come valore formativo**. Alcuni esempi di questo atteggiamento applicato alla partita sono: prediligere la costruzione dell'azione dal basso (non come elemento di moda tattica ma come condizione per aumentare la responsabilità dei giocatori); incentivare giocate significative come il dribbling, il passaggio filtrante, il tiro; accettare l'1vs1 in fase difensiva. Assu-

mersi le responsabilità di una giocata difficile ed incentivare l'iniziativa personale sono atteggiamenti utili alla crescita del giovane giocatore. Evitare rischi, giocare senza un'idea o un principio ricercando sempre la soluzione più semplice (come ad esempio la palla lunga per allontanare il pericolo dalla propria area di rigore) permette nell'immediato di essere più efficaci in termini di risultato numerico delle gare ma non concede la possibilità al giocatore di scoprire la complessità e varietà del gioco.

La sfida principale per chi opera in ambito giovanile è quella di **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo**. Gli intenti societari non devono rimanere slogan scritti sulla carta ma devono tramutarsi in azioni concrete che trasformano intenzioni in azioni significative. Per ottenere dei risultati stabili e duraturi è indispensabile che ogni progetto abbia il tempo necessario per dare i propri frutti negli anni.

### \*IL FENOMENO DEL DROPUOT, APPROFONDIMENTO

Per Dropuot si intende l'abbandono dello sport da parte di un soggetto prima che l'atleta abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale (Bussman, 1995). Questo fenomeno caratterizza in modo particolare determinate fasce d'età in ambito giovanile ed è particolarmente studiato dalla ricerca scientifica in quanto fa disperdere un'ampia popolazione di potenziali sportivi.

Quali sono le cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva? Alcune delle motivazioni più evidenti sono:

- esaurimento psicofisico dovuto a gare ed allenamenti troppo intensi;
- svalorizzazione o risentimento verso l'ambiente sportivo caratterizzato da perdita di interesse e rancore;
- ridotto senso di realizzazione personale dovuto ad un'incapacità di raggiungere i propri obiettivi.

Quali sono le caratteristiche che possono aiutare un'atleta a prevenire l'abbandono precoce? La letteratura (Goodger et al. 2007) evidenzia diverse condizioni ed elementi che favoriscono una prevenzione di questo fenomeno di dispersione, in particolare:

1. motivazione intrinseca;
2. divertimento;
3. controllo ed autonomia;
4. supporto sociale.

Ancora una volta sono gli adulti e le persone che operano in ambito giovanile ad essere responsabili dell'accezione e degli effetti che può avere l'attività sportiva. Svolgere un intervento didattico rivolto a giovani atleti rappresenta una grande responsabilità, richiede la conoscenza di molti aspetti legati non solo al gioco del calcio ma anche alle modalità attraverso le quali un soggetto apprende, alla sfera psicologica, alle caratteristiche dell'apprendimento, alla metodologia dell'insegnamento. Un allenatore competente ha un elevato bagaglio di conoscenze ma, soprattutto, sa applicarle e metterle a disposizione dei propri giovani giocatori.

**DO IL  
MASSIMO!**

**IN SINTESI:  
Ci si orienta al miglioramento  
e non ad ottenere solo la vittoria**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Promuovere la possibilità di fare esperienze in posizioni di campo diverse	Dare l'opportunità a tutti i giocatori di ruotare in diverse posizioni di campo (anche in porta) indipendentemente dalle attitudini difensive, offensive o di regia che ogni giocatore manifesta. Esperienze in contesti diversi permettono di ampliare il proprio bagaglio di competenze calcistiche.
*Prediligere feedback su parametri esecutivi piuttosto che sul risultato dell'azione	Un'azione che non va a buon fine può comunque essere stata corretta nelle intenzioni o nei parametri esecutivi (forza di trasmissione o tiro, tempistiche di gioco, atteggiamento). Risulta importante valorizzare gli aspetti positivi di un'azione tecnico/tattica/motoria per aiutare il giocatore a capire quali sono i comportamenti e i parametri corretti da replicare.
Assumersi le proprie responsabilità evitando gli alibi	Insegnare ad assumersi sempre le proprie responsabilità permette al giocatore di essere più consapevole del percorso che sta svolgendo e lo aiuta a focalizzarsi sul processo di apprendimento e sulla gestione delle variabili che il gioco presenta. Accettare le decisioni dell'arbitro, l'esito di alcune situazioni di gioco, del risultato delle partite, delle condizioni atmosferiche o del campo spostano l'attenzione su di sé e danno una dimensione di responsabilità che aiuta a crescere vedendo i problemi come una risorsa e non come un limite.
*Prevedere nel corso della stagione una progressione di complessità delle attività, adeguata ad età e caratteristiche dei giocatori	Sviluppare un percorso di complessità che si evolve in modo progressivo durante la stagione sportiva e segue le necessità dei giocatori e la loro crescita. Il progetto sportivo deve svilupparsi assieme al giocatore, non rimanere immutato. Se un allenatore propone le stesse richieste all'inizio così come alla fine della stagione significa che non sono tarate sulla crescita dei propri giocatori oppure questi non stanno migliorando.
Favorire un gioco orientato all'assunzione di responsabilità e all'accettazione del rischio	Ricercare un gioco propositivo, offensivo, volto a creare occasioni sfruttando l'iniziativa personale dei giocatori e la loro creatività; abituare alla responsabilità; incoraggiare ad una giocata rischiosa; sono azioni volte a favorire un percorso in cui il giocatore sa assumersi le proprie responsabilità in campo.
Conoscere le caratteristiche del gioco e dei giocatori nella fascia d'età in cui si opera rispettando le conseguenti modalità di espressione degli stessi	Ogni categoria corrisponde a fasi di crescita fisica e cognitiva che portano con sé caratteristiche ben precise da conoscere e rispettare. Nei Piccoli Amici e Primi Calci l'egocentrismo rappresenta una caratteristica ed valore fondamentale per lo sviluppo dell'individualità tecnica; frase guida <b>"io e la palla"</b> . Nei Pulcini i giocatori si scoprono le potenzialità della collaborazione con il compagno; frase guida <b>"io, la palla e gli altri"</b> . Negli Esordienti oltre a prendere in considerazione le variabili palla e compagno si prende in considerazione anche l'avversario; frase guida <b>"io, la palla con gli altri"</b> .
*Trasmettere dei principi di gioco che permettano di sviluppare delle competenze applicabili a classi di situazioni	Definire, descrivere e condividere una serie di principi di gioco che permettono ai giocatori di interpretare classi di azioni e trovare soluzioni condivise con i propri compagni è di fondamentale importanza per riuscire a trasmettere la propria filosofia di calcio ai giocatori.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. PREDILIGERE FEEDBACK SU PARAMETRI ESECUTIVI

#### Categoria Piccoli amici

Marco cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo, senza riuscirci. L'allenatore elogia così l'impegno profuso: "Bravo Marco! hai provato a recuperare la palla anche se stava uscendo, sei stato molto generoso!".

#### Categoria Pulcini

Luca prova, con il massimo dell'impegno ma senza successo, ad impedire all'attaccante avversario di fare gol. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio del suo giocatore in questo modo: "Ottimo atteggiamento Luca, hai provato a fermare l'avversario fino all'ultimo!".

#### Categoria Esordienti

Mattia prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa: "Bell'idea Mattia, hai provato una giocata interessante".

### 2. PREVEDERE, NEL CORSO DELLA STAGIONE, UNA PROGRESSIONE DI COMPLESSITÀ

Alcune soluzioni per aumentare la complessità delle attività proposte sono:

1. diminuire gli spazi a disposizione in un'attività di situazione riduce i tempi per eseguire le scelte di gioco e costringere a velocizzare la realizzazione dei gesti tecnici;
2. abbinare più gestualità tecniche in attività per lo sviluppo della tecnica individuale;
3. inserire traiettorie aeree in attività di tipo tecnico o situazioni di gioco;
4. abbinare il movimento di arti superiori ed inferiori in proposte motorie volte allo sviluppo di aspetti coordinativi;
5. ridurre l'entità della superiorità numerica in un gioco di posizione (ad esempio, passare da 3 a 2 jolly);
6. aumentare il livello di incertezza inserendo delle variabili incostanti (sponde che possono essere attive o meno a seconda di situazioni di gioco, Jolly che possono giocare con una squadra o con l'altra a seconda delle loro scelte e non in modo predefinito);
7. elevare il numero delle scelte da prendere durante un'esercitazione di tecnica funzionale (più giocatori che si muovono assieme, aumentare il numero di opzioni tra le quali un giocatore può scegliere, rendere più complesse le letture di posizioni o posture del compagno).

### 3. TRASMETTERE I PRINCIPI DI GIOCO

**Situazione:** vengono proposti 3 esempi di principi di gioco che un allenatore può utilizzare per la propria squadra Esordienti:

1. ridurre i tempi tecnici: cercare di fare in modo che vengano ridotti i tempi di trasmissione e controllo della palla da parte dei propri giocatori. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: controllare il pallone in un tempo di gioco (con il minor numero di tocchi possibile, ad esempio, se arriva una palla con traiettoria aerea, cerco di indirizzarla con il primo tocco verso terra); trasmissione forte della palla; ricevere con postura aperta verso la direzione di gioco desiderata;
2. portiere uomo in più: il portiere viene considerato, con particolare riferimento alla fase di possesso palla, come un giocatore di movimento da coinvolgere e mantenere attivo nel modo più efficace possibile. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: creare superiorità numerica attraverso il suo coinvolgimento nella fase di costruzione; chiedere al portiere di giocare alto e dare sostegno utile alla linea difensiva anche quando l'azione si sta svolgendo in fase offensiva; dare al portiere un compito di regia della propria squadra;
3. ricerca zona luce: in fase di possesso palla i giocatori ricercano soluzioni di gioco dando soluzioni a chi è in possesso del pallone. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: riconoscere e ricercare con continuità linee di passaggio pulite sotto e sopra alla linea della palla; cercare di mettersi a disposizione del compagno in possesso palla in ogni zona di campo.

Dotarsi, sia come tecnico che come società, di una serie di principi aiuta i giocatori a recepire la filosofia di calcio desiderata e mettere in pratica il modello di gioco prescelto durante tutto il percorso del settore giovanile.

# 9

## INCLUDERE

**GIOCO  
ASSIEME  
A TUTTI!**



### SPIEGAZIONE

Per scuola calcio ad indirizzo inclusivo si intende una realtà che accoglie tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzioni di genere, ceti sociali, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrate dal giovane calciatore. Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di tutti i tesserati, società ed allenatore si impegnano a dare ad ognuno di essi la stessa attenzione e possibilità di espressione, in allenamento così come in partita.

#### ESEMPIO: Prevedere attività con più livelli di difficoltà

**Situazione, Categoria Piccoli Amici: Gioco per il tiro in porta:** Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato: prima della linea più lontana dalla porta, 3 punti; prima della seconda linea, 2 punti; prima della linea più vicina alla porta, 1 punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

### RIFLESSIONE

“Il calcio è un gioco per tutti” è la prima delle affermazioni riportate nel decalogo di riferimento per il Calcio di Base stilato dalla UEFA. Tutti i bambini e le bambine devono avere la possibilità di giocare a calcio, senza esclusioni. Metodologia e azioni didattiche devono essere quindi rivolte all'inclusione e al rispetto delle necessità individuali di ogni singolo giocatore.

### ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di sviluppo, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da variabili quali: interesse nei confronti del calcio; esperienza di pratica motoria; differenza tra età biologica e cronologica; ambiente familiare; fase dello sviluppo in cui si trovano; questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ogni società ha l'obbligo di ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo e di rispettare i tempi di sviluppo di ognuno. **L'inclusione è una risorsa per le società.**

### SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- Prevedere attività con più livelli di difficoltà
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **“Ho cercato di includere tutti in maniera uguale?”**

## 9. Includere

### Spiegazione, riflessione ed analisi

L'attività delle società sportive in ambito giovanile può avere linee di riferimento didattiche, indicazioni tecniche e filosofia sportiva anche molto diverse dai presupposti presentati in questo documento. Un argomento che fino ad ora non è ancora stato toccato riguarda proprio il target a cui può essere rivolta una società sportiva che fa attività in ambito giovanile.

Una scuola calcio può essere di tipo inclusivo od esclusivo, può quindi accogliere ogni giovane giocatore che desidera giocare a calcio presso quella struttura, indipendentemente da genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità e capacità, o selezionare le iscrizioni prendendo solo chi dimostra un'attitudine particolare nei confronti del calcio.

Riprendendo il decalogo che definisce le linee guida UEFA per il Calcio di Base, al primo posto si trova l'affermazione "Il calcio è un gioco per tutti". Il rilievo dato a questa frase e la sua posizione tra i diritti del giovane calciatore non è casuale. L'indicazione del massimo organo di governo del calcio europeo contiene un principio di assoluto rilievo: tutti i bambini e le bambine che lo desiderano devono avere il diritto di praticare il gioco del calcio. Oltre che ad un significato per così dire morale, ad un'analisi più attenta questo diritto imprescindibile costituisce anche un principio con forti risvolti dal punto di vista tecnico che le società operanti in ambito giovanile devono tenere in seria considerazione. In queste righe proveremo a vedere in quale modo l'inclusione possa rivelarsi un'importante risorsa per ogni società.

Il livello di prestazione di un bambino in fase di sviluppo è dato, oltre che dalle sue potenzialità genetiche, anche da diverse variabili, quali:

- 1. Inizio della pratica calcistica.** Chi ha cominciato a giocare prima dei propri compagni ha un monte ore di pratica strutturata che può essere molto superiore a quelle di un compagno che si è iscritto in società da poco.
- 2. Livello di interesse per il calcio.** Molti dei bambini che cominciano a praticare questo sport si avvicinano al calcio più per un interesse dei genitori che per una reale motivazione intrinseca (in particolare nelle categorie Piccoli Amici e Primi Calci), risulta quindi normale che bambini più interessati al calcio nell'immediato risultino maggiormente motivati all'apprendimento rispetto ad altri che lo sono meno, è quindi possibile che i livelli di efficacia prestativa pendano a favore dei primi piuttosto che a favore dei secondi. Un clima sereno, unito ad un approccio ludico e paziente, può aiutare anche i bambini meno interessati ad appassionarsi al calcio e trovare così i loro tempi.
- 3. Ambiente familiare.** Un contesto favorevole alle esperienze di tipo motorio (ad esempio: avere il giardino in casa; genitori con un particolare interesse nei confronti dello sport; un fratello con cui giocare) aiuta il bambino ad avere una predisposizione superiore al movimento ed un'attenzione maggiore all'ambito motorio.
- 4. Differenza tra età biologica ed età cronologica.** Due giocatori nati lo stesso giorno dello stesso anno, hanno la stessa età cronologica ma possono avere età biologiche (livello di maturazione) molto diverse. Un giocatore con un livello di maturazione superiore ad un altro risulta maggiormente performante. La maturazione si intende sia da un punto di vista fisico (maggiore altezza, peso, struttura) che cognitivo (con particolare riferimento allo sviluppo del sistema nervoso centrale). Un'altra sfaccettatura dell'età cronologica riguarda il mese di nascita riferita alla suddivisione in categorie che, come noto, si distinguono per annate. Un bambino nato a gennaio, rispetto ad uno nato a dicembre (pur appartenendo alla stessa categoria di gioco), ha quasi 12 mesi di sviluppo di differenza, un'enormità in questa fase dell'accrescimento. Il mese di nascita di giocatori appartenenti alla stessa categoria è un argomento che la letteratura scientifica tiene in forte considerazione in quanto numerose ricerche evidenziano come le società professionistiche tendano a scegliere giocatori nati nella prima

parte dell'anno (trimestre o semestre) rispetto ai giocatori nati nella seconda parte. Questo fenomeno prende il nome di Relative Age Effect (conosciuto anche attraverso l'acronimo RAE) e si spiega con la tendenza ad inserire in un percorso di formazione privilegiato giocatori più efficaci in termini prestativi grazie ad una differenza di sviluppo che li rende più pronti a competere nell'immediato rispetto ai propri compagni nati nell'ultima parte dell'anno.

- 5. Fase di accrescimento in cui si trova il ragazzo.** L'accrescimento avviene attraverso 2 fasi distinte definite "Proceritas" e "Turgor". La prima corrisponde ad un aumento staturale, la seconda ad un accrescimento ponderale. È importante conoscere gli effetti di questo fenomeno in quanto le 2 fasi condizionano l'efficienza motoria di ogni giovane. In particolare, nel corso della fase di proceritas, variando i rapporti tra segmenti corporei, il giocatore si può trovare in difficoltà nella gestione del movimento, quasi dovesse imparare da capo ed adattare i gesti tecnici e motori ai nuovi parametri che si trova ad affrontare. Le fasi di sviluppo si alternano l'una con l'altra e seguono periodi definiti in ambito medico, tuttavia possono variare di molto e sono estremamente soggettivi. Registrare saltuariamente peso ed altezza dei propri giocatori può aiutare ad intuire in quale fase di sviluppo si trovino i ragazzi, questa semplice attività può aiutare a comprendere possibili difficoltà tecniche e motorie che il giovane giocatore si trova improvvisamente a gestire nel suo percorso di crescita. Una fase di proceritas si verifica con particolare evidenza nella categoria Esordienti, periodo in cui molto spesso l'efficienza coordinativa dei giocatori subisce evidenti variazioni.

Abbiamo visto come esistano diverse variabili che possono condizionare il livello di efficacia di un giovane calciatore. Spesso queste situazioni risultano latenti, invisibili e sconosciute all'allenatore o al responsabile tecnico della società che valutano le potenzialità di un giocatore. Il livello di prestazione manifestato può essere condizionato negativamente da alcune delle variabili presentate e nascondere quello che è il reale potenziale prestativo di un giocatore. Un potenziale talento che ha cominciato a giocare tardi, è ancora poco interessato (o appassionato) al calcio oppure ha un livello di maturazione biologica inferiore rispetto ai propri compagni di squadra, può non avere incontrato ancora le condizioni ideali affinché le sue capacità si manifestino in modo evidente. Selezionando precocemente (già a partire dall'Attività di Base) si preclude ad alcuni giocatori di intraprendere un percorso di formazione sportiva adeguato, così facendo si rischia sia di perdere possibili talenti per l'altro livello che giocatori utili alla prima squadra della società in cui giocano o che potrebbero intraprendere un buon percorso in ambito dilettantistico.

I giocatori crescono, cambiano, si sviluppano, hanno momenti di pausa, di esplosione, per questi motivi, una delle parole d'ordine in ambito di attività di formazione dovrebbe essere: "Pazienza!". Attendere i tempi di tutti, evitare le etichette negative quali: "Questo giocatore non farà mai nulla!", ma anche quelle positive come: "Questo è un fenomeno!" mantenendo un giudizio equilibrato e provando ad analizzare tutte le cause e le variabili che possono intercorrere nello sviluppo del giocatore possono aiutare lo stesso a seguire un percorso che ne rispetti i tempi di crescita e lo faccia rendere al meglio.

Le considerazioni fin qui riportate dovrebbero già far propendere ogni società che svolge attività in ambito giovanile verso un percorso inclusivo piuttosto che esclusivo tuttavia ci sono anche altre situazioni che spingono a favorire un'impostazione di calcio rivolta a tutti.

Comporre gruppi di livello prestativo disomogeneo rappresenta, dal punto di vista didattico, una complessità rilevante rispetto alla conduzione di un allenamento con giocatori di pari livello. Organizzare un'attività che possa essere adatta sia per bambini molto efficaci che per altri che lo sono di meno, può essere complicato. La difficoltà di gestire gruppi di livello disomogeneo è un'altra condizione che tende a far propendere le società verso un'attività di selezione o verso la distinzione dei giocatori tra gruppi "A" e "B" all'interno della stessa realtà. Un allenatore competente deve avere la capacità di trovare soluzioni che diano a tutti adeguate possibilità di successo. È compito del tecnico coinvolgere i propri giocatori in egual modo, trovare le corrette modalità per equilibrare possibilità di confronto e far percepire la differenza



come un valore utile alla squadra. Uno dei motivi del successo del calcio è che giocatori con caratteristiche fisiche, tecniche e motorie anche molto diverse, possono comunque trovare soddisfazione in ruoli differenti. Nella diversità ogni giocatore può trovare uno stimolo utile alla propria crescita. I più bravi possono sviluppare maggiore responsabilità e capacità di giocare anche per il compagno meno abile, fare una corsa in più, risolvere un problema di gioco; il meno abile può avere un riferimento, un obiettivo da raggiungere, un esempio verso il quale tendere e cercare di indirizzare la propria crescita.

In conclusione possiamo sostenere che i vantaggi di una pratica inclusiva nell'Attività di Base siano di gran lunga superiori alle difficoltà organizzative e gestionali che questa comporta. Rispettare i tempi di crescita di ogni giocatore, includere invece che escludere, permette alle società di avere un maggior numero di giocatori tesserati ed un clima più sereno, orientato alla crescita individuale ed al compito (vedi presupposto N° 8, Orientarsi al Compito), condizione che a lungo termine danno i loro frutti, che fa della pazienza e della competenza due condizioni fondamentali per la crescita dei giocatori e di tutto l'ambiente societario. **L'inclusione è una risorsa a lungo termine.**

**GIOCO  
ASSIEME  
A TUTTI!**

**IN SINTESI:  
Si include  
e non si esclude**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Evitare di paragonare i compagni nelle valutazioni tecniche	Mettere a confronto i compagni di squadra aumenta le differenze e dilata le distanze tra giocatori, può inoltre creare malumori e gelosie distogliendo l'attenzione dall'apprendimento e focalizzandolo sulle relazioni. Sia in caso di elogio che di rimprovero, evitare di paragonare un giocatore ad altri suoi compagni di squadra.
*Prevedere attività con più livelli di difficoltà	Proporre attività tecniche con più livelli di riuscita che permettano di raggiungere: punteggi diversi; differenti distanze di gioco; maggiore o minore numero di ripetizioni per arrivare all'obiettivo. Queste soluzioni possono permettere a tutti di provare il raggiungimento del successo, anche se con livelli diversi di riuscita.
Individuare strategie per premiare l'impegno profuso piuttosto che la sola riuscita tecnica	Prevedere attività dove non viene valutato solo il numero di esecuzioni corrette, l'efficacia di un gesto tecnico o il raggiungimento di un obiettivo ma anche valorizzato l'impegno profuso nel cercare di realizzare la richiesta prevista. Ad esempio, può essere utile prevedere, per chi si impegna al massimo delle proprie potenzialità, un punteggio aggiuntivo, una gratificazione od un bonus per il gioco successivo.
*Fornire strumenti per relazionarsi efficacemente con i compagni	Dare ai giocatori soluzioni pratiche per costruire relazioni solide e aiutare i bambini a relazionarsi tra pari suggerendo alcuni trucchi e strategie per comunicare in modo proficuo aiuta ad accettare le differenze avvicinando i vari componenti del gruppo squadra.
Equilibrare gli interventi e le indicazioni tra i giocatori più dotati e quelli meno efficaci in termini prestativi	Distribuire equamente le indicazioni fornite dal tecnico tra tutti i giocatori della rosa, senza distinzioni tra giocatori più o meno capaci, permette di far sentire importanti anche i ragazzi che sono più indietro dal punto di vista dello sviluppo tecnico.
Individualizzare l'intervento didattico dando ad ognuno la tipologia e la quantità di feedback necessari	Riconoscere le situazioni in cui alcuni giocatori possono necessitare di feedback direttivi ed indicazioni precise. Ad esempio quando si trovano in netta difficoltà rispetto all'avversario o non riescono, nonostante ripetuti tentativi, a trovare la soluzione ad una situazione di gioco.
Assegnare compiti di responsabilità e supporto a tutti i giocatori della rosa	Prevedere dei momenti in cui ci siano delle attività dove i giocatori si aiutano tra di loro, magari promuovendo situazioni di confronto e apprendimento tra pari. Ad esempio, dato un compito tecnico, i giocatori provano a svolgerlo a coppie o piccoli gruppi aiutandosi e correggendosi tra compagni. Un'altra soluzione può essere organizzare situazioni in cui un giocatore insegna ad un altro un compito motorio/tecnico in base alle proprie competenze.
*Incentivare relazioni positive tra compagni con diversi livelli di abilità	Insegnare a relazionarsi con i compagni può essere uno strumento utile per migliorare l'efficienza comunicativa ed il rapporto tra giocatori: parlare in positivo; evitare giudizi; cercare indicazioni positive sono alcuni dei comportamenti che vanno in questa direzione.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

## Esempi

### 1. PREVEDERE ATTIVITÀ CON PIÙ LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

#### Categoria Piccoli Amici

Gioco per il tiro in porta. Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori si posizionano in fila oltre la linea più lontana dalla porta ed hanno il compito di partire in conduzione palla, uno di seguito all'altro, dopo il tiro del compagno che li precede in fila. Il gol realizzato con un tiro eseguito prima della linea più lontana dalla porta, vale 3 punti; quello realizzato prima della linea intermedia vale 2 punti; il gol segnato prima della linea più vicina alla porta, vale solo un punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà prescelta e più consono alle proprie capacità.

### 2. FORNIRE STRUMENTI PER RELAZIONARSI CON I COMPAGNI

Insegnare ai giocatori come correggere i compagni in situazioni di gioco e relazionarsi efficacemente tra di loro è una strategia per moltiplicare le occasioni di apprendimento concesse ad ogni elemento della squadra.

#### Piccoli amici

In caso di litigio tra due giocatori uno strumento utile al confronto può essere utilizzare il "microfono dell'accordo" (il microfono può essere identificato da un oggetto qualsiasi, anche un cono o un delimitatore). Quando un bambino tiene in mano il "microfono", l'altro ha l'obbligo di stare in silenzio ed ascoltare, una volta che il primo ha finito di spiegarsi, il microfono va passato al compagno facendo in modo che a sua volta questo esponga le sue ragioni. Il più delle volte, in questo modo i bambini trovano da soli una soluzione ai problemi dando così la possibilità di individuare un accordo in forma autonoma.

#### Primi calci

Spesso si fa fatica ad individuare chi è arrivato per primo in fila o il primo che ha preso il pallone preferito. Un'idea può essere quella di invitare i giocatori ad effettuare un turno del gioco "sasso/carta/forbice" per determinare la soluzione di piccoli contenziosi attraverso un gioco.

#### Pulcini

Il portiere, che in una situazione di palla inattiva dice ai compagni "marcate!" utilizza un'indicazione generale, spesso non efficace. Insegnare ad essere più precisi nelle indicazioni, dicendo ad esempio: "Marco, marca il numero 7!" rappresenta una modalità di trasmissione delle informazioni che ha maggiore probabilità di essere rispettata.

#### Esordienti

Evitare commenti tra compagni che sottolineano il negativo, ad esempio dire: "non passarla così!", non da indicazioni al compagno sulle modalità di trasmissione. Invece, "Passamela forte!" è un'indicazione più dettagliata che dà al compagno un'idea precisa delle caratteristiche che deve avere il passaggio al prossimo tentativo.

### 3. INCENTIVARE RELAZIONI POSITIVE TRA I COMPAGNI

#### Categoria Pulcini

Gioco degli insegnanti. Formare delle coppie abbinando giocatori con livelli di abilità calcistiche differenti. Stimolare i giocatori ad insegnare al proprio compagno un'abilità tecnica, un gesto motorio, un'azione appartenenti anche a sport diversi dal calcio (per facilitare i giocatori in questa attività, è possibile fornire loro attrezzi di tipo diverso: corde, palle di dimensioni diverse oppure oggetti quali frisbee, elastici, racchette). In caso di necessità, sostenere e dare suggerimenti ai bambini che possono avere qualche dubbio sul tipo di attività da proporre al compagno. Invitare i giocatori a correggere il proprio "allievo", trovare assieme le modalità per spiegare il gesto o l'abilità da insegnare, gratificare la pazienza di attendere i progressi del proprio compagno. Al termine dell'attività soffermarsi sulle sensazioni che i giocatori hanno provato nell'insegnare qualcosa, evidenziare se c'è stato qualche progresso nell'apprendimento e valorizzare eventuali relazioni positive tra coppie cercando di sottolineare quali sono stati i comportamenti più proficui e le modalità che hanno messo a proprio agio i giocatori nelle varie fasi dell'esercizio.

10

# VARIABILITÀ DELLA PRATICA

PROVO  
TANTE COSE!



## SPIEGAZIONE

Alla definizione del tipo di percorso sportivo di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in ambito giovanile. Giochi ed esercizi eseguiti in forma libera, l'ora di educazione motoria a scuola, abitudini di vita (muoversi in bicicletta oppure a piedi), allenamenti strutturati e attività di competizione sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale. Ognuna di queste attività variate concorre in diverso modo al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

### ESEMPIO: Programmare le attività in forma randomizzata

**Categoria Pulcini:** attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte (passeggiato, conduzione palla, trasmissione e controllo palla) distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "random".

**Modalità random:** in 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita, di passeggiato, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo non casuale, con una durata non predefinita di ogni proposta.

## RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'apprendimento di una pratica sportiva. Non è solo importante sperimentare un'ampia gamma di esperienze motorie ma anche fare in modo che queste vengano sviluppate con sequenza e modalità corrette.

## ANALISI

Un bagaglio coordinativo/tecnico variato permette di allargare la base motoria di un giovane giocatore. Su questa base allargata, in un periodo successivo a quello dell'Attività di Base (dai 12 anni in su), verrà sviluppata la specializzazione dell'apprendimento della pratica calcistica rendendo così più stabile e solido il perfezionamento della stessa. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non è detto che si manifestino nell'immediato ma costruiscono un patrimonio che risulterà molto utile al giocatore nel suo percorso di crescita. **Variare la pratica è un investimento a lungo termine.**

## SOLUZIONI

- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva

## VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho variato l'attività dando diverse opportunità di gioco ed esperienze?"**

## 10. Variabilità della pratica

### Spiegazione, riflessione ed analisi

Lo studio dei fattori che determinano il percorso sportivo degli atleti di élite rappresenta uno degli aspetti a cui la ricerca scientifica rivolta allo sport è maggiormente interessata. Ambiente, caratteristiche genetiche, tratti psicologici, metodologie di lavoro, didattica, sono alcuni degli argomenti che vengono studiati dai ricercatori per individuare quali possano essere gli interventi più proficui per guidare il giovane atleta ad un percorso che sviluppi il suo massimo livello di performance. Tra i temi investigati, l'analisi di come atleti di alto livello abbiano investito il loro tempo dedicato all'attività motoria/sportiva, nel periodo dello sviluppo, ricopre un ruolo di rilievo. Cominciamo con il definire quali sono le macro categorie di attività motorie/sportive che il giovane giocatore può intraprendere, *Coté (2001)* le suddivide in 3 tipologie distinte:

1. **Gioco libero.** Inteso come attività di gioco in forma libera, senza correzioni, che viene svolta senza il monitoraggio dell'adulto. Ad esempio: passaggi della palla tra amici al mare; palleggi della palla contro il muro svolti a casa da un bambino; provare ad impennare con la bicicletta in giardino; ecc.
2. **Gioco deliberato.** Forma di gioco regolamentata che presenta caratteristiche del gioco spontaneo. Ad esempio: giochi della tradizione popolare svolti in autonomia dai bambini (esempio nascondino, 1-2-2 stella); partita di calcio tra amici in oratorio; 1vs1 a basket nel campetto sotto casa; ecc.
3. **Pratica deliberata.** Attività motorie e sportive strutturate finalizzate all'allenamento, orientate a migliorare la prestazione in una determinata disciplina sportiva. Ad esempio: gara del torneo federale; un gioco di posizione per la categoria esordienti durante un allenamento; esercitazione tecnica nel riscaldamento di una partita; ecc.

La letteratura definisce diverse modalità di sviluppo sportivo che possono avvenire attraverso percorsi che si differenziano per la prevalenza di una o più delle 3 tipologie di attività appena introdotte. In particolare, nel modello presentato da Cote (2007) in seguito all'analisi dei percorsi sportivi di atleti di élite, si evidenziano 2 tipologie di strade formative che si distinguono l'una dall'altra per l'orientamento intrapreso nei primi anni di avviamento allo sport, queste sono: la **specializzazione precoce** e la **variabilità della pratica**. La prima rappresenta un approccio orientato a praticare fin da subito un'elevato numero di ore di pratica di allenamento sport specifica (deliberata) ed un basso quantitativo di gioco deliberato focalizzandosi sulla pratica di un unico sport. E' stato riscontrato che questo percorso può portare a performance di élite in età adulta ma con alcune controindicazioni quali: una ridotta integrità fisica (praticare un'unica attività sportiva per lungo tempo può portare ad uno disequilibrio nello sviluppo dei vari comparti muscolari con conseguente aumento del rischio di infortuni) un coinvolgimento precoce in contesto competitivo con possibilità elevate di dropout. L'altro percorso, quello della variabilità della pratica, prevede un avvio all'attività sportiva fatto di un elevato numero di ore investite nella pratica di gioco libero e gioco deliberato (svolto non solo in forma libera ed autonoma ma anche all'interno delle sedute di allenamento presso la propria società calcistica di appartenenza) oltre che il coinvolgimento in tipologie diverse di sport. In seguito a questo avviamento variato, il percorso sportivo del giovane atleta passa attraverso una fase di specializzazione che bilancia gioco deliberato e pratica deliberata e riduce il numero di sport praticati. Ultima tappa di questo percorso è il periodo definito di "investimento" che si caratterizza per le stesse attività della specializzazione precoce (molta pratica deliberata, poco gioco deliberato, pratica di un solo sport). Questo approccio che parte dalla variabilità permette comunque di poter raggiungere un percorso di élite ma favorisce un maggiore equilibrio nello sviluppo fisico ed un maggiore piacere nei confronti della pratica sportiva.

E' quindi evidente che la tipologia di attività a cui i giovani calciatori vengono esposti durante il loro percorso formativo ne condiziona il percorso di crescita.

Un ampio bagaglio di esperienze motorie, accumulato sia attraverso pratiche strutturate che libere, permette di avere una serie di competenze in più da sfruttare nel periodo in cui la specializzazione (tecnica, tattica

o motoria che sia) comincia a ricoprire un ruolo importante per il completamento del percorso di crescita sportiva dell'atleta.

Ma com'è possibile trasformare in pratica le indicazioni teoriche appena fornite? Le strade evidenziate sono 2.

1. *Trovare soluzioni per ampliare il numero delle le esperienze sportive dei giovani atleti al di fuori delle normali sedute di allenamento.* Le soluzioni per sviluppare questa soluzione sono molteplici: collaborazioni con società praticanti altre discipline sportive; istituzione di polisportive con società del territorio; esperienze sportive/motorie organizzate ad hoc con i propri gruppi squadra (ad esempio, gita ad un parco avventura o svolgere una giornata di allenamento al mare); organizzazione di centri estivi a carattere multisportivo. Un'ulteriore soluzione per promuovere questo approccio multidisciplinare alla pratica sportiva è fornita da un progetto del Comitato Olimpico Nazionale Italiano chiamato: Centri CONI di Orientamento e Avviamento allo Sport. L'istituzione di uno di questi Centri permette di mettere in relazione società di discipline diverse permettendo ai loro tesserati di sperimentare attività differenti in un contesto strutturato ed organizzato. Per sapere come prendere parte al progetto è possibile rivolgersi alle strutture regionali del CONI e attenersi alle indicazioni fornite dai suoi rappresentanti.
2. *Programmare l'attività tecnica ricercando proposte di gioco deliberato e gioco libero che risultino molteplici e differenziate.* La fantasia dell'allenatore in questa ricerca ricopre un ruolo fondamentale sia nell'individuare un elevato numero di proposte che nel definire modalità per variare i parametri esecutivi di un gesto all'interno della stessa attività. Cambiando forza, velocità, direzione, traiettoria di un gesto o anche solo alcune richieste del regolamento si permette lo sviluppo di uno schema di movimento più preciso ed adattabile anche ad eventi nuovi e mutevoli (Robazza, in Carrara, Lanza, pag. 170).

Un ulteriore elemento per garantire la variabilità della pratica come strumento adatto a migliorare l'apprendimento è l'organizzazione della variabilità all'interno della seduta di allenamento o, in altre parole, la definizione della sequenza di attività attraverso la quale viene strutturato l'allenamento.

Svolgere un elevato numero di attività con obiettivi diversi tra di loro durante la seduta ed organizzarle con una modalità "destrutturata" (senza quindi una precisa sequenza di attività e contenuti che si ripetono in modo uguale ad ogni allenamento) risponde ad un tipo di organizzazione della variabilità, definita "random" che costituisce un altro principio sul quale la ricerca ha trovato delle risposte precise. Nell'insegnamento di un'abilità motoria si possono scegliere 3 modalità diverse di approccio organizzativo definite: a blocchi, seriale e random (Robazza in carrara, Bertollo). Queste tipologie di attività si distinguono per le seguenti caratteristiche:

- Pratica "**a blocchi**": viene proposta una singola abilità per volta e richieste molte ripetizioni della stessa senza alternarla ad altre.
- Pratica "**seriale**": più abilità vengono proposte in successione alternandole tra di esse attraverso una sequenza predefinita che si ripete.
- Pratica "**random**": vengono esercitate più abilità alternandole fra di loro senza una sequenza precisa.

Nella tabella 1 sono riportati gli esempi di come si strutturano le 3 diverse modalità di organizzazione appena presentate. Nel caso specifico, l'esempio prende in considerazione l'allenamento di 3 diverse abilità tecniche (calciare in porta, dribblare, condurre la palla) con l'intenzione di essere svolte per 15 minuti ciascuna.

	PRATICA A BLOCCHI	PRATICA SERIALE	PRATICA RANDOM
5'	Calciare in porta	Calciare in porta	Dribblare
5'	Calciare in porta	Dribblare	Condurre palla
5'	Calciare in porta	Condurre palla	Calciare in porta
5'	Dribblare	Calciare in porta	Dribblare
5'	Dribblare	Dribblare	Calciare in porta
5'	Dribblare	Condurre palla	Dribblare
5'	Condurre palla	Calciare in porta	Condurre palla
5'	Condurre palla	Dribblare	Calciare in porta
5'	Condurre palla	Condurre palla	Condurre palla

**Tabella 1:** Esempio di come si può organizzare la Variabilità della Pratica, l'allenamento di più abilità nella stessa seduta di allenamento, a parità di tempo dedicato a ciascuna

Le 3 modalità presentate forniscono livelli di apprendimento diversi, in particolare, la pratica random favorisce un effetto che viene chiamato “interferenza contestuale” (Shea e Morgan 1979). Questo effetto permette un vantaggio sia nell'apprendimento a lungo termine, rendendolo più stabile, che nel transfer (capacità di trasferire parametri di gesti acquisiti in un ambito, nell'acquisizione di altri con parametri simili) con altre abilità. La pratica random sembra che abbia un effetto superiore rispetto alle altre per una sorta di ricostruzione dei piani di azione ed una conseguente maggiore elaborazione degli stessi (Robazza, in Carraro Lanza, 2004). In sostanza, la rielaborazione dei piani di azione dettata dal frequente passaggio da un programma all'altro, permette di rendere più stabile e solido l'apprendimento. L'indicazione pratica che ogni allenatore può fare propria dalla lettura di queste righe è quella di alternare obiettivi e contenuti in forma casuale durante la seduta prevedendo anche attività che mescolano abilità tecniche diverse ed evitare una pratica per blocchi in cui una singola abilità ed obiettivo viene perseguito per un intero allenamento o per un ciclo di sedute.

Variare la pratica ed organizzarla attraverso le modalità suggerite costituisce un tassello determinante nella crescita sportiva a lungo termine del giovane giocatore, un investimento che non dà i suoi frutti nell'immediato ma rende più stabile e duraturo l'apprendimento nel tempo fornendo al giovane giocatore i presupposti per lo sviluppo del suo massimo potenziale.

**PROVO  
TANTE COSE!**

**IN SINTESI:  
La pratica è variata  
e non c'è specializzazione precoce**



## Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Utilizzare materiali di forma, tipologia, colore diversi	Utilizzare saltuariamente materiali di recupero (bottiglie per fare da bersaglio, cartoni per fare da canestro, corde per saltare), supporti didattici per attività di pre acrobatica (materassini, pedane, fitball) palloni di tipologie diverse (rugby, tennis, pallavolo ecc.) permette di variare il contesto di allenamento.
*Sviluppare sedute di allenamento con struttura randomizzata/destrutturata	Strutturare l'allenamento evitando una sequenza di attività predefinite e costanti (ad esempio: attivazione; proposta analitica; attività globale; sviluppo capacità coordinative; partita finale) permette di organizzare i contenuti tecnico/tattici con una modalità randomizzata e proporre i mezzi di allenamento (small sided game, giochi di posizione, tecnica funzionale, tecnica analitica, partite a tema, attività coordinative) attraverso una forma destrutturata (senza schema preciso e ripetitivo).
Inserire varianti ad esercizi o giochi, sia predeterminate (pianificate prima dell'allenamento) che spontanee (in funzione delle risposte dei giocatori)	Prevedere il cambiamento di parametri semplici (spazi e numero di partecipanti) o anche di elementi più complessi (opportunità di scelta; abbinamento di gestualità motorie e tecniche, aumento dell'incertezza dell'ambiente) in funzione sia di risposte attese che di situazioni spontanee garantisce la sperimentazione di un elevato numero di esperienze motorie.
*Eseguire attività che prevedano la variabilità dei parametri esecutivi nelle stesse abilità.	Cambiare velocità esecutiva di un gesto, precisione richiesta, angoli di gioco o trasmissione, tipi di traiettoria, forza d'esecuzione (tutti parametri esecutivi di una stessa abilità) permette di allenarsi nel rispetto del principio di variabilità anche all'interno della stessa esercitazione.
Svolgere un elevato numero di attività (giochi ed esercizi) durante la seduta di allenamento	Durante l'allenamento proporre (a seconda della durata dello stesso) 5, 6, 7, 8 attività in modo da favorire la variazione delle proposte e dei contenuti allenati.
*Riservare, in ogni seduta di allenamento, uno spazio allo sviluppo di aspetti motori/coordinativi	Dedicare sempre una parte dell'attività per proposte di tipo motorio coordinativo che sviluppino gli schemi motori di base, la mobilità articolare e la scoperta del proprio corpo e dei movimenti che questo può eseguire. Inserire questo "ambito motorio", in ogni seduta, permette di indirizzare la propria attività verso il rispetto del presupposto della variabilità evitando così di focalizzarsi solo su aspetti tecnico/tattici.
Programmare l'attività secondo una complessità progressiva durante la stagione sportiva	Sviluppare attività con difficoltà progressive coerenti con i contenuti allenati durante la stagione e con la crescita cognitivo/motorio e fisica dei giocatori permette di seguire lo sviluppo dei giocatori e variare la tipologia di attività proposte, adattandosi ai loro progressi. Esempi di elementi che possono cambiare da inizio a fine stagione: aumentare le distanze nelle attività di tiro/trasmisione; inserire un maggior numero di scelte od opportunità in una situazione di gioco; elevare il livello di incertezza dell'ambiente di allenamento; aumentare il livello di scelte autonome nelle proposte; sviluppare nuovi principi di gioco; ecc.

\*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".



## Esempi

### 1. SVILUPPARE SEDUTE DI ALLENAMENTO CON STRUTTURA RANDOMIZZATA

**SITUAZIONE:** Categoria Pulcini: esempio di come la stessa attività pratica (un'attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte: palleggio, conduzione del pallone, trasmissione e controllo palla) possa essere distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "a blocchi", "seriale" e "random".

#### Distribuzione a blocchi

L'attivazione di ognuno dei 4 allenamenti prevede lo svolgimento di un'unica gestualità tecnica per volta per tutti e 16 i minuti dell'attivazione tecnica: prima seduta, palleggio; seconda seduta conduzione palla; e così via.

#### Distribuzione seriale

In ognuno dei 4 allenamenti l'attivazione tecnica viene svolta rispettando la seguente sequenza: 4 minuti di palleggio, 4 minuti di conduzione palla, 4 minuti di trasmissione e 4 minuti di controllo palla.

#### Distribuzione random

In 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita di: palleggio, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo casuale.

### 2. ESEGUIRE ATTIVITÀ CHE PREVEDONO LA VARIABILITÀ DI PARAMETRI ESECUTIVI

Nelle esercitazioni di tecnica prevedere che le attività presentino modalità esecutive diverse in cui variano angoli di trasmissione, velocità di svolgimento, direzione del gioco, postura del compagno. Evitare esercitazioni in cui le attività si ripetono in forma statica, schematica e sempre uguale.

Un esempio di esercitazione statica e ripetitiva è rappresentata dai passaggi a coppie con un giocatore posizionato di fronte all'altro, sempre alla stessa distanza. Una variante di questo esercizio nel rispetto del principio di variabilità, utilizzando la stessa tipologia di attività tecnica è rappresentata da passaggi a coppie nel traffico in cui ogni giocatore può muoversi liberamente all'interno di uno spazio in cui si trovano altri compagni che si trasmettono la palla. Attraverso quest'ultima modalità le trasmissioni non saranno mai eseguite alla stessa distanza rispetto alle precedenti e saranno condizionate dalla presenza dei compagni costringendo il portatore di palla a variare il tipo di conduzione e mantenere il possesso attendendo che il compagno si trovi in zona luce.

### 3. RISERVARE IN OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO UNO SPAZIO ALLO SVILUPPO DI ASPETTO MOTORI/COORDINATIVI

Prevedere, in ogni seduta di allenamento, un'attività di tipo motorio/coordinativo in cui si dedica del tempo all'educazione del movimento ed alla sperimentazione di attività in modalità variata. Il rispetto sistematico di questa indicazione metodologica risulta utile per ampliare il bagaglio di esperienze motorie dei giovani giocatori. Alcune proposte di attività che vanno in questa direzione sono:

#### Piccoli amici

Giochi con la palla slegati da gestualità tecniche specifiche del calcio: lanci, prese, rimbalzi.

#### Primi calci

Attività che permettono di sperimentare Schemi motori di base (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare) svolti con parametri esecutivi diversi (veloce, piano); variando frequenza di appoggi (ampio, stretto); direzione (avanti, indietro, laterale).

#### Pulcini

Percorsi (svolti in forma libera, in cui i giocatori possono scegliersi le stazioni in cui dirigersi e non avere tempi di pausa) in cui vengono abbinate azioni motorie quali: slalom; skip (in modalità diverse); piccoli balzi; salti della corda; cambi di direzione; cambi di senso; ecc.

#### Esordienti

Combinazioni di gestualità coordinative quali: circonduzioni degli arti superiori (anche in direzioni opposte dx/sin o abbinate a movimenti arti inferiori); slanci; passo galoppato; passo alternato; passo saltellato; ecc. passo saltellato; aperture/chiusure dell'articolazione coxo femorale ecc.

# PROMEMORIA

## La metodologia in pillole

<p><b>1. GIOCATORE PROTAGONISTA</b> Il giocatore è il protagonista, non l'allenatore "Decido io!"</p>	
<p><b>2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO</b> L'allenamento è organizzato e pianificato nel minimo dettaglio, non improvvisato "Voglio allenarmi al meglio!"</p>	
<p><b>3. CLIMA SERENO</b> C'è un clima che motiva a fare, non trasmette ansia "Voglio provare!"</p>	
<p><b>4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO</b> Ci si muove il più possibile, non ci sono inutili tempi di attesa "Sono sempre attivo!"</p>	
<p><b>5. + GIOCO - ESERCIZI</b> Si gioca più di quanto ci si esercita "Mi diverto!"</p>	
<p><b>6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO</b> Lo sport è uno strumento educativo e non diseducativo "Muovendomi, cresco!"</p>	
<p><b>7. APPASSIONARE ALLO SPORT</b> Si vive come sportivi in campo, ma anche al di fuori dello stesso "Sto bene!"</p>	
<p><b>8. ORIENTARSI AL COMPITO</b> Ci si orienta al miglioramento e non ad ottenere solo la vittoria "Do il massimo!"</p>	
<p><b>9. INCLUDERE</b> Si include e non si esclude "Gioco assieme a tutti!"</p>	
<p><b>10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA</b> La pratica è variata e non c'è specializzazione precoce "Provo tante cose"</p>	

# SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

## Post seduta di allenamento

DATA:	SQUADRA:	TECNICO:
-------	----------	----------

	DOMANDA	SI	NO
1	Il vero protagonista dell'allenamento, è stato il giocatore?	1	0
2	La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?	1	0
3	Oggi, ci siamo divertiti?	1	0
4	Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?	1	0
5	Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?	1	0
6	Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?	1	0
7	Ho fatto amare lo sport?	1	0
8	Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?	1	0
9	Ho cercato di includere tutti in misura uguale?	1	0
10	Ho variato l'attività dando opportunità di gioco ed esperienze diverse?	1	0
	VOTO DELLA SEDUTA		

### ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI

	Come ho rispettato i presupposti	Come non ho rispettato i presupposti
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

## BIBLIOGRAFIA

- Bonaccorso, S. (1999) *Calcio-Allenare il Settore Giovanile*. Editoriale Sport Italia, Milano.
- Bortoli, L. (2003). *Corso di didattica delle attività motorie individuali*. Anno Accademico 2003-04, SSIS Veneto.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). *Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport*. *Journal of Sports Sciences*, 29, 171-180.
- Bussmann G. (1995). *How to prevent "dropout" in competitive sport*. *New Studies in Athletics*, 1: 23-29
- Carraro, A., Bertollo M. (2007). *Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria*, Ed. Cleup, Padova.
- Côté J., Baker J. Abernethy B. (2001) *Stages of sport participation of expert decision makers in team ball sports*, in: A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds) *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol. 3: In the dawn of the new millennium (Skiathos, International Society of Sport Psychology), 150–152.
- Ford, P.R., Williams, A.M. (2012). *The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not*. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.13 No.3 pp.349-352
- Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum AD., Casella R., Pesce C. (2007). *Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare*. *SdS, Rivista di Cultura Sportiva*, 72: 31-41
- FIGC SGS (2010). *Guida tecnica per la scuola calcio*. Ed. FIGC, Roma.
- Francescato D., Putton A., Cudini S. (2001). *Star bene insieme a scuola*. Carocci, Roma.
- Ginsburg, K.R. (2007). *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*. *Pediatrics*, 119: 182-191.
- Gordon T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Giunti editore, Firenze.
- Messina G, Florit S. (2017). *Attività di Base. Dalla Teoria alla Pratica*. Editoriale Sport Italia, Milano.
- Messina G., Florit S. (2018). *Meno esercizi, più gioco. Oltre la semplice opinione*. *Il Nuovo Calcio*, 303: 104:107
- Nicholls, J. G. (1984). *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Pesce C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M. (2015) (a cura di). *Joy of moving. Movimenti e immaginazione*. Calzetti-Mariucci editore, Perugia.
- Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*, Società Stampa Sportiva, Roma.

- Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In Carraro, A. e Lanza, M. (a cura di) *Insegnare/ apprendere in educazione fisica, problemi e prospettive*. Armando Editore, Roma.
- Shea J. B., Morgan R. L. (1979). *Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill*. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5(2), 179-187
- Schmidt, R., Wrisberg, C. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva, Roma.
- Siedentop, D., Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. (4th edition), Mountain View, CA: Mayfield.
- Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J., & Williams, A. M. (2007). *The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise*. *High Ability Studies*, 18, 119–153.
- Williams, A. M., Ward, P., Bell-Walker, J., & Ford, P. R. (2012). *Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer*. *British Journal of Psychology*, 103, 393-411.
- World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 1, *Introduction to life skills for psychosocial competence*. Pt. 2, *Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, 2nd rev. Geneva : World Health Organization. <http://www.who.int/iris/handle/10665/63552>



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**PROGRAMMA DI SVILUPPO  
TERRITORIALE**

