

# **CORSO MASTER UEFA PRO**

**Coverciano 2019 – 2020**



## **ALLENARE LA SCELTA GIUSTA**

**Tesi di:**

**FRANCESCO BALDINI**

**Relatori:**

**Renzo Ulivieri**

**Co-Relatori**

**Dott.ssa Isabella Croce**

**Prof. Felice Accame**

# Indice

<b>PREMESSA</b> .....	2
<b>La mia idea generale</b> .....	2
<b>INTRODUZIONE</b> .....	5
<b>Un viaggio in macchina</b> .....	5
<b>CAPITOLO I</b> .....	8
<b>Da dove nasce la mia voglia di studiare</b> .....	8
<b>CAPITOLO II</b> .....	15
<b>Come funziona il cervello umano e cosa dice la psicologia in merito all'apprendimento</b> .....	15
<b>CAPITOLO III</b> .....	32
<b>La componente motivazionale</b> .....	32
<b>CAPITOLO IV</b> .....	37
<b>Il rispetto delle varie fasce d'età</b> .....	37
<b>CAPITOLO V</b> .....	55
<b>La match analysis singola e collettiva</b> .....	55
<b>CAPITOLO VI</b> .....	73
<b>Esercitazioni</b> .....	73
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	102

## **PREMESSA**

### **La mia idea generale**

In questa tesi voglio semplicemente esporre un metodo di allenamento giustificando le motivazioni che mi hanno condotto a sceglierlo partendo dalle esperienze avute come calciatore professionista prima e successivamente come allenatore.

Il Corso Master UEFA Pro è stato l'occasione di ripercorrere tutti i filoni che mi hanno formato come allenatore, di approfondire specifiche materie di interesse che hanno contribuito a giustificare le mie precedenti esperienze vissute.

Nei capitoli a seguire, diversi sono gli argomenti riguardanti materie che ho approfondito durante il mio percorso formativo e che in alcune occasioni ho riportato in maniera sintetica, materie queste rivelatisi necessarie e propedeutiche per la presentazione del criterio di scelta della metodologia di allenamento.

Nel Cap1, Introduzione alla valorizzazione della metodologia situazionale contrapposta a quella analitica sulla base delle esperienze avute con allenatori (Lippi, Trapattoni, Donadoni, Ulivieri, Scoglio, Orrico, Mondonico, Mazzone, Galeone, Zeman, Vavassori, Cosmi, Simoni, Boskov, Novellino, Colomba, Mutti, De Canio ed altri) e sugli incontri tecnici basati su confronti con Allenatori Europei.

Nel Cap2 , la sintesi dei risultati attraverso la collaborazione con Dott. Sgromo (Psicologo e Dottore di ricerca presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università degli Studi di Parma) in merito a tematiche che partono dall'anatomia del cervello alla psicologia legata all'apprendimento. Documento integrale prodotto durante la collaborazione con Dott. Mauro Litti (Coordinatore area psicologica AS Roma, già docente di Psicopedagogia nei corsi per istruttori Coni/Figc.) durante la mia permanenza alla Roma in qualità di allenatore, il testo è legato agli aspetti di ricerca e sviluppo dei metodi formativi dedicati al calciatore.

Nel Cap3, lo studio approfondito sulla parte motivazionale a seguito della collaborazione continuata con il Dott. Sgromo.

Nel Cap4, lo studio congiunto con Massimo Tarantino (responsabile del settore giovanile della Roma), Ivan Teoli (Preparatore atletico della Juventus), Marco Ciaralli (Allenatore Settore giovanile Roma) in merito all'importanza delle varie fasce d'età sulle tematiche di apprendimento ed alla loro evoluzione.

Nel Cap5, lo studio congiunto con Matteo Poletti (Trainer di Match Analysis della Juventus) sull'utilizzo della Match Analysis applicata al servizio della crescita del singolo atleta e del collettivo.

Nel Cap6 la catalogazione di immagini che raffigurano esercitazioni situazionali. Come già detto si tratta di argomenti di cui si è più volte parlato e per i quali esistono studi specifici condotti da professionisti che hanno stimolato il mio apprendimento e la mia curiosità e che mi hanno aiutato a dare una risposta ad una domanda principale: *“perché adottare una certa metodologia di allenamento rispetto ad un’altra?”*

# **INTRODUZIONE**

## **Un viaggio in macchina**

Ragioniamo velocemente su alcune situazioni che con il calcio non c'entrano assolutamente nulla, ma fanno parte della nostra vita quotidiana e possono aiutarci a capire cosa intendo quando dico "allenare il nostro cervello a fare la scelta giusta".

Pensiamo a ciò che succede ad una persona patentata da quindici anni (quindi ben allenata a guidare un'auto con cambio manuale) quando decide di salire in macchina e partire per un qualsiasi spostamento.

*Quali sono i movimenti codificati, quindi ben allenati, che il nostro cervello riconosce in una nano secondo?"*

Partiamo dai più semplici.

Apriamo la macchina dal pulsante di apertura della chiave di accesso; una volta aperta la vettura saliamo e in un tempo brevissimo inseriamo la chiave nel cruscotto per accenderla, a quel punto il nostro cervello manda un input simultaneo alla gamba sinistra comandando di fare forza sul pedale della frizione. Alla gamba destra arriva un altro comando, quello di posizionarsi sul pedale dell'acceleratore mentre il braccio destro automaticamente si posiziona sul cambio per inserire la marcia e la mano sinistra riceve il compito con quattro dita di tenere il volante e con il dito mignolo di inserire la freccia per segnalare l'immissione in carreggiata.

*Quanto tempo è passato dal momento in cui il nostro cervello ha comandato ai nostri arti di eseguire quelle azioni?*

*Quanto abbiamo dovuto concentrarci per eseguirle?*

*Sono azioni istintive?*

Andiamo avanti con il nostro viaggio.

Dopo che siamo partiti arriviamo ad un incrocio con un semaforo, da lontano vediamo essere verde ma all'improvviso diventa giallo e subito dopo rosso.

*Come reagiremo in un tempo brevissimo?*

*Quali movimenti saranno compiuti dagli arti inferiori?*

*E il nostro braccio, con la mano appoggiata sul cambio, che movimento compirà?*

Sono convinto che le risposte a queste domande siano per tutti di facile risoluzione; essendo allenati quotidianamente, i guidatori esperti riconoscono in un tempo brevissimo le situazioni imprevedute della strada.

Riprendendo il viaggio, dopo un rettilineo, ci troviamo ad affrontare una curva a gomito non segnalata che repentinamente percepiamo ed oltrepassiamo.

Perché è risultato così naturale oltrepassare la curva senza alcun problema?

Fondamentalmente noi, in un tempo rapidissimo, abbiamo rallentato la macchina spingendo il freno con la gamba destra, la frizione con la gamba sinistra, scalato la marcia con la mano destra e ruotato il volante con la mano sinistra; abbiamo inoltre calcolato automaticamente la velocità consona per eseguire le manovre necessarie ad affrontare quella curva impreveduta, infine calcolato automaticamente anche l'angolo ed il tempo di sterzata.

Come siamo riusciti ad operare tutti questi calcoli, mentre viaggiavamo nella nostra auto e senza l'aiuto di strumenti che normalmente servirebbero per calcolare distanze e velocità?

Il nostro cervello conosceva già la soluzione del problema, era allenato a riconoscere quella situazione, l'aveva già vissuta inizialmente dalle prime esperienze maturate durante il periodo della scuola guida e successivamente in quindici anni di viaggi in auto. Ora ripercorrete tutte le situazioni sopra descritte e immaginate di essere improvvisamente alla guida di una vettura che non ha il cambio manuale ma quello automatico e che non avete mai guidato prima.

*Fareste tutto con la stessa naturalezza?*

*Siete convinti che avreste fatto tutto impiegando lo stesso tempo?*

*Pensate che tutti riescano ad uscire da questo viaggio senza conseguenze?*

La mia idea nello studiare metodologie di lavoro situazionali nel calcio nasce perché questo sport, per quanto riguarda l'imprevedibilità, è molto simile al nostro viaggio in auto. Infatti, anche in una partita il nostro cervello deve essere allenato a risolvere più situazioni imprevedute in un arco di tempo limitato ma dobbiamo riuscire a gestire la partita sia con il cambio manuale che con il cambio automatico.

Nella mia idea, il gruppo è vincente, quando al suo interno ci sono tanti giocatori pensanti e bravi a risolvere i quesiti che una partita propone.



## **CAPITOLO I**

### **Da dove nasce la mia voglia di studiare**

La componente psicologica, che tratteremo nel presente capitolo, ha connotato sempre di più la mia scelta, ma prima di appassionarmi a questo studio, la mia decisione era già ben definita.

Utilizzando le mie esperienze calcistiche come punto di partenza, già all'età di 22 anni nel pieno della mia carriera da calciatore, sapevo cosa avrei voluto fare una volta appese le scarpe al chiodo.

*Perché questa scelta?*

Facendo a suo tempo un'analisi di tutti i lavori utili che circondano il mondo del calcio (Procuratore, Direttore, Dirigente ecc...) nessuno era di mio gradimento e il motivo principale è che per me quel "rettangolo verde" è ossigeno, è l'essenza dei miei sacrifici, sacrifici che hanno delineato la mia crescita. Non mi vedevo in nessun altro posto che non fosse al centro di quel campo; non sarei mai riuscito a pensare al mio futuro dietro una scrivania.

Del resto, nella mia passata carriera di calciatore professionista ho sempre pensato che la figura dell'allenatore fosse fondamentale nella preparazione di una partita ma ho anche creduto che la componente mentale di ogni singolo giocatore in campo facesse poi la differenza fra vincere o perdere un match.

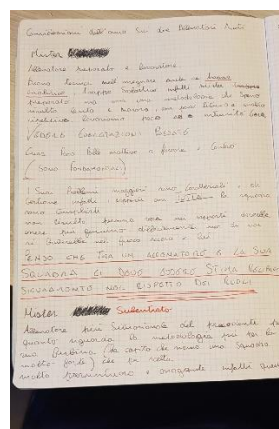
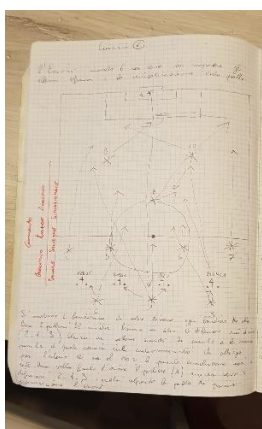
Portandomi dietro questa convinzione, nel momento in cui ho cominciato a lavorare come allenatore di settore giovanile (Bologna – Roma – Juventus), per poi passare a categorie superiori (Sestri Levante e Imolese in serie D – Lucchese Lega Pro – Trapani Serie B) ho cercato di studiare tecniche di allenamento utili allo sviluppo mentale del singolo giocatore e dell'intera squadra, per quanto riguarda il riconoscimento del maggior numero di situazioni che una partita può proporre ad un atleta nell'arco dei 95 minuti di sfida. In questi anni, durante la settimana tipo, mi sono concentrato su esercitazioni che proponessero il più possibile situazioni nuove, sconosciute, imprevedibili e reali per non trovarsi poi impreparati durante il match dove in palio ci sono i tre punti.

Queste convinzioni hanno permesso che inconsciamente iniziassi a scrivere pagine e pagine relative ad ogni allenatore che avuto la fortuna di incontrare nella mia strada, descrivendo la mia visione dei loro pregi e difetti e riempiendo interi quaderni che parlavano di aspetti caratteriali, umani, tecnici e tattici.

Compilavo queste schede con esercitazioni, aspetti tattici che per me in quel momento potevano essere giusti o sbagliati, scelte di gestione fatte sempre secondo il mio pensiero

di calciatore in attività, in modo corretto o magari ingiusto: insomma, mi sono scritto, di tutti i Mister, aspetti negativi o positivi ed esercitazioni interessanti o non interessanti perché ero sicuro che tutte le annotazioni un giorno mi sarebbero servite ed ero altrettanto convinto di trovarmi immerso ad insegnamenti di altissimo livello, vista la qualità degli allenatori che ho avuto.

Ne cito solo alcuni per precisare che stiamo parlando di grandissime persone e grandi tecnici: Lippi, Trapattoni, Donadoni, Ulivieri, Scoglio, Orrico, Mondonico, Mazzone, Galeone, Zeman, Vavassori, Cosmi, Simoni, Boscov, Novellino, Colomba, Mutti, De Canio ed altri.



Riporto sopra due pagine di appunti scritti negli anni addietro in merito ad alcuni allenatori che per motivi di riservatezza non posso rivelare

### *Perché questa lunga premessa?*

Perché se una persona mi chiedesse da dove sono partito ad allenare risponderai semplicemente: “dalle cose negative che non reputavo giuste, inserite accuratamente in quei quaderni”.

Ho cercato, nei primi anni di settore giovanile del Bologna, dove è iniziata la mia avventura di istruttore - negli Allievi Nazionali prima e nella Primavera poi - di allenare senza perdere mai di vista tutti questi aspetti, cercando di eliminare le cose per me negative di quegli scritti, concentrandomi e studiando gli aspetti positivi.

Con la mentalità di quel momento, senza conoscere il mestiere dell'Allenatore e rileggendo i quaderni scritti anni prima, mi sono reso conto di aver inserito commenti negativi su quasi tutte le esercitazioni analitiche, per esempio non sopportavo il fatto di dover eseguire la tecnica in analitico, tipica di quel periodo, magari come si usava in

coppia con un compagno che per metà dell'esercizio teneva il pallone tra le mani (cosa nel calcio vietata) mentre l'altro eseguiva gli esercizi di tecnica.

Un'altra cosa che non ho mai digerito erano le sedute intere di allenamento nelle quali il Mister prima di iniziare ci diceva: "Oggi si provano gli schemi offensivi", che equivaleva a fare ore e ore di 11 contro il portiere avversario in totale analitico e senza nessuna opposizione (se fossi stato io quel povero portiere, a fine allenamento avrei litigato con mezza squadra e cioè con quei giocatori che per provare gli schemi arrivavano a tirare a due metri dalla porta). In poche parole la famosa frase "oggi si provano gli schemi" voleva dire che avremmo fatto ore di allenamento dove si provavano movimenti, linee di passaggio, scalate, a comando del Mister, quel comando che annullava completamente la testa pensante del calciatore. Tutto questo naturalmente veniva svolto in totale assenza di un movimento offensivo o difensivo di un avversario se non un'opposizione estrema di un portiere.

Un'altra frase che avevo difficoltà a comprendere era: "la seduta di oggi è solamente incentrata sugli schemi da palle inattive a favore", che per me equivaleva a fare, per il ruolo che non ricoprivo negli schemi offensivi, due ore di assoluto nulla. Stavo dietro a tutti, seduto sul pallone, a vedere un compagno (quello naturalmente con i piedi buoni) calciare un angolo in direzione di sei compagni a saltare soli, indisturbati e senza opposizione, nel mezzo dell'area, sempre contro il portiere avversario.

Ho illustrato esempi di situazioni specifiche che hanno permesso che io ragionassi fin da subito su quello che era il mio amore per il situazionale, di contro alla noia che mi creava l'analitico.

Vorrei ribadire che le mie posizioni assunte non sono mosse da una critica diretta sull'operato degli allenatori avuti in passato ma rappresenta una espressione di una tesi da me seguita con estrema convinzione e determinazione.

Penso che una persona che decide di cimentarsi in questo mestiere lo debba fare partendo da ciò che ama, dal tipo di calcio che adora, dal tipo di metodologia che ritiene essere più vicina al suo cuore, naturalmente studiando, provando, aggiornandosi quotidianamente con un impegno notevole, analizzando ogni minimo particolare, compresi pregi e difetti di ciò che andrà a proporre nella consapevolezza che le soluzioni adottate possano essere considerate valide o meno visto che nel calcio si è vinto e perso in tutti i modi.

E' studiato che nessun essere umano può insegnare e può trasmettere al 100% una cosa che non ama, che non sente giusta, che non avverte come sua.

*Si educa con ciò che si dice, più ancora con ciò che si fa, e ancor di più con ciò che si è!*  
(S. Ignazio di Antiochia)

*Fate come gli alberi: cambiate le foglie e conservate le radici.  
Quindi, cambiate le vostre idee ma conservate i vostri principi.*  
(Victor Hugo)

Questi sono i motivi principali che hanno scatenato in me, da anni, la voglia di allenare, è da questo che sono partito; infatti, di tutte quelle innumerevoli esercitazioni che i grandi allenatori avuti mi hanno insegnato, solamente quelle analitiche mi rimanevano indigeste.

Nonostante questo, sapevo di dover raddoppiare la mia attenzione durante quelle sedute di allenamento perché un giorno avrei voluto tenere tutti quegli insegnamenti semplicemente adeguandoli alla mia personalità e alle mie convinzioni.

Una volta smesso di giocare ho cominciato a studiare cose che riguardavano questi argomenti, seguito squadre che esprimevano un certo tipo di calcio cercando di andare a osservare i colleghi che allenavamo team, "rubando" le loro idee e adeguandole alle mie esigenze, cosa che sicuramente farò anche in futuro sempre restando consapevole che non si può proporre od insegnare un calcio che non si ama.

Proprio per il motivo che ho appena citato, vi racconto un aneddoto del mio avvicinamento ad un certo tipo di calcio e come ho sviluppato il mio amore per una determinata metodologia. Da calciatore non sono mai stato un amante delle partite trasmesse in tv a meno che non fossero partite di cartello, decisive o finali. Tra un bel film e un match poco interessante avrei sempre preferito la prima opzione. Tutta questa mia voglia di non guardare calcio in tv è finita il giorno in cui ho visto giocare il Barcellona di Guardiola; è stato un vero e proprio colpo di fulmine. In quel momento ho deciso che avrei voluto saperne di più in merito al metodo usato per far giocare una squadra così bene.

Ho cercato informazioni, ho passato il mio tempo alla scoperta di segreti e strategie, avevo una sola domanda nella testa: “come fa questa squadra a giocare così, abbinando bellezza ad efficacia?”.

Era chiaro a tutti il talento dei singoli calciatori che vestivano quella gloriosa maglia, ma c’era di più, era un’orchestra composta da musicisti incredibili che eseguivano uno spartito scritto in modo spettacolare.

In questa mia continua ricerca, in questi miei continui studi, decisi, dopo aver incontrato Guardiola in un corso a Coverciano, di passare un pò di tempo a Barcellona - ospite di questo grandissimo club – le mie giornate sono trascorse, in prevalenza, dentro la Masia. Ero una spugna asciutta, avevo una sete incredibile di vedere, di sapere, di domandare, di “rubare” concetti ed esercitazioni, ero come un bambino entrato nel Paese dei Balocchi. Quella squadra non era più il Barcellona di Guardiola, ma di Luis Enrique e il mio periodo trascorso lì ha coinciso con la settimana nella quale si sarebbe giocata la partita di Champions League Barcellona-Roma finita 6 a 1, alla quale ho assistito dal vivo al Camp Nou.

Non ve la racconterò, posso solo dire che per me è stato il trionfo del calcio. Il Barcellona realizzò 4 dei 6 goal accompagnando letteralmente il pallone dentro la porta.

Di quei giorni passati in Spagna, una delle cose che non dimenticherò mai è la risposta che mi diede Joan Vila, all’epoca responsabile della metodologia di allenamento e creatore del programma formativo del Barcellona.

Gli chiesi, in maniera molto semplice e diretta, quali dovevano essere le caratteristiche di un giovanissimo aspirante calciatore per essere scelto dal Barcellona e poter entrare a far parte della Cantera. In poche parole volevo sapere quali erano i parametri che osservavano durante il provino di un bimbo. La sua risposta mi spiazzò. Mi disse che le caratteristiche che determinavano la scelta di un bimbo erano 3:

- la terza era la frequenza;
- la seconda era l’immarcabilità;
- la prima se muove o no la testa prima di ricevere palla.

Se la terza e la seconda erano per me semplici da capire come risposte, per la prima avevo bisogno di ulteriori spiegazioni, quindi con tutto lo stupore del caso sul mio volto, gli chiesi di spiegarmi.

Lui rispose: “Sì semplice, se un bimbo già in tenera età riesce ad avere una vista periferica sviluppata, se riesce appunto, nel contesto della partita che sta giocando, a muovere la testa continuamente alla ricerca di input, quello è sicuramente un bimbo da Barcellona, anche se non ha un gran fisico o una gran tecnica perché per migliorare quegli aspetti avrà tanto tempo e avrà dietro alle spalle un club con una metodologia che lo aiuterà quotidianamente a crescere in quegli aspetti.”

Questa risposta insieme ad altre informazioni ricevute da ricerche, studi, esperienze provate sul campo, mi hanno fatto andare avanti su questa strada, ancora più motivato.

La conferma di tutto questo l’ho avuta dagli studi sull’argomento fatti in questi anni insieme al Dott. Domenico Sgromo (Psicologo e Dottore di ricerca in psicologia clinica, esperto in psicofisiologia e consulente per la preparazione mentale degli atleti nonché per la gestione dello stress per quanto riguarda la Psicologia al servizio del calcio) ma soprattutto ho avuto risposte importanti, grazie allo studio del Dott. Mauro Litti, Psicologo appassionato di metodologie di allenamento, Responsabile dell’area psicologica del settore giovanile della Roma, autore di uno specifico studio che approfondirò nei prossimi Capitoli.

## **CAPITOLO II**

**Come funziona il cervello umano e cosa dice la  
psicologia in merito all'apprendimento**



Il cervello umano come lavora e come funziona.

Il cervello dell'essere umano si è sviluppato nei millenni a partire dal cervello rettiliano di cui ancora oggi possiamo trovare le rimanenze nelle regioni periferiche e sottocorticali.

L'esempio raccontato nell'introduzione mette chiaramente in evidenza come esistano differenti funzioni cognitive, che anche a livello neurofisiologico hanno sedi e modalità di interazione. La guida di un'automobile richiede un complesso sistema di integrazione tra funzioni mentali e funzioni percettive, per assolvere a questo compito numerose regioni corticali e sottocorticali interagiscono tra di loro in tempi rapidissimi.

Sappiamo ad esempio che il cervello può essere topograficamente suddiviso in emisfero destro ed emisfero sinistro. Ognuno dei due emisferi ha una particolare specializzazione. L'emisfero sinistro - detto anche cervello razionale - è in genere specializzato nelle funzioni analitiche ovvero la ricerca di particolari in una scena complessa, come nel nostro viaggio in auto.

L'emisfero destro è detto anche cervello creativo, è in genere specializzato nelle funzioni maggiormente visive, dunque negli apprendimenti primari, che sono apprendimento incidentale, apprendimento visivo e apprendimento motorio.

Così come quando abbiamo imparato a guidare la bicicletta o l'automobile dobbiamo tenere in considerazione l'integrazione fra le parti percettive e motorie.

E' noto ormai da un ventennio l'esistenza di uno specifico network di neuroni implicato nell'apprendimento visivo, ovvero i neuroni mirror; la scoperta di questo complesso sistema ha evidenziato, a livello scientifico, il proverbio "guarda e impara", ovvero che la maggior parte degli apprendimenti avvengono attraverso il sistema visivo e attraverso la replica mediante il sistema motorio.

Fatta questa premessa ci si chiede:

Quali sono quindi i risvolti per lo sportivo e per il suo allenatore?

Quali implicazioni ha la psicologia dell'apprendimento nella scelta della metodologia di allenamento?

Per provare a rispondere a queste due domande può essere utile spiegare i tre livelli di apprendimento tipici di una situazione sportiva.

Apprendimento incidentale e implicito.

Si definisce apprendimento incidentale o implicito lo sviluppo di un repertorio comportamentale che avviene in una situazione inesplorata, nuova per la persona senza

riferimenti ad esperienze passate. E' molto presente nelle prime fasi evolutive di vita e riguarda prevalentemente il bambino; in particolare risulta molto importante, in chiave di apprendimento e in chiave di tempi di reazione, l'apprendimento implicito. Esso deriva dall'associazione tra uno stimolo attivante e una risposta automatizzata. In considerazione della numerosità della complessità e dell'imprevedibilità delle variabili presenti in una situazione di gioco, questo tipo di apprendimento deve essere necessariamente sviluppato e tenuto in considerazione.

### **Apprendimento motorio**

Possiamo definire l'apprendimento motorio come un "insieme di processi interni associati alla pratica o all'esperienza che portano a cambiamenti relativamente permanenti nella capacità di comportamento situazionale". In altre parole, l'apprendimento motorio si verifica quando si verificano processi complessi nel cervello in risposta alla pratica o all'esperienza di una certa abilità e che si traducono in cambiamenti nel sistema nervoso centrale che consentono la produzione di una nuova abilità motoria.

Questo tipo di apprendimento è naturale e avviene sia in condizioni analitiche (imparo a fare un movimento per ripetizione) sia in condizioni digitali (movimento per imitazione e adattamento al contesto).

### **Apprendimento visivo**

Come sottolineato precedentemente il canale percettivo visivo è il canale di apprendimento primario. Le ricerche del Prof. Giacomo Rizzolatti (Neuroscienziato che ha legato il suo nome alla scoperta dei neuroni a specchio) e collaboratori, hanno evidenziato chiaramente come l'acquisizione di apprendimenti complessi trovi riscontro nel modello visivo di riferimento. L'analizzatore visivo convoglia più dell'80% delle informazioni esterne; svolge un ruolo fondamentale per il controllo e la coordinazione dei movimenti in quanto fornisce informazioni relative alla propria azione, ai cambiamenti di situazione ed alle relazioni spazio-temporali fra sé e ambiente (compagni, avversari, attrezzi...).

Come utilizzare le conoscenze sull'apprendimento per sviluppare una metodologia di allenamento efficace

Sulla base di quanto sostenuto fin qui, per quanto sia importante conoscere ogni singolo componente dell'apprendimento, è altrettanto importante e cruciale sviluppare la capacità di costruire metodologie di allenamento che integrino i tre livelli.

Secondo questa prospettiva, quindi l'allenatore efficace è quello che riesce a creare situazioni ricche di stimoli ambientali e visivi utili a creare ancoraggi impliciti a situazioni sperimentate (ovvero: ho appreso ma non sono consapevole di quello che ho appreso) che si attivano in situazioni nuove e impreviste, e che si manifestano attraverso l'esecuzione motoria del comportamento migliore e maggiormente adattabile a una data situazione.

La metodologia di allenamento finalizzata all'apprendimento di movimenti e gesti tecnici può e deve essere sviluppata nel bambino per ridurre il grado di conflitto cognitivo che è tanto più marcato quanto maggiori sono il numero d'informazioni da elaborare, la difficoltà del compito e le limitazioni temporali. Questa parte sarà oggetto di approfondimento nel capitolo successivo (Cap. III).

In particolare, è utile rimarcare che le informazioni semantiche, soprattutto visive, consentono al soggetto di comprendere il significato della situazione e derivano da una ricerca attiva d'informazioni pertinenti sull'ambiente. Per cui nel calciatore adulto creare esercitazioni ad elevata componente sensomotoria – realizzate con gesti tecnici ripetitivi in condizioni standardizzate - è scarsamente produttivo e difficilmente trasferibile alle situazioni di gioco reale. Più facilmente trasferibili sono invece le esercitazioni che partono dal gioco globale se semplificato, in quanto è privilegiata la raccolta e l'analisi delle azioni semantiche.

Un esempio geniale è rappresentato dalle esercitazioni dei giochi di posizione inventati e usati dal Barcellona di Guardiola e che ho riportato nell'ultimo capitolo.

Una metodologia di allenamento che consideri l'importanza dell'apprendimento motorio implicito determina un ampliamento delle possibilità di problem solving situazionale nel calciatore, una riduzione dei tempi dei processi di scelta e un incremento delle possibilità di riuscita.

In estrema sintesi, l'allenamento in situazione (giochi di posizione, partite a tema, esercitazioni tecniche situazionali, ecc..) permette al calciatore di rispondere alle domande automatiche poste dal campo alle quali bisogna rispondere in frazioni di tempo e con frequenza continua durante le sedute di allenamento o in un match e sono le seguenti:

- Cosa?
- Dove?
- Quando?
- Quale sarà l'azione dell'avversario?
- Quali sono le sue intenzioni?
- Dove e quando si svolgerà l'azione?
- Che cosa è appropriato fare?

Riuscire a ridurre i tempi di realizzazione dei processi cognitivi e decisionali vuol dire avere già vissuto le situazioni, aver già trovato soluzioni adattabili, possedere un repertorio di risposte motorie ampio e aver sviluppato un repertorio di associazioni di stimoli e risposte variegato facilmente accessibile e ripetibile al bisogno.

Al fine di rendere maggiormente evidente quanto fin qui sostenuto allego lo studio sviluppato dal Dott. Mauro Litti Psicologo Responsabile per il Settore Giovanile della A.S. Roma, durante il campionato 2018-2019 quando allenavo la squadra Under 17 della società romana.

Lo studio denominato “NO LOOK: ricerca e sviluppo di strategie metodologiche per la formazione del calciatore pensante” è finalizzato a studiare e descrivere lo sviluppo dei sistemi percettivo-cognitivo maggiormente implicati nello sviluppo delle abilità calcistiche e quali strategie possono essere sviluppate per potenziare le abilità cognitive dei giovani calciatori che hanno il potenziale di incidere sulla performance nel corso del tempo. Si premette che viene riportato di seguito il materiale prodotto integralmente per la ricchezza e l'importanza del significato dei dettagli che sono stati utili per spunti di questa tesi.

# AS • ROMA

Stagione sportiva  
2018/2019



Area sperimentale di ricerca e sviluppo

**NO LOOK:**

Ricerca e sviluppo di strategie metodologiche per la formazione del calciatore pensante



A CURA DI:  
**MAURO LITTI**  
PSICOLOGO S. G. AS ROMA



### *Premessa*

Il cosiddetto NO LOOK, patrimonio dei giocatori di qualità tecnica superiore (Foto A), rappresenta un concetto che si riferisce alle giocate direzionate al di fuori del campo visivo. Un atleta evoluto infatti è in grado di pianificare il gesto tecnico in anticipo, disponendo così di maggiore tempo per acquisire informazioni dall'ambiente e scegliere la soluzione migliore in base al contesto.

Questo progetto sperimentale di ricerca e sviluppo denominato proprio 'NO LOOK', quale espressione della capacità cognitiva di atleti di alto livello, si propone due obiettivi fondamentali:



1. Studiare lo sviluppo dei sistemi percettivo - cognitivi nei calciatori con lo scopo di selezionare le funzioni che dal punto di vista neuropsicologico sono maggiormente in grado di incidere sulla performance e monitorarne l'andamento nel corso del tempo;

2. Elaborare strategie metodologiche durante il lavoro sul campo utili al potenziamento delle funzioni percettivo-cognitive maggiormente implicate nello sviluppo dell'abilità calcistica. Vengono di seguito presentati i modelli teorici e la prassi operativa su cui si articola lo sviluppo del progetto sperimentale.

*(Foto A)*

### *Intelligenza Calciistica: La struttura percettiva cognitiva*

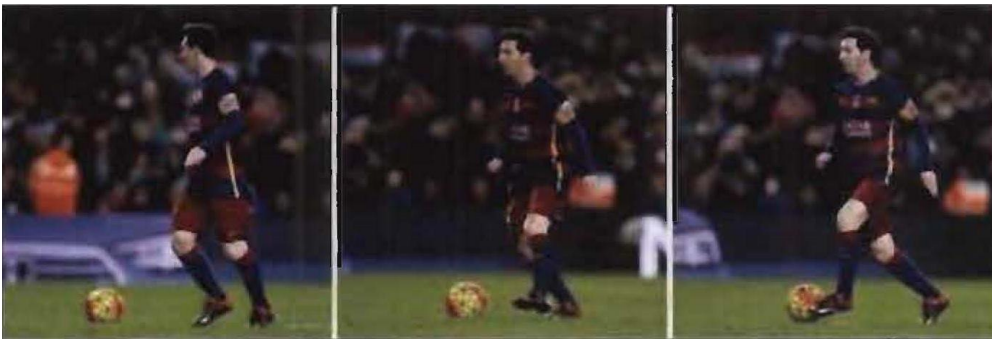
Il livello di performance che un giocatore è in grado di esprimere in gara è il risultato di capacità percettive, cognitive e motori e che interagiscono reciprocamente all'interno di un ambiente dinamico in continua evoluzione. (Russe l e coll., 2011) Appare ormai chiaro come l'abilità in una disciplina di situazione (open skill), come appunto il calcio, non possa essere separata dal contesto; ovvero, anche qualora un giocatore disponga di buona tecnica se non è comunque in grado di operare la scelta giusta al momento opportuno la sua efficacia in campo risulta vanificata. (Knapp, 1963). Proprio per questo motivo la performance di un giocatore d'élite è caratterizzata da elevate capacità cognitive (percettive e decisionali) che costituiscono l'intelligenza di gioco. (Williams e Ford, 2013)



La struttura del gesto tecnico comprende una parte coordinativa e motoria, direttamente visibile, ed una nascosta che rappresenta la struttura percettivo-cognitiva suddivisa in due parti essenziali, ovvero una deputata alla selezione e interpretazione dei dettagli visivi (percezione) ed una alla rapida elaborazione per la produzione di una risposta appropriata (aspetto cognitivo). Vediamo come queste informazioni possono essere messe al servizio di una metodologia di lavoro efficace.

La PERCEZIONE è il processo attraverso il quale il sistema nervoso centrale acquisisce ed elabora informazioni provenienti dagli organi di senso consentendoci di cogliere la realtà circostante. Grazie alla focalizzazione finalizzata dell'attenzione, ossia orientata verso uno scopo, il cervello riesce a selezionare le informazioni necessarie sia nella vita quotidiana che nello sport. (Memmert e Furley, 2007) Confrontando le immagini provenienti dai due occhi e utilizzando altri indicatori monoculari quali grandezza, luminosità, impressione prospettica, la mente riesce così ad estrapolare importanti informazioni relative alla distanza e alla profondità di un oggetto.

Immaginiamo, ad esempio, un giocatore nell'atto di dirigere lo sguardo verso la palla che entra nel proprio campo visivo. Questo movimento detto fissazione è regolato da due meccanismi, uno volontario che consente di muovere consapevolmente gli occhi per localizzare il pallone, ed uno involontario che consente di mantenere agganciato l'oggetto visivamente una volta localizzato. Per distogliere lo sguardo da questa fissazione è necessario l'intervento di impulsi volontari. Ogni scena viene quindi esplorata attraverso una sequenza di fissazioni successive, in ciascuna delle quali viene messo a fuoco un diverso particolare, vale a dire parti su cui gli occhi si soffermano più a lungo, altre invece più di rado ed altre ancora del tutto trascurate. Il concetto da sottolineare è che la natura di queste fissazioni è sostanzialmente diversa in base al livello degli atleti ed è rappresentativa del numero di informazioni che il soggetto estrae dall'ambiente.



Notiamo intanto che il tempo e la frequenza di fissazioni dello strumento dipendono dall'abilità

Più o meno evoluta dell'atleta: il giocatore di alto livello infatti (Foto B) esegue un minor numero di fissazioni di durata inferiore. Sarà quindi in grado di valutare la traiettoria in



un istante, pianificando in gesto tecnico in anticipo e potendo così disporre di maggiore tempo per acquisire informazioni determinanti dall'ambiente.

Durante il gioco, inoltre, il giocatore esperto compie continui movimenti del capo e degli occhi per osservare ciò che accade intorno a sé. Rispetto ad un principiante compie un numero maggiore di fissazioni di durata inferiore su una quantità decisamente più grande di aree del campo visivo. Spende inoltre più tempo ad osservare giocatori avversari e zone libere del terreno di gioco mentre un principiante si concentra di più sul giocatore in possesso di palla. (Casanova e Coll., 2009).

La capacità percettiva di riconoscere i dettagli più pertinenti ai fini della successiva 'presa di decisione' escludendo così quelli ridondanti, si rivela essere un vantaggio competitivo. Focalizzando lo sguardo su più spazi del campo visivo e su dati differenti rispetto ai principianti, i giocatori esperti diventano così in grado di anticipare le richieste dell'azione. (Giuriola e Zago, 2014)

Le CAPACITA' COGNITIVE riguardano il 'saper quando e cosa fare', ovvero la consapevolezza dell'azione che si deve eseguire e la sua conoscenza. Abbiamo già descritto come i giocatori esperti analizzino le informazioni in maniera più efficiente e con maggiore accuratezza rispetto a chi non ha esperienza del gesto. A proposito della specificità nell'elaborazione delle informazioni derivante dalla differenziazione di ruolo, si è notato come nel calcio professionistico i difensori sviluppino maggiori abilità rispetto agli attaccanti nell'osservare più dettagli del campo visivo, ottenendo così informazioni rispetto a tutte le possibili alternative da parte del possessore di palla. (Williams e Coli., 2013).

Le abilità tattiche, ovvero saper operare delle scelte corrette in base alla situazione che si presenta, si sviluppano a partire dalle capacità percettivo-cognitive. Il meccanismo alla base di un processo evoluto di scelta è lo sviluppo della progressiva capacità di selezionare le informazioni percettive rilevanti che consentono/limitano le possibilità di azione. Un giocatore evoluto infatti agisce in maniera molto simile ad un giocatore di scacchi che 'vede' la mossa all'istante senza analizzare nulla in modo cosciente. Dati sperimentali mettono in evidenza come il cervello dei giocatori esperti abbia un'elevata attivazione in aree deputate alla percezione quando impegnato in compiti che implicano una presa di decisione. Un atleta evoluto non esamina quindi tante possibilità ma solo le migliori. Ma come arriva un giocatore esperto a sviluppare queste abilità? Alcune ricerche dimostrano come i giocatori con intelligenza di gioco superiore abbiano accumulato significativamente più ore in attività specifiche e non rigidamente guidate.

Da questo punto di vista la costruzione dell'esperienza, intesa come sviluppo della capacità di adattamento neurofisiologico alle richieste di prestazione specifiche per disciplina, passa attraverso un'esposizione al gioco prolungata e ripetuta. (Giuriola e Zago, 2014) Tuttavia la struttura e la qualità delle proposte didattiche durante l'allenamento determina se e in che misura avviene l'apprendimento.





Le IMPLICAZIONI METODOLOGICHE si orientano quindi sulla necessità di formare giocatori 'veloci' non solo da un punto di vista esecutivo ma soprattutto sotto l'aspetto percettivo e della velocità di pensiero. Migliorare questa sottostruttura del gesto tecnico significa portare i giocatori a sviluppare le abilità di percezione selettiva (cosa e quanto osservare), a riconoscere i dettagli selettivi che permettono loro di reagire rapidamente o, meglio ancora, di anticipare le situazioni e accelerando le decisioni. Infatti, la scelta di quale azione eseguire in gara accade sotto pressione, con gli avversari che restringono il campo e il tempo disponibile. Poiché l'acquisizione dell'esperienza alla base delle capacità percettive e decisionali si sviluppa per mezzo dell'esposizione ad attività specifiche, ne deriva che l'allenamento vada organizzato attorno al processo di 'presa di decisione'.



Pertanto sarebbe opportuno inserire la struttura percettivo cognitiva, requisito della performance di alto livello, come prerequisito nelle esercitazioni didattiche. Si sottolinea in questo caso l'importanza di non scindere le componenti della prestazione in categorie distinte ma di includere le proposte per l'allenamento delle abilità tecniche e coordinative in un regime dinamico il più vicino possibile alle richieste spazio-temporali della gara.

Tradotto in termini operativi significa disegnare esercitazioni in cui i giocatori possano affrontare 'sfide cognitive' che includano decisioni da prendere, problemi da risolvere, dettagli da leggere e situazioni da percepire. L'intervento del tecnico deve essere modulato di conseguenza: nel feedback è necessario soprattutto saper scegliere in modo opportuno verso cosa orientare il punto focale dell'attenzione dell'atleta, ovvero cosa sia meglio guardare, in modo che possa modificare consapevolmente il proprio comportamento. In tal modo è possibile stimolare nei giocatori l'intelligenza di gioco, ossia il riconoscimento di ciò che sta succedendo e la conseguente scelta migliore dell'azione da eseguire. (Giuriola e Zago, 2014)

#### *Protocollo di ricerca*

Il programma di ricerca prevede lo studio dello sviluppo dei sistemi percettivo-cognitivi nei calciatori con lo scopo di selezionare le funzioni che dal punto di vista neuropsicologico sono maggiormente in grado di incidere sulla performance e monitorarne l'andamento nel corso del tempo;



A tal fine per l'esame delle funzioni neuropsicologiche verranno utilizzati due tipi di test:

- **Batteria di test per l'Esame dell'Attenzione (EA) di Zimmermann e Fimm**

La batteria si compone di diversi subtest, somministrabili attraverso un software, per la valutazione differenziata di ogni specifica componente dell'attenzione, la quale viene misurata attraverso paradigmi in cui si registra il tempo di reazione (TR) e l'accuratezza delle risposte (omissioni ed errori). Le prove del TEA valutano gli aspetti intensivi e selettivi dell'attenzione, l'attenzione spaziale e i processi di controllo e supervisione attenti va.

Nello specifico permette una misura dei seguenti domini:

- ✓ Allerta, capacità di aumentare l'attenzione e mantenerla in attesa di uno stimolo;
- ✓ Spostamento dell'attenzione;
- ✓ Confronto intermodale tra stimoli provenienti da più canali sensoriali;
- ✓ Attenzione divisa tra più stimoli in compiti di 'dual-task' o intermodali;
- ✓ Movimenti oculari, spostare l'attenzione su parte di campo visivo cogliendo stimoli rilevanti;
- ✓ Flessibilità della risposta e cambiamento del focus attentivo;
- ✓ Inibizione della risposta vs stimoli irrilevanti (Go/No go);
- ✓ Incompatibilità spaziale e respingimento di aspetti irrilevanti dello stimolo;
- ✓ Attenzione sostenuta e vigilanza;
- ✓ Esplorazione del campo visivo;
- ✓ Memoria di lavoro, ritenzione di informazioni durante lo svolgimento di un compito.

La batteria consente una rappresentazione statistica e grafica dei risultati espressi in relazione ad un ampio campione di standardizzazione.

- **Matrici Progressive di Raven (SPM)**

Il Test delle Matrici Progressive Standard (SPM) di Raven richiede che vengano analizzati, costruiti e integrati tra loro una serie di concetti e consiste in un set di problemi di analogia visiva.

In particolare, le SPM di Raven valutano:

- ✓ La capacità di osservazione e ragionamento;
- ✓ L'abilità e l'efficienza intellettuale;
- ✓ L'uso del processo di pensiero deduttivo;
- ✓ La pianificazione di strategie di risposta;



- ✓ L'abilità di estrapolare un significato da contesti confusi o ambigui;
- ✓ La capacità di apprendimento di un metodo Movimenti oculari e visione periferica di lavoro.

Le Matrici Progressive Standard richiedono l'attivazione dei processi cognitivi superiori, tra i quali l'apprendimento, la memoria e la capacità di integrare le informazioni.

Di fatto la presenza di stimoli non verbali e la scarsa necessità d'istruzioni verbali, sono caratteristiche che le connotano come una prova "culture free" e quindi, adatta alla somministrazione a soggetti di ambienti e popoli diversi. In seguito ai risultati di ricerche che mettono in evidenza l'esistenza di differenze tra popolazioni, si preferisce considerare le SPM di Raven una prova "culture fair" cioè "equa per tutte le culture", capace quindi di venire affrontata da tutti gli individui, ma non completamente indipendente da fattori culturali.

E' certamente utile sottolineare come, analizzando diversi studi (Smidt, Jacobs e Anderson, 2004; Zelazo, Craik e Boo/h, 2004; Welsh, Anderson e coll., 2001; Andersen, 2002; Huizinga, Dolan e Van der Molen, 2006; Davidson e coll., 2006; Ker e Zelazo, 2004; Hongwanishkul e coll., 2005; De Luca e coll., 2003), le Funzioni Attentive Esecutive (FAE) inizino a svilupparsi precocemente, proseguendo a un livello incrementale molto veloce nell 'infanzia, per poi continuare a svilupparsi più gradualmente durante l'adolescenza e fino a giungere all'apice dello sviluppo intorno ai

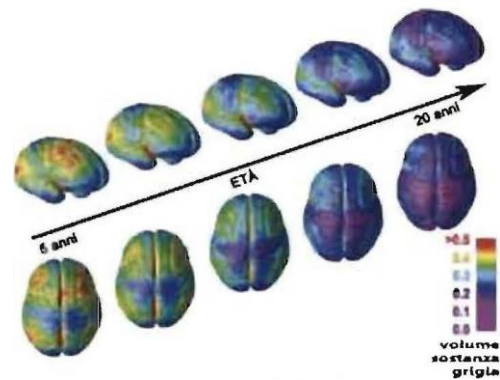
25 anni. In modo particolare si osserva tra i 6 e i 12 anni una fase fondamentale di sinaptogenesi dove SI infittiscono i collegamenti neuronali.

Come è evidenziato anche nell'immagine a lato (Foto D) lo spessore della materia grigia è massimo all' età di 11 anni per i maschi e 13 per le femmine. (Lenroot e Gled, 2006)

La successiva fase di pruning (sfoltimento delle connessioni) che si verifica a partire dalla prima età adulta è influenzato oltre che dal corredo genetico anche

dal principio 'use it or lose it'.

Diventa pertanto fondamentale stimolare adeguatamente lo sviluppo di tali funzioni con strategie e modelli di apprendimento in grado di facilitare l'acquisizione di abilità a partire dalle primissime e più sensibili fasi evolutive.





*Strategie metodologiche per il lavoro sul campo*

Questa sezione mira ad elaborare strategie metodologiche durante il lavoro sul campo utili al potenziamento delle funzioni percettivo-cognitive maggiormente implicate nello sviluppo nell'abilità calcistica. Di seguito saranno presentate a titolo esemplificativo alcune proposte didattiche per l'area formativa suddivise in base ai principali domini cognitivi ed allo sviluppo delle attività coinvolte.

<b>ABILITA'</b>	<b>FUNZIONE</b>	<b>TASK</b>
Sviluppo dei movimenti del capo e degli occhi verso sezioni più ampie del campo visivo durante il gioco con possesso palla e senza possesso palla	Percezione Allerta Spostamento dell'attenzione Movimenti oculari Flessibilità della risposta Attenzione sostenuta Memoria di lavoro	Durante il gioco in occasione dell'input (visivo/acustico) ricercare il giocatore contrassegnato da un colore differente verso cui orientare il passaggio (con possesso); gli altri cercano uno stimolo target posto in altre aree o fuori dal campo visivo
Sviluppo dei movimenti oculari e della visione periferica durante il gioco; Capacità di selezionare i dettagli rilevanti per il compito	Percezione Spostamento dell'attenzione Movimenti oculari Flessibilità della risposta Inibizione della risposta Esplorazione del campo visivo Memoria di lavoro	Rispondere in maniera repentina a stimoli alternati posti alla periferia del campo visivo senza muovere il capo; Introdurre successivamente stimoli interferenti che devono essere ignorati
Anticipazione motoria; Velocità di elaborazione; Capacità di selezionare dettagli rilevanti per il compito	Percezione Attenzione focalizzata Flessibilità della risposta Inibizione della risposta Memoria di lavoro	In uno spazio delimitato il giocatore deve effettuare un rapido spostamento con la palla scegliendo di muoversi in direzione diversa rispetto a quella in cui si muove un secondo giocatore
Focalizzare contemporaneamente l'attenzione verso più stimoli rilevanti e/o inibire le risposte verso gli stimoli non rilevanti	Percezione Attenzione divisa Spostamento dell'attenzione Inibizione della risposta Movimenti oculari Esplorazione del campo visivo	Esercitazioni con utilizzo in contemporanea di due o più palloni; Introdurre successivamente palloni di colore differente in base al quale selezionare la risposta appropriata



*Don't turn Blind! The relationship between exploration before ball possession and One ball performance in association football*

Ricerca del 2018 condotta in collaborazione tra Department of Coaching and Psychology, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway e School of Behavioural and Health Sciences, Australian Catholic University, Brisbane, QLD, Australia.

### ABSTRACT

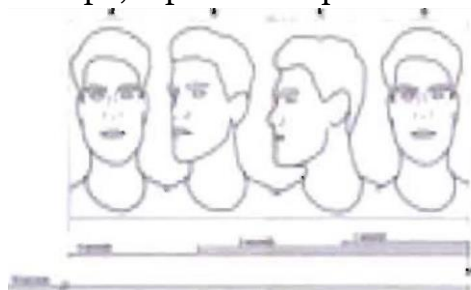
L'azione visiva esplorativa, i movimenti di scansione espressi attraverso la rotazione sinistra e destra della testa, consente la percezione dell'ambiente circostante e supporta le azioni prospettiche. Nel contesto calcistico che cambia dinamicamente, il modo e la misura in cui avviene l'azione esplorativa influenza notevolmente l'azione del calciatore. Sebbene pochi studi abbiano esaminato la relazione tra l'esplorazione visiva e le prestazioni sul campo di calcio, è stato riportato che una maggiore frequenza del movimento della testa esplorativa fino a 10 s prima di ricevere la palla aumenta la probabilità di successo della prestazione con la palla. Questo studio ha esaminato la relazione tra la frequenza di rotazione della testa e l'escursione della testa, e come e quando il movimento della testa esplorativa, entro 10 s prima del possesso palla, è correlato alla prestazione con la palla nel match play 11 v 11. In questo studio la frequenza di virata della testa e l'escursione angolare di rotazione prima che avvenisse il possesso palla sono stati studiati attraverso l'applicazione di IMU (Unità di misura inerziali) indossabili, e le azioni con la palla sono state codificate tramite analisi descrittiva.

Partecipanti: 32 giocatori della National Premier League australiana.

Metodologia: I giocatori indossavano durante il gioco un IMU di 9 gradi di libertà (SABELSense, Nathan, QLD, Australia), alloggiati all'interno di una fascia elastica, sopra la loro protuberanza occipitale durante il gioco. I dati sono stati acquisiti a 250 Hz e memorizzati localmente su ciascuna scheda di memoria IMU. Dopo il gioco i dati sono stati scaricati ed elaborati utilizzando un algoritmo personalizzato sviluppato in MATLAB (Math Works, Natick, MA, Stati Uniti). Questo algoritmo precedentemente validato determina il momento in cui si verifica una svolta a testa distinta, definita come un movimento della testa attorno all'asse longitudinale che supera 125 gradi / s (Chalkley et al., 2018; McGuckian et al., 2018b). Inoltre, l'algoritmo determina l'escursione totale (cioè, la distanza angolare) di ogni rotazione trovando la differenza assoluta nell'orientamento dell'IMU tra l'inizio e la fine di ogni virata. Insieme, le informazioni fornite dall'IMU montato sulla testa hanno dato un'indicazione di quanto spesso un giocatore ha esplorato il campo e quanta parte di campo ha esplorato. Le partite sono state video registrate con due videocamere ad alta definizione.

Le due sorgenti video sono state sincronizzate con i dati IMU di ciascun giocatore per consentire la codifica manuale delle azioni con la palla e il calcolo delle variabili utilizzate per l'analisi statistica.

- Head turn frequency (HTF): Il numero totale di rotazioni laterali del capo, ottenuto dai dati IMU, è stato diviso per il numero di secondi in quel periodo, dando la frequenza di turni di testa prima del possesso palla per ciascun periodo prima del possesso palla.
- Head turn excursion (HTE): L'escursione di ogni rotazione, come ottenuto dai dati IMU, è stata sommata per dare un'escursione totale per ogni periodo di tempo prima del possesso palla. Al fine di normalizzare l'escursione temporale e quindi confrontare diversi periodi di tempo, l'HTE totale è stato quindi diviso per il numero di secondi nel periodo di tempo, esprimendo quindi l'HTE in gradi totali al secondo del gioco.



- Figure 1. An example of three head turns during a 3-s period of time before possession: One head turn from (A,B) (approx. 45 degrees), one head turn from (B,C) (approx. 45 degrees), and one head turn from (C,D) (approx. 90 degrees). For this 3-s period, the head turn frequency is equal to 1.0 (three turns/three seconds) and the head turn excursion is equal to 60-degrees per second (180-degrees/three seconds).

- Performances with ball: I possessi palla di ogni giocatore sono stati descritti con indicatori di prestazione tecnica sulla palla comunemente usati nella ricerca di analisi delle prestazioni (Hughes and Franks, 2005; Dellal et al., 2011; Russell et al., 2013; Morgans et al., 2014; Liu et al., 2016).

In totale sono state analizzate 783 azioni con la palla i cui risultati sono espressi in tabella:



<b>Performance Outcome</b>	<b>Coded action</b>	<b>Definition</b>	<b>Total number of occurrences</b>
Pass direction – Player - centric (PD-PC)	Pass behind	The direction of a pass is behind the player relative to the area it was received. For example, when a player receives a pass from one side of the field and plays a pass to the other side of the field	172
Pass direction – Player - centric (PD-PC)	Pass return	The direction of a pass is returned back toward the area to which it was received. For example, when a player receives a pass from one side of the field and plays a pass back to the same side of the field	141
Turn with the ball	Turn with the ball	After receiving the ball, the player turns with the ball in order to move in a different direction	261
Turn with the ball	No turn with the ball	After receiving the ball, the player completes a subsequent action without turning with the ball	522
One-touch pass	One-touch pass	A pass in which the player requires no more than one touch (i.e., the pass itself) to deliver the ball to a teammate. Only possessions in which a pass was attempted were included	168
One-touch pass	Not one-touch pass	A pass in which the player takes at least one touch to control the ball and another to pass the ball (i.e., at least two touches). Only possessions in which a pass was attempted were included	467
Pass success	Successful pass	An intentionally played ball which successfully reaches a teammate and possession is retained	549
	Unsuccessful pass	An intentionally played ball which goes out of bounds or is intercepted by the opposition and results in losing possession	71



**Risultati:** Lo studio ha indagato la relazione tra la frequenza di rotazione e l'escursione di rotazione della testa e la prestazione con la palla nel match-play Il VII. Sono state analizzate in totale 783 azioni. I risultati hanno rivelato: a) una forte relazione tra la frequenza di rotazione della testa e l'escursione alla testa. Vale a dire chi compie un numero maggiore di movimenti esplorativi del capo riesce a compiere tali movimenti con un angolo di escursione maggiore estrapolando di conseguenza maggiori informazioni ambientali; b) Una frequenza di virata della testa ed un'escursione angolare prima di ricevere palla più alte della media si traducono in una probabilità maggiore di giocare un passaggio in avanti, passare ad un'area di campo posta di fronte a quella da cui la palla proviene e giocare con un passaggio di prima. Questi comportamenti sono fortemente associati con la quantità dell'esplorazione visiva, suggerendo che quando i giocatori hanno esplorato il loro ambiente con una frequenza di virata ed escursione superiore alla media, hanno usato opportunità di azione più complesse.

**Applicazioni:** Per consentire ai giocatori di utilizzare con successo il loro ambiente circostante, lo studio attuale suggerisce che i giocatori debbano esplorare il contesto in modo adeguato impiegando una strategia di esplorazione che prevede alte frequenze di rotazione e rapide escursioni di capo.

Sarebbe utile progettare situazioni di allenamento che incoraggino l'alta frequenza e l'escursione della testa compatibili con un maggior numero di prestazioni positive con la palla. A tal fine i dispositivi IMU in grado di quantificare facilmente e oggettivamente i movimenti esplorativi della testa da parte degli atleti durante le esercitazioni di allenamento, potrebbero fornire dati fondamentali assicurando così che le esercitazioni rispondano accuratamente alle esigenze esplorative degli atleti durante il match-play competitivo.



## **CAPITOLO III**

### **La componente motivazionale**

## **La motivazione**

Una delle componenti, secondo me fondamentali, per stimolare mentalmente un calciatore, in tutte le sue fasi evolutive e in tutte le sue difformità, è la parte motivazionale che noi allenatori, nella costruzione di una metodologia di lavoro, abbiamo il dovere di tenere in considerazione.

Scientificamente parlando, una definizione molto semplice della motivazione è “la causa che determina il comportamento”; è costituita da un'interazione continua e variabile tra bisogni soggettivi e risposte e/o sollecitazioni ambientali.

Alla base della motivazione si trova il livello di attivazione dell'organismo, una spinta all'azione e alla ricerca nel contesto di vita a ricercare ciò che consente di soddisfare i propri bisogni.

Per entrare meglio nell'argomento è utile identificare i diversi livelli in cui il concetto di motivazione si può sviluppare.

secondo alcuni autori, la motivazione si sviluppa sulla base dei seguenti fattori:

- motivazione intrinseca e motivazione estrinseca
- metodi di motivazione diretti e indiretti
- locus of control

### **Motivazione intrinseca ed estrinseca**

Le persone intrinsecamente motivate tendono ad essere competenti e autodeterminate, tendono a gestire i propri compiti e a svilupparli con successo.

Il calciatore intrinsecamente motivato è quello che gioca per il gusto di farlo, è colui che sente il bisogno primario di eccitazione che trova risposta nella sfida, il senso della fatica fisica appare ridotto e spesso l'atleta intrinsecamente motivato esprime nella leggerezza e nell'armonia dei suoi gesti calcistici la sua naturale propensione per il movimento.

La motivazione intrinseca in altri termini può essere definita come l'espressione dei bisogni e dei desideri dell'individuo e stimola quei comportamenti che permettono di sentirsi competenti e autodeterminati nei confronti dell'ambiente circostante (Deci 1975, Frederick e Ryan 1995).

Come detto all'inizio di questo capitolo, di fronte a calciatori con motivazione intrinseca elevata l'allenatore avrà il compito di sostenere queste motivazioni, dare feedback e rinforzi positivi valorizzando il senso di autoefficacia del calciatore al fine di rafforzare il senso autentico di responsabilizzazione e partecipazione che lo contraddistingue.

## **Motivazione estrinseca**

La motivazione estrinseca deriva dall'ambiente esterno attraverso rinforzi positivi e negativi. In psicologia per rinforzo si intende tutto ciò che aumenta la probabilità che un comportamento si ripeta nel tempo.

Nello sport i rinforzi spesso sono costituiti da premi, denaro, medaglie, ogni rinforzo di questo tipo rappresenta un elemento motivazionale estrinseco.

Materialmente parlando, la motivazione di un bimbo estrinseco è estremamente elevata nel momento in cui sa che in palio c'è una medaglia o una coppa; ancora di più lo sarà se la medaglia in palio è, ad esempio, solo per il miglior calciatore o per il capocannoniere.

Nei calciatori più grandi, invece, il ruolo fondamentale dei “rinforzi esterni” è in mano agli allenatori. Per questo sono assolutamente convinto che la conoscenza delle diverse “motivazioni” che ogni atleta possiede, è assolutamente indispensabile.

Il riconoscimento e la gestione dei fattori di motivazione estrinseca gioca un ruolo chiave nella gestione delle squadre giovanili, più i soggetti sono giovani più sembrano avere effetto i rinforzi esterni e sociali.

E' determinante pertanto che l'allenatore e il suo staff riescano nel tempo a spostare l'attenzione dai fattori esterni a fattori interni di motivazione per poter sviluppare atleti stabilmente motivati.

I fattori esterni di motivazione perdono di importanza nel momento in cui non consentono al giocatore di trarre soddisfazione per il livello raggiunto e di trarre soddisfazione dagli sforzi fatti per raggiungerlo. In una gestione ottimale dell'aspetto motivazionale è utile considerare che i premi o le lodi eccessive possono essere considerate come un tentativo di controllo sul comportamento, mentre la lode specifica e orientata all'impegno profuso piuttosto che al risultato sembra essere una potentissima chiave per l'aumento delle motivazioni interne, e il miglior riconoscimento dell'importanza del premio.

## **Motivazione diretta e indiretta**

Parlando di motivazione diretta ed indiretta si fa maggiormente riferimento allo stile relazionale e comunicativo dell'allenatore. Si intende, per motivazione diretta, quel modo di fare, quell'insieme di atteggiamenti e strategie comunicative che risponde al retropensiero “gli farò fare questo”. Questo uno stile di Leadership che fa leva principalmente sulla distribuzione di premi e di punizioni.

Si premia il comportamento corretto, si punisce il comportamento indesiderato. Questo è uno stile che ha un buon effetto con gruppi di bambini al di sotto dei dieci anni. Tuttavia si corre un rischio rilevante, ovvero quello di porre un accento troppo marcato sulle motivazioni estrinseche, perchè insistendo sul premio e sulla punizione si rischia di ridurre l'aspetto motivazionale intrinseco legato al "piacere di imparare".

Parlando di motivazione indiretta si intende invece perseguire lo scopo di aumentare la motivazione variando e alternando il contesto di allenamento. Un allenatore può spostare un giocatore in un gruppo diverso da quello con cui si allena di solito in cui l'allenatore pensa che l'atleta possa trovare maggiori stimoli.

Se è vero che la motivazione è la base per l'apprendimento va specificato che, sia che si parli di motivazione diretta che di motivazione indiretta, vi è un elemento comune, ovvero il grado di identificazione che l'atleta sviluppa con il modello proposto dall'allenatore.

Albert Bandura (Psicologo Canadese noto per il suo lavoro sulla teoria dell'apprendimento sociale) con i suoi collaboratori hanno sviluppato il tema del modellamento come elemento cruciale per lo sviluppo della personalità dell'individuo nell'arco di vita. Il modellamento avviene ancora una volta mediante l'apprendimento visivo, ovvero mediante l'osservazione dei modelli educativi di riferimento (tra cui spesso è presente l'allenatore) e una successiva fase di interiorizzazione del modello e accomodamento dell'apprendimento.

### **Locus of control**

In psicologia il concetto di locus of control è stato sviluppato per definire la modalità interpretativa che l'individuo ha rispetto agli eventi di vita. Si fa riferimento ad un continuum in cui due estremi sono locus of control interno e locus of control esterno.

Chi tende ad interpretare gli eventi come prodotto del proprio comportamento ha un posizionamento più vicino al controllo interno. Tendenzialmente sente di aver la possibilità di modificare e influenzare direttamente il corso degli eventi, e basa la possibilità di riuscita sull'impegno e sulla soddisfazione dei propri bisogni.

Chi tende a spiegare i fatti di vita come originato da fonti esterne (caso, Fortuna, ecc..) tende ad avere un locus of control esterno.

In ognuno di noi sono presenti entrambe queste due modalità e molte ricerche evidenziano che in genere gli atleti di maggior successo sviluppano nel tempo un senso di controllo più orientato verso l'interno, ovvero tendono a sviluppare una maggior

percezione di competenza che deriva da un elevato livello di impegno profuso e senso di responsabilità. Le persone con locus of control interno, tendono a rimotivarsi più facilmente a seguito di fallimenti, poiché considerano il fallimento come un possibile esito di un percorso a cui si può porre rimedio agendo sul proprio impegno.

L'allenatore nello sviluppo di strategie di allenamento e nello sviluppo di strategie comunicative con la squadra, con i media, con colleghi e con tutti gli attori che fanno parte del suo contesto di lavoro ha necessità di bilanciare i fattori interni e i fattori esterni nello spiegare e interpretare, ad esempio, l'esito sia positivo che negativo di una gara. attribuendo troppo peso a fattori esterni e per natura incontrollabili (fortuna/sfortuna, facilità/difficoltà difficoltà della gara, organizzazione della società, arbitro incompetente) va a costruire un contesto in cui si riducono le possibilità di cambiamento, le possibilità di apprendimento, e le motivazioni all'impegno e al successo.

Pertanto in base a quanto sostenuto fin qui è importante per l'allenatore costruire un clima e un contesto di allenamento in cui è l'impegno che porta al miglioramento delle abilità di ciascun atleta, poiché ciò costituisce un fattore determinante nella motivazione allo svolgimento di un compito e al raggiungimento di un risultato.

Se un calciatore crede che la propria abilità possa essere migliorata con l'esercizio, l'impegno e con l'orientamento dell'allenatore, di fronte ad un fallimento, non vi sarà un calo di motivazione.

Questo è il motivo per cui ritengo essenziale che noi allenatori, interno della nostra metodologia di lavoro quotidiana, si faccia attenzione estrema alla motivazione.

## **CAPITOLO IV**

### **Il rispetto delle varie fasce d'età**

Per tutto quello che ho detto e scritto nei capitoli precedenti, spiegando come funziona il nostro cervello e cosa spiega la psicologia in merito, proviamo, nella seconda parte ad addentrarci più specificatamente negli argomenti riguardanti il calcio e come sempre non possiamo far altro che partire per gradi.

Voglio ragionare sulla mia esperienza personale. Mi sono reso conto che sono arrivato ad essere un giocatore completo a 36 anni, quando – praticamente – ho smesso.

*Perché dico questo?*

Solamente verso la fine della mia carriera calcistica mi sono reso conto di non essere poi così male nell'impostare il gioco, cosa sconosciuta per me fino a 30 anni. Non mi è mai stato chiesto di impostare l'azione, sono sempre stato definito "scarso" nel farlo. Mi veniva chiesto di distruggere il gioco avversario ed una volta conquistata la palla, appoggiarla al compagno più vicino senza perderla ma soprattutto senza fare "danni" oppure calciare la palla più lontano possibile dal pericolo. E' vero, sicuramente era un altro periodo storico, calcisticamente parlando, era un calcio molto più di contatto e più rude, ma nonostante questo io mi sono chiesto il perché sono arrivato a sentirmi un calciatore completo solo alla fine della mia carriera.

*Avrebbe cambiato il mio percorso se mi fossi sentito un giocatore completo a 25 anni?*

Precursore nell'analisi delle diverse fasi della crescita e ancor di più dell'apprendimento, è stato senza dubbio Jean Piaget, psicopedagogo del XX secolo, il quale, partendo dall'organizzazione delle conoscenze di origine Kantiana ha successivamente elaborato 4 stadi all'interno dei quali è possibile racchiudere le varie modalità di elaborare le informazioni ricevute durante il percorso di accrescimento.

Secondo Piaget un aspetto fondamentale è rappresentato dall'interazione tra soggetto e ambiente circostante per garantire una adeguata conoscenza, ciò costituisce una base di riflessione importante sulla necessità di garantire al bambino un ambiente adeguato alle sue esigenze e, ancor di più, di ricevere informazioni che sia in grado di elaborare.

I 4 stadi descritti da Piaget sono così suddivisi: il primo è il senso-motorio (0-2 anni); il secondo stadio è quello premotorio (2-7 anni); il terzo stadio è quello delle operazioni concrete (7-12 anni); il quarto stadio è quello delle operazioni formali (12-16 anni).

I diversi stadi, ovviamente, sono fortemente correlati tra loro, non è possibile fare riferimento ad un netto distacco tra uno stadio e l'altro, per questo risulta essere di fondamentale importanza, la comprensione delle esigenze di ciascun individuo/bambino

in relazione alla fascia d'età, ma anche al suo vissuto personale: motivazioni, passioni, relazioni familiari etc.

In ambito prettamente calcistico, un'interessante suddivisione delle necessità dei ragazzi è raffigurata nella tabella sottostante tratta dal libro di Stefano Bonaccorso: "Calcio- allenare il settore giovanile" (Edizioni Correre, 1999):

La scelta degli obiettivi più consoni alle caratteristiche psicofisiche dai ragazzi può essere schematizzata nella seguente tabella, in cui si evidenziano le finalità da privilegiare, pur non perdendo di vista il complesso dei fattori di prestazione che vanno considerati interdipendenti.

<b>CATEGORIE</b>	<b>ESORDIENTI</b>	<b>GIOVANISSIMI</b>	<b>ALLIEVI</b>
<b>ETA'</b>	<b>10 -12</b>	<b>12 - 14</b>	<b>14 -16</b>
Finalità da privilegiare	<ul style="list-style-type: none"> <li>• avviamento al gioco sport calcio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inizio della specializzazione calcistica (sempre nell'ottica polisportiva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• specializzazione calcistica</li> </ul>
Obiettivo generale (riferito alle abilità tecnico e tattiche)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppo delle abilità tecniche</li> <li>• sviluppo della tattica individuale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perfezionamento delle abilità tecniche</li> <li>• perfezionamento della tattica individuale</li> <li>• educazione della tattica di squadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppo della tattica di squadra</li> </ul>
Obiettivo generale (riferito alle capacità motorie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sviluppo delle capacità coordinative</li> <li>• educazione delle capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• consolidamento delle capacità coordinative</li> <li>• sviluppo delle capacità condizionali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• perfezionamento delle capacità condizionali</li> </ul>

Di seguito si presenta una sintesi di uno studio svolto dal Dott. Litti, per quanto riguarda le squadre nazionali (14-18 anni) del Settore Giovanile della Roma Calcio.





## PROFILO PSICOLOGICO CALCIATORI SQUADRE NAZIONALI

<b>Profilo Psicologico Generale 14 anni (under 15)</b>	
Aspetti Motivazionali	Dal punto di vista motivazionale i fattori che garantiscono maggiore predittività rispetto alla persistenza nell'impegno sportivo sono migliorare le proprie abilità sportive parallelamente alla percezione sullo sviluppo di competenza da parte del giovane, l'eccitazione per le sfide e il divertimento tratto dall'azione, il desiderio di far parte di una squadra coltivando rapporti di amicizia, l'ambizione di vincere e sentirsi importanti ed il sostegno da parte di persone significative
Aspetti Cognitivi	Nella fase pre-adolescenziale tipicamente comincia la messa in discussione dei valori parentali e il distacco dalle figure genitoriali che genera un senso di identità personale precaria da cui deriva l'attrazione e l'imitazione di modelli e personaggi. Il gruppo rappresenta un contenitore molto importante di appartenenza e sperimentazione. In questa fase vi è poca disponibilità nel prendere decisioni o assumersi responsabilità che possano riguardare il futuro con un deciso investimento di energie nel presente.
Aspetti Emotivi	Dal punto di vista emotivo la pre-adolescenza rappresenta una fase caratterizzata da una certa variabilità della qualità dell'umore, dove i ragazzi alternano momenti di felicità legata a situazioni nuove e stimolanti alla frustrazione che scaturisce dall'aumento della conflittualità con le figure parentali ed un maggior bisogno di autonomia. Il venir meno delle sicurezze della fase precedente e i cambiamenti in atto possono ridurre il senso di autostima e creare ricerca di conferme sul proprio valore.
Aspetti Sociali	In questo periodo i ragazzi possono talvolta manifestare una certa difficoltà a conformarsi alle regole poste dagli adulti, assumendo in alcuni casi atteggiamenti critici o sfidanti, mentre cresce il bisogno di riservatezza. Prevale un senso di identità collettiva ricercato nel gruppo dei pari e che si caratterizza per un certo conformismo nel modo di vestirsi o parlare, e favoritismo per uno o pochi elementi con cui condividere confidenze. Con la pubertà cresce inoltre l'interesse per la sessualità.



## PROFILO PSICOLOGICO CALCIATORI SQUADRE NAZIONALI

<b>Profilo Psicologico Generale 15 anni (under 16)</b>	
Aspetti Motivazionali	La motivazione all'Impegno sportivo in questa fascia si basa d'età prevalentemente su fattori legati allo sviluppo delle proprie abilità sportive e dalla percezione di competenza risultante, dalla possibilità di coltivare amicizie e rapporti interpersonali legati alla squadra, dal divertimento e dall'entusiasmo tratto dalle gare e dalle competizioni, dal desiderio di vincere e migliorare il proprio status sociale. Inoltre dal sostegno e apprezzamento ricevuto dalle persone significative (genitori, staff, amici).
Aspetti Cognitivi	Nel periodo di media adolescenza continua il processo finalizzato alla costruzione dell'identità personale in questa fase ancora incompleto. Il senso di incertezza generato dai mutamenti psicofisici e da una precaria definizione del proprio ruolo sociale può portare in alcuni casi ad una maggiore dipendenza dagli altri per la conferma dell'immagine e della stima di sé. Spesso i ragazzi rispondono adattando il proprio comportamento alle 'etichette' espresse dagli adulti nei loro confronti.
Aspetti Emotivi	Il tono dell'umore può presentare in questo periodo una certa variabilità. Anche l'autostima, ovvero la qualità del giudizio espresso verso sé stessi, può vacillare in virtù delle influenze esercitate da fattori fisici e ormonali. Ciò può determinare, in alcuni casi, una ridotta spinta all'impegno e un calo della motivazione per effetto di una carente percezione della propria competenza. Aumenta la necessità di ricevere conferme circa il proprio valore, generando talvolta reazioni di opposizione e rifiuto.
Aspetti Sociali	Il periodo adolescenziale, caratterizzato da una ricerca di maggiore indipendenza e dalla messa in discussione degli 'ideali' familiari, può generare in alcuni casi posizioni 'ipercritiche o estremizzanti' rispetto alle situazioni. Va definendosi rispetto alla fase precedente l'identità sessuale che conduce ad un allargamento dei confini e delle caratteristiche del gruppo dei pari, il quale diventa più eterogeneo ma che assolve sempre fondamentali funzioni di sviluppo e sostegno psicologico.



## PROFILO PSICOLOGICO CALCIATORI SQUADRE NAZIONALI

<b>Profilo Psicologico Generale 16 anni (under 17)</b>	
Aspetti Motivazionali	In questa categoria i fattori motivazionali in grado di facilitare la persistenza nell'impegno da parte dei giovani atleti sono rappresentati dal desiderio di migliorare il proprio status sociale, sentirsi importanti e popolari, incrementare le proprie abilità sportive attraverso il gioco e l'esercizio e la conseguente percezione delle competenze acquisite, condividere obiettivi e valori con la squadra e trarre piacere e divertimento dalle competizioni.
Aspetti Cognitivi	Anche se più strutturato, il concetto di sé appare in questa fase ancora in via di definizione. Non è raro che i ragazzi possano fare propri i giudizi, positivi o negativi, espressi dagli adulti nei loro riguardi, conformando il proprio comportamento alle aspettative e determinando analoghe conseguenze anche sul versante dell'autostima. Rispetto alla fase precedente si sviluppano capacità di ragionamento e pianificazione più orientati a considerare prospettive future delle azioni e aspetti legati alla morale.
Aspetti Emotivi	Nella media adolescenza la non completa strutturazione dell'identità personale e la serie di mutamenti sia sul piano fisico che psicologico possono generare una certa instabilità del tono dell'umore e dell'autostima, aumentando il desiderio di ricevere conferme circa il proprio valore. Autovalutazioni negative possono talvolta generare reazioni di chiusura e rifiuto. E' necessario sostenere il giovane durante questa fase valorizzando la sua individualità ed offrendo il giusto spazio al dialogo e al confronto.
Aspetti Sociali	Comincia ad esservi in questo periodo una differenziazione dei legami personali all'interno del gruppo; rispetto alla fase precedente le relazioni tra i pari appaiono maggiormente basate sul riconoscimento delle caratteristiche personali, sull'uguaglianza tra le parti e accettazione dell'altro. Si manifesta anche un'evoluzione rispetto alla capacità di autoregolare i propri impulsi e aderire alle norme. Matura l'interesse per le relazioni intime di coppia grazie ad una crescita dell'identità sessuale.



## PROFILO PSICOLOGICO CALCIATORI SQUADRE NAZIONALI

<b>Profilo Psicologico Generale 17 anni (under 18/Primavera)</b>	
Aspetti Motivazionali	In questa fascia d'età che può essere considerata come l'anticamera del professionismo, la persistenza nell'impegno dell'atleta viene soprattutto alimentata dal desiderio di migliorare il proprio status sociale, ottenere riconoscimenti e popolarità, dalla percezione di competenza derivante dal conseguente sviluppo delle proprie abilità, dal condividere obiettivi, ideali e valori con il resto della squadra e dall'eccitazione e dal divertimento derivante dalle sfide.
Aspetti Cognitivi	La tarda adolescenza rappresenta la fase in cui l'identità personale inizia a strutturarsi; ciò determina nel giovane l'acquisizione di una progressiva consapevolezza rispetto al proprio ruolo, obiettivi e valori, generando rispetto alla fase precedente un maggiore senso di fiducia nei propri mezzi e rendendolo meno dipendente dal giudizio esterno. Vi è inoltre maggiore disponibilità ad orientare le proprie scelte e il proprio impegno in vista di traguardi futuri, le cui aspettative si allineano maggiormente alle reali possibilità.
Aspetti Emotivi	Sotto il profilo emotivo l'evoluzione sul piano dell'identità personale e della consapevolezza di sé contribuisce ad una maggiore stabilizzazione dell'umore; potendo soprattutto contare su esperienze positive nelle fasi precedenti in questo periodo si rafforza l'autostima e la crescente fiducia nei propri mezzi offre opportunità di assumersi rischi e responsabilità legate al proprio ruolo. Problemi nell'autoregolazione del comportamento sono più riconducibili a difficoltà nella gestione dello stress.
Aspetti Sociali	Si verifica in questa fase un'ulteriore evoluzione rispetto alla concezione del gruppo, la cui funzione progredisce da una condizione di 'contenitore protettivo' utile allo sviluppo dell'identità tipico della prima adolescenza ad una struttura di elementi con ruoli e status più definiti che cooperano per un obiettivo. la leadership orientata alla relazione assume più rilevanza. le relazioni amicali si sviluppano anche al di fuori del gruppo e i legami affettivi diventano più intimi godendo di una maggiore stabilità.

Vediamo quindi, come un bimbo si approccia a questo sport alla tenera età di 5 anni per arrivare dopo 10/12 anni alla maturazione completa come atleta; vedremo poi se saremo in grado di dare una risposta alla mia precedente domanda inerente alla metodologia di lavoro da usare nella varie fasce d'età.

Il concetto è semplice: noi, istruttori prima e allenatori poi, possiamo iniziare a costruire il nostro giocatore pensante, il calciatore che arriverà nel massimo splendore della sua carriera a rispondere, in un tempo brevissimo, al maggior numero di quesiti che un allenamento e una partita può proporgli. Vedremo che il viaggio è veramente lungo perché può e deve partire da subito, dal primo giorno che il nostro piccolo bimbo di 5 anni decide di cimentarsi in questo sport. Ma una cosa fondamentale noi istruttori la dobbiamo sapere: esistono le fasi sensibili di crescita che dobbiamo conoscere e considerare sacre per portare quel bimbo a diventare un giocatore completo a 25 anni e non a 36.

Nel mio percorso di crescita come allenatore ho avuto la fortuna di lavorare con un responsabile di settore giovanile molto preparato, qualificato ma soprattutto attento all'utilizzo della metodologia giusta nel percorso di crescita dei giovani calciatori: Massimo Tarantino.

Dopo un brillante percorso come calciatore ai massimi livelli, intraprende la carriera di responsabile nel settore giovanile del Bologna, questa fase unita agli studi di settore conseguiti sono stati fondamentali per conoscere a fondo i ragazzi di tutte le età e per creare una base per il suo lavoro egregiamente svolto per ben sei anni successivi a Roma con la carica di responsabile del settore giovanile e delle metodologie.

Per Tarantino la vera ragione di esistenza di un settore giovanile sta nello sviluppo del calciatore in tutta la sua complessità e non nel "preparare partite". La partita dovrà essere vissuta semplicemente come uno strumento per valutare il livello della propria squadra e non come il fine. Il fine lo diventerà più avanti come vedremo.

I bimbi che sembrano avere qualità entrano a far parte della "Famiglia Roma" molto presto, alla tenera età di 5/6 anni e spessissimo – fermo restando le varie screature o innesti annuali – arrivano insieme alla prima e vera selezione alla fine della stagione Allievi (16 anni). In questo percorso, Tarantino ha voluto che si rispettassero categoricamente le varie fasi di apprendimento nelle fasce di età sensibili per far sì che nel bagaglio del calciatore formato e quindi pronto a cimentarsi nella categoria

Primavera, ci fosse l'apporto del maggior numero di soluzioni possibili, introdotte, appunto, nell'età giusta.

L'esempio più calzante per riflettere su questo semplice concetto è quello di pensare ad un percorso di scuola che un bimbo affronta nella sua crescita dove, prima ci sarà la Scuola dell'Infanzia, poi le Elementari, le Medie, le Superiori e forse l'Università.

*Possiamo pensare che ad un nostro bimbo si facciano saltare le Scuole Elementari mandandolo immediatamente alle Medie?*

Assolutamente no, perché gli mancherebbero completamente le basi che si formano alla Scuola Elementare.

Capiamo tutti che non è possibile affrontare un tale salto, ma nel calcio, molte volte questo accade perché noi istruttori, spesso, non conosciamo le loro esigenze e non sappiamo cosa può fare un bimbo a 5 anni. Gli si chiede, magari, di passare il pallone ad un suo compagno quando lui a quell'età non sa cosa significa collaborare con un amico. In quel periodo della sua vita sa che il pallone è suo, è egoista, non conoscere la parola "condividere", non gli passa minimamente per la testa di passare il pallone. Il suo rapporto con la sfera che rimbalza in un campetto o in un parco dovrà essere per forza "1 a 1" (in percentuale significa 1 giocatore - 1 pallone).

Addirittura, a volte, arrivano a portarselo a casa proprio perché pensano sia di loro proprietà. Se stiamo attenti ci rendiamo conto che avrà nel suo istinto la riconquista immediata della palla nel momento in cui il suo amichetto gliela ruberà perché si trova in una fase di egocentrismo e tenderà a rientrarne in possesso prima possibile non riconoscendo la collaborazione.

Se queste cose fossero ben chiare a noi istruttori non solo proporremmo ai nostri piccoli, giochi adatti al loro istinto, giochi che andrebbero ad allenare il loro pensiero, giochi dove la percentuale di analitico è elevatissima - come deve essere elevatissimo il tempo che il bimbo sta con il "proprio" pallone - ma potremmo incentivare alcune caratteristiche naturali per farle diventare propedeutiche per la fase più complessa. Questo è il modo giusto per passare dalla Scuola dell'Infanzia alle Elementari.

Una volta arrivati "alle Elementari", che nel calcio coincide con la categoria Pulcini (8/9/10 anni) e la categoria Esordienti (11/12 anni) i nostri ragazzi, nonostante rimangano "egoisti" iniziano ad accettare di collaborare con il proprio compagno, quindi i lavori che noi andremo a proporgli saranno sempre orientati alla didattica individuale

ma potremmo anche iniziare ad inserire esercitazioni che prevedano una sorta di collaborazione avendo una percentuale di “2 a 1” (in percentuale significa 2 giocatori - 1 pallone).

In questa fase il bambino considera l'idea di giocare con un compagno ma non è ancora mentalmente pronto a giocare con la squadra. Una cosa che va tenuta in grande considerazione nella nostra metodologia è il concetto di spazio e tempo su cui fare giocare e allenare i nostri bambini.

Nella categoria “Piccoli Amici” i bimbi giocano le partitelle 5 contro 5 per poi passare nei Pulcini a giocare 7 contro 7 e concludono questo percorso fino ad arrivare a 11 anni effettuando gare 9 contro 9. Gli allenamenti che noi istruttori andremo a preparare dovranno sempre tener conto di spazi molto ampi visto che da 5 a 10 anni i piccoli atleti non hanno sviluppato una velocità di pensiero importante. Hanno bisogno di tempo e spazio per codificare la scelta giusta, magari prima di avere il dominio della palla devono avere la possibilità di toccarla tante volte e questo necessita di un certo tempo e non di un amichetto che gli dà immediatamente pressione in un spazio stretto.

Questo processo lo dobbiamo tenere sempre a mente se vogliamo sviluppare nel bimbo consapevolezza nei propri mezzi e se il nostro obiettivo è quello di vederlo progredire con una filosofia di gioco propositiva.

Abbiamo visto come dovranno giocare i bimbi alla “Scuola dell'Infanzia” ed alla Scuola Elementare” e quali sono i loro sensi maggiormente sviluppati. Se noi riuscissimo, in questa loro fase, a concentrarci semplicemente sulle cose che possono e devono fare, senza affrettargli i tempi sconsideratamente, noi avremmo un ragazzo che a 12 anni sarà prontissimo per andare alle “Scuole Medie”.

Vediamo ora quale programma potrà svolgere il giovane calciatore alle “Scuole Medie” che nel calcio rappresentano le categorie Esordienti (12 anni) e il biennio Giovanissimi (13/14 anni).

In questa fase di crescita i ragazzi iniziano a capire e a prendere in considerazione una possibile collaborazione. Calcisticamente parlando, inoltre, avviene una svolta importante perché c'è il passaggio dal calcio più elementare, fatto di individualismo e di regole che favoriscono il loro sviluppo al calcio complesso, infatti le partite inizieranno a svolgersi 11 contro 11 con regole ben precise, con un arbitro che le farà rispettare, in spazi più grandi, con tanti avversari.

Quello che in questa fase è stato fatto alla Roma, da Massimo Tarantino, è stato far capire agli allenatori, come dicevamo in precedenza, che va rispettato il momento fisiologico di crescita dei ragazzi, proponendo esercitazioni adatte alle loro capacità e dove la collaborazione tra loro potrebbe essere un'opportunità per migliorare il loro livello durante il lavoro quotidiano, ma non possiamo ancora chiedergli di farlo con tutta la squadra – sarebbe un passaggio troppo grande – possiamo per il momento immaginare una collaborazione tra reparti: difesa, centrocampo e attacco. Mi spiego meglio: in questi tre anni i ragazzi dovranno imparare a lavorare con i compagni di reparto, impareranno a “legarsi” con gli amici che gli giocano a fianco, naturalmente in base agli schieramenti scelti da un allenatore, o, nel caso della Roma, dettati dalla Società. Questo ci consentirebbe di avere una corretta progressione a livello collaborativo, passando dal singolo al reparto, e dai reparti al collettivo.

Quello che conta, quindi è capire che la collaborazione in questa fase deve nascere tra piccoli gruppi di giocatori; nel nostro caso, scegliendo il modulo 4-3-3, dai quattro difensori, dai tre centrocampisti e dai tre attaccanti. Questo non comporta la scelta ben definita del ruolo dei ragazzi; in questa fase potremmo benissimo farli collaborare alternandoli nei nostri tre reparti perché arriveremo successivamente a capire quale sarà, per caratteristiche, la miglior posizione sul campo, di ogni singolo ragazzo.

Un'altra cosa naturalmente deve essere spiegata giocando i match 11 contro 11, si dovrebbe mandare in campo una squadra che ha una sua organizzazione di reparti, il che non vuol dire avere degli schemi codificati e predefiniti da attuare in questa fase di crescita. Quello su cui possiamo concentrarci, sotto il punto di vista dell'organizzazione, è l'occupazione corretta degli spazi, in poche parole dobbiamo, in questi tre anni, lavorare affinché i ragazzi capiscano che le distanze tra i reparti nelle due fasi di possesso e di non possesso e l'occupazione degli spazi che un campo concede, sono cose fondamentali da poter apprendere alle “Scuole Medie” e che in futuro spesso faranno la differenza nel caso in cui saranno in grado di riconoscerli.

Dobbiamo considerare anche il passaggio di regole che c'è tra il calcio semplice (5>5, 7>7, 9>9) e il calcio complesso (11>11). Pensate che il regolamento cambia completamente.

Oltre alle dimensioni del terreno di gioco cambia il numero dei compagni in campo, verrà introdotto il fuorigioco, la rimessa dal fondo dovrà essere fatta con determinate regole, le distanze da tenere nelle palle inattive contro, dovranno essere tutte codificate, in poche



parole, per quanto riguarda le regole, si arriva nel calcio vero e in questi tre anni i nostri ragazzi hanno la possibilità di poterle incamerare bene nelle loro menti pensanti.

Se tutti gli istruttori avessero rispettato i tempi di crescita dei ragazzi, senza mai far saltare loro gradini, ma sfruttando a pieno ogni fase sensibile, a questo punto sarebbero pronti per la categoria Allievi (15/16 anni) con un bagaglio notevole perché avrebbero già incamerato nella loro testa, movimenti, regole, collaborazione di reparto, occupazione degli spazi, dimestichezza totale con la palla (Destro-Sinistro). Sono tutte cose che il giocatore richiamerà in un millesimo di secondo nel momento di necessità come nel nostro famoso viaggio in auto dell'introduzione.

Considerando questo ottimo lavoro svolto negli anni, i ragazzi della Roma sono arrivati alle "Scuole Superiori" con gli strumenti giusti; qui possiamo iniziare a considerarli "ometti" capaci di poter imparare un calcio più complesso nella sua totalità fermo restando che ci saranno numerose situazioni da riconoscere.

In questo biennio avremo la possibilità di far esercitare i giovani calciatori sulla specificità del ruolo che a questo punto sarà ben definito per il 90% di loro. Avendo già lavorato negli anni precedenti sulla collaborazione tra i reparti avremo la possibilità di strutturare allenamenti che avranno l'intento di trovare una collaborazione totale della squadra nelle varie fasi quindi si potrà, come sempre, lavorare sui singoli, sui reparti, ma diventa fondamentale far capire loro che il calcio è uno sport di squadra e come tale la collaborazione totale è fondamentale. Ognuno di loro con le proprie doti caratteristiche dovrà partecipare totalmente per far sì che la squadra faccia un'ottima prestazione al fine di ottenere un risultato. Non a caso ho usato la parola "risultato" per la prima volta. Penso che nella categoria Allievi i ragazzi debbano iniziare a capire che il risultato è una cosa importante da ottenere con un'ottima prestazione singola e collettiva. E' giusto, a questa età, quantificare gli sforzi che giornalmente vengono fatti durante la settimana di allenamento e i risultati positivi di squadra danno la spinta per continuare la crescita individuale: risultato come logica conseguenza di una buona prestazione.

Viceversa, la sconfitta deve far capire ai ragazzi che per raggiungere la vittoria domenicale sfuggita, il lavoro della settimana deve essere ancora più intenso e meticoloso. Le "Scuole Superiori" si concludono con la maturità che simbolicamente rappresenta il passaggio dal mondo dei ragazzi al mondo degli adulti. Nel calcio questo passaggio avviene nel biennio (in alcuni casi triennio) della categoria Primavera dove il nostro bimbo di 5 anni – in

questo caso della Roma – arriva dopo 12 anni di lavoro svolto correttamente rispettando tutte le sue fasi di crescita, tutti i suoi step di sviluppo mentali, fisici, tattici e tecnici; proprio per questo avremo un calciatore che sarà in grado di giocare un calcio evoluto con un bagaglio di competenze rilevanti da reclutare in qualsiasi situazione.

Nella categoria Primavera, però, non può terminare il percorso di crescita dei nostri ragazzi, sicuramente hanno ancora lacune su cui concentrarsi, quindi il nostro impegno tattico-tecnico-fisico quotidiano sui singoli e sul collettivo deve prevedere ancora molto lavoro. Sicuramente una componente mancante su cui insistere è l'adattamento all'agonismo e al professionismo degli adulti, nel caso in cui lo scenario fosse completo di maturazione ed assimilazione del concetto di risultato (già svolto nella categoria Allievi) si avrebbe un vantaggio più incisivo.

Dopo questi 15 anni di settore giovanile il nostro ragazzo ha concluso il suo percorso nel totale rispetto della scala di crescita; se riuscissimo a far fare tutti i gradini in modo corretto, sfruttando tutte le fasi sensibili della sua crescita dove costruire tutte le sue basi allora avremo un giocatore pronto per l'Università.

Per concludere, sono convinto, ritornando sulla mia considerazione iniziale e personale, che se avessi seguito il percorso appena descritto, sarei stato un giocatore completo a 25 anni e non a 36.

Cosa ci dice la scienza? Quali sono gli ultimi studi? Approfondiamo....

Spesso quando ci si approccia erroneamente al mondo del settore giovanile, si ha infatti la tendenza a raggruppare e generalizzare nel termine “allenamento” tutti i ragazzi/e in maniera indistinta ponendo solamente una linea di demarcazione che separa il bambino dall'adolescente.

I nuovi studi e teorie sull'allenamento giovanile informano e rimarcano il concetto chiave di come tra i giovani ci siano periodi di sviluppo caratterizzati da cambiamenti specifici (Malina et al., 2004; Tihanyi et al., 1990).

Cambiamenti che sono a loro volta individuali nei termini di tempo, intensità e durata, e che portano alla considerazione di come all'interno di un gruppo di pari età cronologica vi possano essere ragazzi con caratteristiche e capacità fisiche assai diverse tra loro.

Negli anni sono stati proposti degli studi di modelli sullo sviluppo a lungo termine di un atleta (Long Term Athletic Development Model\_figura 1) con l'obiettivo di fornire indicazioni per la strutturazione di programmi di allenamento che prendessero in

considerazioni i cambiamenti fisiologici dovuti allo sviluppo fisico ed all'allenamento (Ford et al., 2011; Lloyd et al. 2012; Granacher et al., 2016).

Il modello di sviluppo dell'atleta a lungo termine (LTAD) prende in considerazione lo stato di maturità del bambino e offre un approccio più strategico allo sviluppo atletico dei giovani. Il modello LTAD suggerisce che esistono "finestre di opportunità" critiche durante gli anni dello sviluppo, in cui i bambini e gli adolescenti sono più sensibili all'adattamento indotto dalla formazione. Il modello afferma inoltre che il mancato utilizzo di queste finestre comporterà la limitazione del potenziale atletico futuro.

Il modello suggerisce che le misure di altezza e peso vengono regolarmente raccolte per essere in grado di identificare la velocità dell'altezza di picco (PHV) e la velocità del peso di picco (PWV), che riflettono i singoli tassi di maturazione. Il PHV si riferisce alla massima velocità di crescita in statura ed è stato utilizzato per caratterizzare gli sviluppi delle prestazioni rispetto allo scatto di crescita dell'adolescente. La PWV è una fase di sviluppo caratterizzata da rapidi aumenti della massa muscolare a seguito dell'aumento delle concentrazioni di ormoni sessuali. Misurando obiettivamente i tassi di variazione di altezza e massa corporea, si suggerisce che i bambini possano essere addestrati in base allo stato biologico rispetto all'età cronologica.

L'articolo di Lloyd e al., introduce un nuovo modello alternativo che comprende lo sviluppo atletico dalla prima infanzia (2 anni) fino all'età adulta (21+ anni). Il modello è stato intitolato il modello Youth Physical Development (YPD) e offre un approccio globale allo sviluppo di giovani maschi. Si prevede che il nuovo modello fornirà agli allenatori della forza e del condizionamento, allenatori sportivi, educatori fisici e genitori una panoramica dello sviluppo fisico totale, identificando al contempo quando e perché l'allenamento di ogni componente di fitness dovrebbe essere enfatizzato.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔			STEADY GROWTH ↔							ADOLESCENT SPURT ↔				DECLINE IN GROWTH RATE						
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV ←										PHV		→ YEARS POST-PHV								
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED) ↔										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)										
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS				FMS			FMS										
	SSS			SSS				SSS			SSS										
	Mobility			Mobility							Mobility										
	Agility			Agility				Agility				Agility									
	Speed			Speed				Speed				Speed									
	Power			Power				Power				Power									
	Strength			Strength				Strength				Strength									
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy		
	Endurance & MC			Endurance & MC							Endurance & MC				Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE					

Figura 1: LTAD model (Lloyd et al., 2012)

*Il modello YPD per maschi. La dimensione del carattere si riferisce all'importanza; le caselle blu chiaro si riferiscono a periodi preadolescenti di adattamento, le caselle blu scuro indicano periodi di adattamento adolescenziale. FMS = abilità di movimento fondamentali; MC = condizionamento metabolico; PHV = velocità dell'altezza di picco; SSS = abilità specifiche dello sport; YPD = sviluppo fisico giovanile.*

Gli FMS (Fundamental Motor Skill\_Figura 2) sono definiti come schemi di movimento di base che non si verificano naturalmente e sono considerati essere le fondamenta di un fisico meglio sviluppato. Possono essere classificati in tre categorie distinte: locomozione (che coinvolge la locomozione del corpo, ad esempio, correre), controllo degli oggetti (abilità manipolative ad esempio, prendere una palla) e abilità di stabilità come l'equilibrio (Gallahue, Ozmun e Goodway, 2012).

La coordinazione motoria può essere considerata come la capacità di muovere i segmenti corporei in modo organizzato (Turvey, 1990) e potrebbe essere considerata una componente sottostante gli FMS. Però può esserci un'incongruenza tra una definizione

concettuale di ciò che è considerato "fondamentale" e lo strumento di valutazione che misura questo concetto, la persona può considerare "fondamentale" una cosa diversa da un'altra persona di un contesto diverso. Quelle abilità considerate FMS sono spesso legate alle abilità che sono intrinseche degli sport comuni, ad esempio calciare e correre fanno parte del calcio.

Ricerche precedenti hanno indicato che lo sviluppo di FMS è essenziale per garantire che i corretti schemi di movimento siano dominati in un ambiente sicuro e divertente per garantire prestazioni sicure ed efficaci di movimenti sportivi più complessi in una fase successiva. Gli FMS sono stati visti come i mattoni per i modelli di movimento specifici per lo sport e dovrebbero in genere essere al centro dei programmi di sviluppo fisico per i bambini fin dalla prima infanzia per sviluppare capacità motorie grossolane. Dall'inizio della pubertà, gli adolescenti possono quindi essere introdotti a più SSS, per cui gli FMS vengono testati in scenari più competitivi. (Lloyd et al., 2012)



Figura 2: Fundamental motor skills

Il modello YPD sostiene lo sviluppo dell'FMS sin dalla giovane età, che sono associati a benefici per la salute fisica e psicologica nei bambini. Inoltre, la progressione fornita attraverso il modello YPD consentirà ai bambini di sperimentare la continua padronanza di nuovi compiti durante i loro anni di sviluppo.

Il presente articolo ha fornito una valida logica per il modello YPD. Questo approccio allo sviluppo dei giovani atleti sembra essere più realistico in termini di riconoscimento del fatto che la maggior parte dei componenti del fitness sono allenabili durante l'infanzia.

Fondamentale per il modello YPD è che durante la pre-adolescenza, la forza, i FMS, la velocità e l'agilità dovrebbero essere le principali qualità fisiche prese di mira e che le risposte adattive ai metodi di allenamento appropriati saranno di natura neurale.

Una volta che il bambino raggiunge l'adolescenza, i componenti aggiuntivi (SSS, potenza e ipertrofia) diventano più importanti a causa dell'aumentato ambiente interno androgeno associato a questo stadio di sviluppo.

La necessità di individualizzazione del modello non deve essere sottovalutata quando si ha a che fare con atleti di sesso, stato di maturità e storia di allenamento diversi. Fondamentalmente, il personale adeguatamente qualificato dovrebbe essere sempre responsabile per l'implementazione del modello YPD, al fine di garantire lo sviluppo olistico di bambini e adolescenti. (Lloyd et al., 2012)

#### *Quale può essere la proposta fisica?*

Il progetto potrebbe prevedere l'implementazione di un programma di allenamento neuromuscolare integrativo al perfezionamento del movimento, sviluppato attraverso il miglioramento degli Schemi Motori Fondamentali, delle qualità di Produzione di Forza, delle Forme di Locomozione Specifiche del gioco del calcio (es. accelerare/frenare, cambiare direzione, saltare, etc.).

L'idea può essere quella di proporre all'interno di ogni seduta di allenamento, almeno 15 minuti di attività motoria in base ai concetti proposti rispettando quanto LTAD model ci suggerisce per ogni fascia di età.

L'esperienza mi vede nel ragionare su quelle attività che possano stimolare gli schemi motori fondamentali in una proposta che possa essere divertente, dinamica e via via maggiormente complessa e strutturata nel corso degli anni.

Esempi di tale attività possono essere percorsi di Agilità (preordinati o liberi) in cui inserire differenti elementi in cui i bambini, giovani e adulti possono facilmente sensibilizzare:

- Miglioramento della motricità generale tramite percorsi con spostamenti su differenti piani utilizzando appoggi, corse, rotolamenti, capovolte e salti ecc.;
- Sviluppo della capacità di superare ostacoli risolvendone il compito motorio esclusivamente con una corretta gestione ed adeguamento del proprio corpo nello spazio;
- Gestione del disequilibrio e della fase di caduta; presa di coscienza della propria forza muscolare con conseguente controllo motorio; tramite elementi di acrobatica sviluppo del coraggio; rinforzo specifico musco-tendineo e della flessione plantare;

Oppure alternare nelle sedute ai percorsi di agilità, delle attività aspecifiche quindi non SSS, ma proposte di gioco utilizzando materiale aspecifico al gioco del calcio, esempio attività combinate come giochi di Arrampicata, Hockey, Vortex, Mini Basket ecc. con l'obiettivo di:

- Sviluppo di esperienze motorie differenti sfruttando giochi in cui vengano coinvolte e stimolate le abilità motorie dei giocatori (Multilateralità);
- Il fine ultimo è quello di migliorare la qualità del movimento dei ragazzi non solo tramite la gestualità specifica del gioco del calcio, ma anche sviluppando a supporto, molteplici e differenti schemi motori.

## **CAPITOLO V**

### **La match analysis singola e collettiva**



*Rispetto a quanto abbiamo discusso finora, cerchiamo di inserire anche la Match Analysis all'interno del nostro percorso, a cosa serve? Quanto, se e come utilizzarla?*

Nel proliferare di figure professionali che hanno caratterizzato il calcio nell'ultimo decennio, che è sempre più alla ricerca dell'invisibile, della cura del dettaglio, una in particolare ha dato un importante contributo nello studio del modello di prestazione: il match analyst. Ormai tutte le squadre dispongono all'interno del proprio staff l'analista tecnico - tattico, il quale è più o meno coinvolto anche nel lavoro sul campo. Tante società, anche a livello internazionale, si avvalgono di questa figura per la formazione del giocatore sin dalle prime fasi della crescita calcistica, perseguendo finalità chiaramente differenti nel settore giovanile rispetto a quelle di una Prima Squadra.

In una squadra di adulti, avendo esigenze a breve termine, si cerca di ridurre il più possibile il tempo di apprendimento infatti ci si concentra e si ricerca la soluzione del problema più che l'elaborazione delle informazioni che inducono alla soluzione stessa: è necessario vincere la partita e per farlo bisogna capire nel minor tempo possibile come commettere meno errori dell'avversario. Il giocatore deve possedere più conoscenze possibili (ogni staff quantifica il grado di conoscenza rispetto alle proprie esigenze), sapere come attaccare e come difendere rispetto alle proprie idee e rapportarle alle strategie avversarie: punti di forza e di debolezza dei propri antagonisti che possono condizionare l'andamento della gara.

Infatti, nella gestione e conduzione di un gruppo di adulti si è consapevoli dei punti di forza e dei limiti dei propri calciatori quindi l'obiettivo è quello di ottimizzare le risorse a disposizione per essere più efficaci possibili (sempre perseguendo un proprio modello di gioco); per esempio se possiedo un attaccante che non mi sa "cucire" il gioco lo utilizzerò maggiormente per "fissare" la linea e giocarmi sulla papabile verticalizzazione di uno dei centrocampisti.

Nel settore giovanile, invece, devo trasmettere conoscenze e competenze che tradotto significa dare gli strumenti per far sì che il giocatore ampli il proprio ventaglio di possibilità per rispondere a differenti richieste tecnico - tattiche in età adulta, dove, come già detto, non sempre il tempo viene interpretato come opportunità di miglioramento ma come mero strumento per ottimizzare ciò che già si possiede o, al limite limare alcuni aspetti tecnico - tattici in funzione delle richieste.

Quindi nel settore giovanile, in modo graduale, si prova a sfruttare la possibilità di rivedersi tramite video per incrementare la conoscenza di se stessi e del gioco, per rivivere situazioni già vissute guardandole da prospettive differenti. In questo contesto la disponibilità di tempo è chiaramente diversa, non si lavora per la partita immediatamente successiva, piuttosto per preparare il giovane calciatore alla molteplicità di esperienze che lo vedranno protagonista: una finestra sul futuro.

Si valutano con lui le scelte attuate durante il gioco rispetto alle possibili soluzioni che la situazione stava offrendo. Non si impongono soluzioni, piuttosto ci si interroga insieme con il fine di ampliare il ventaglio di soluzioni a disposizione del giovane calciatore, una ricerca fatta di continue domande più che di soluzioni o, ancor peggio, codifiche, basate sull'elaborazione della scelta più che sulla scelta stessa.

A tal proposito il ruolo dell'adulto è determinante perché, citando Bruno Munari (artista, designer e scrittore del '900), ognuno vede ciò che sa e il conoscere è ciò che permette il passaggio dal vedere al comprendere: ci consente di fare riferimenti, trovare nessi e creare collegamenti con le informazioni in nostro possesso. Conoscenza intesa come perenne apprendimento perché se uno vede quello che sa già, non c'è sorpresa.

L'applicazione dello strumento della match analysis alla prima fascia d'età ovvero 6 – 10 anni, si avvale della continuità del modello precedentemente affrontato (YPD Model).

Qui, la video analisi può risultare decisiva nell'analizzare le tre componenti del FMS: locomozione, controllo oggetti/destrezza ed equilibrio.

Obiettivo è filmare questi aspetti, analizzarli in modo approfondito tra gli elementi dello staff: tecnici, preparatore atletico e altre figure connesse, per analizzare le lacune, farle vedere al bambino e monitorare i miglioramenti nel tempo e coinvolgerlo nuovamente per poter restituire dei riscontri positivi.

È evidente come tale miglioramento individuale, in questa fascia d'età, non sia propedeutico ad uno specifico sport ma sia applicabile ad un bagaglio motorio più ampio necessario per supportare le basi (prevalentemente tecniche) del calciatore attraverso elementi biomeccanici, tecnici e coordinativi, e per acquisire e sviluppare destrezza/sensibilità e progressione parallelamente nella gestione individuale della palla. Concretamente il tutto si può tramutare nei seguenti gesti calcistici: frequenza di piedi, differenti modalità di corsa, tecnica di sensibilità in differenti spazi, capacità di adattare

il gesto alle situazioni: esempio colpo di testa e varie tipologie, gestione del proprio corpo in volo, solo per citarne alcuni.

Precedentemente ho parlato di apprendimento neurale, questo aspetto è determinante perché l'interiorizzazione del corretto gesto biomeccanico e tecnico faciliterebbe la trasferibilità della "branca" fisica a quella tecnico – tattica con conseguenti benefici generali nella capacità di apprendimento e di esecuzione della tattica individuale e, successivamente, di quella di reparto elevandole a un livello superiore.

In generale un bagaglio motorio più ampio (e stimolato al massimo), nonché una maggiore capacità di scelta della risposta motoria più efficace, abbinata all'esecuzione tecnica (con il pallone) fa sì che si crei il giusto connubio per incrementare la probabilità di risoluzione delle situazioni, quindi di compiere la miglior scelta possibile. Non a caso i giocatori più talentuosi possiedono doti tecniche e coordinative fuori dal comune.

Per quanto concerne la video analisi più "calcistica" obiettivo primario sarebbe quello di definire degli obiettivi tecnici (tattici in questa fascia d'età risultano più difficili) da condividere con i giocatori sia in allenamento che nell'analisi della partita.

Molto utile potrebbe essere la modalità di assegnare dei "compiti a casa" in cui i bambini riguardano gara e allenamenti trovando nessi tra ciò che viene chiesto e quello che viene messo in pratica. Con il fine di creare condivisione e confronto che stimolino una progressione continua sfruttando le spiccate capacità di apprendimento, l'animo competitivo e l'egocentrismo che caratterizzano questa fascia d'età; ovviamente il tutto ben veicolato dall'adulto per rendere il tutto "sano" e poter osservare gli errori, riconoscerli, modificarli e creare nuovi obiettivi.

Nella seconda fascia d'età (11 – 14 anni) la video analisi, utilizzata con parsimonia, può essere un ottimo strumento per analizzare sia l'individuo che i primi concetti di collaborazione tra giocatori e reparto.

A tal proposito si creano delle basi metodologiche determinanti nei processi di riconoscimento dei principi (da individuali a collettivi) e nell'attuazione, ovvero: riconoscimento dei principi tramite video nonché situazioni positive e negative tecniche e tattiche che riguardino il singolo e il sé in relazione con i propri compagni. Altro aspetto importante è l'espressione individuale nelle situazioni di gioco, quindi delle qualità individuali nella risoluzione dei problemi e di scelta corretta.

In questa fascia di età, il focus deve riguardare un consolidamento tecnico prossimo alla perfezione, in particolare il concetto di bilateralità nelle varie situazioni di gioco con dei cenni introduttivi a dinamiche d'interazione con il compagno, il reparto e, in parte, la squadra. Aspetti che identificano atteggiamenti positivi, come la reazione a palla persa, dovrebbero essere consolidati.

Nell'evoluzione formativa del calciatore dall'Under 14/15 fino all'Under 17, il consolidamento dei principi di gioco offensivi e difensivi risultano essere la conseguenza della capacità di una scelta corretta da parte del singolo giocatore di valutare le sue qualità individuali nonché i dettami dei principi proposti dal suo allenatore.

Questi ultimi non dovranno essere intesi come dei rigidi "schemi/catene" ma come degli strumenti per la risoluzione di situazioni complesse in relazione ai compagni e quindi in contrapposizione alle scelte attuate dall'avversario.

Proprio questo ultimo punto è importante perché l'aspetto situazionale determina il riconoscimento e l'adattamento all'avversario per rendere la scelta più efficace possibile. Tuttavia, ritengo che dalla categoria Primavera abbia senso iniziare a parlare di avversari e quindi soffermarsi sul sistema di gioco che si incontrerà e l'attuazione del modello di gioco avversario. In questa ultima fascia dello sviluppo, le riunioni video possono mirare all'applicazione dei nostri principi in funzione delle scelte strategiche avversarie per ottimizzare la riuscita della nostra idea di calcio che si presuppone, a questo punto, ampiamente consolidata.

### **Esempi di video analisi in differenti fasce d'età.**

Per rendere più chiara la spiegazione proviamo a proporre qualche esempio.

Partendo dalle fasce d'età più basse (presupponendo che la prima categoria con cui svolgere questo tipo di attività sia l'under 10) si potrebbe dedicare un po' di spazio alla scoperta ludica del proprio modo di giocare con le categorie Under 10, Under 11, Under 12 e Under 13. La quantità e la qualità d'interazione, come già accennato in precedenza, deve essere sempre ponderata in base all'età dei propri interlocutori, incrementando gradualmente le informazioni.

Di seguito un'illustrazione di come potrebbe essere svolto un confronto per la categoria Under 12 (immagini tratte dal torneo “La Liga Promises”)



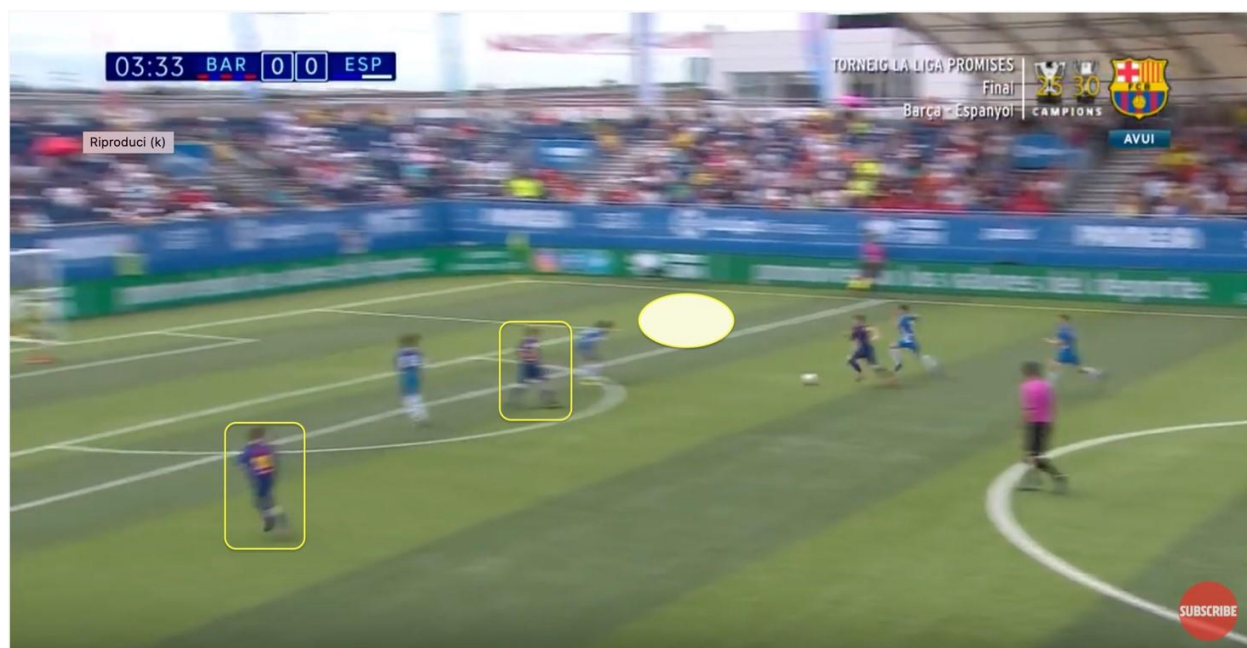
Si potrebbe partire da una specifica situazione di gioco, in questo caso lo smarcamento del centrocampista centrale (cerchiato in giallo), valutando con lui quali comportamenti potrebbero essere utili nelle dinamiche di gioco, ad esempio: dove pensi ci sia più spazio per ricevere in questa situazione? Cosa faresti prima di smarcarti per ricevere il pallone?



Si potrebbe poi mostrare come in effetti sia stato scelto uno spazio utile per ricevere e come, prima di entrare in possesso del pallone, il ragazzo abbia preso informazioni alle sue spalle.



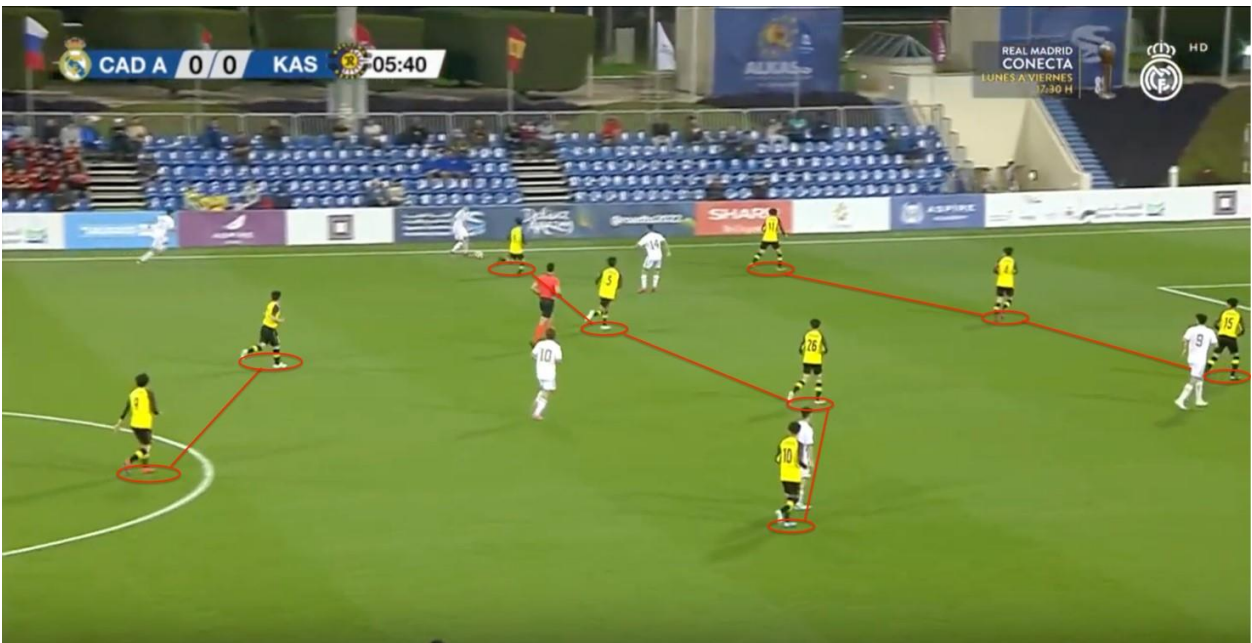
Partendo da questo nuovo scenario cosa faresti? Condurre per conquistare campo? Cambiare gioco per attaccare il lato debole? Ti ricordi che situazione si è creata?



Quale è stata in effetti la tua scelta? Cosa faresti ora?

Sono solo alcuni esempi di come utilizzando la maieutica socratica, ponendo quindi al ragazzo delle semplici domande, lo si possa portare attraverso il ragionamento ad un'analisi delle diverse situazioni di gioco.

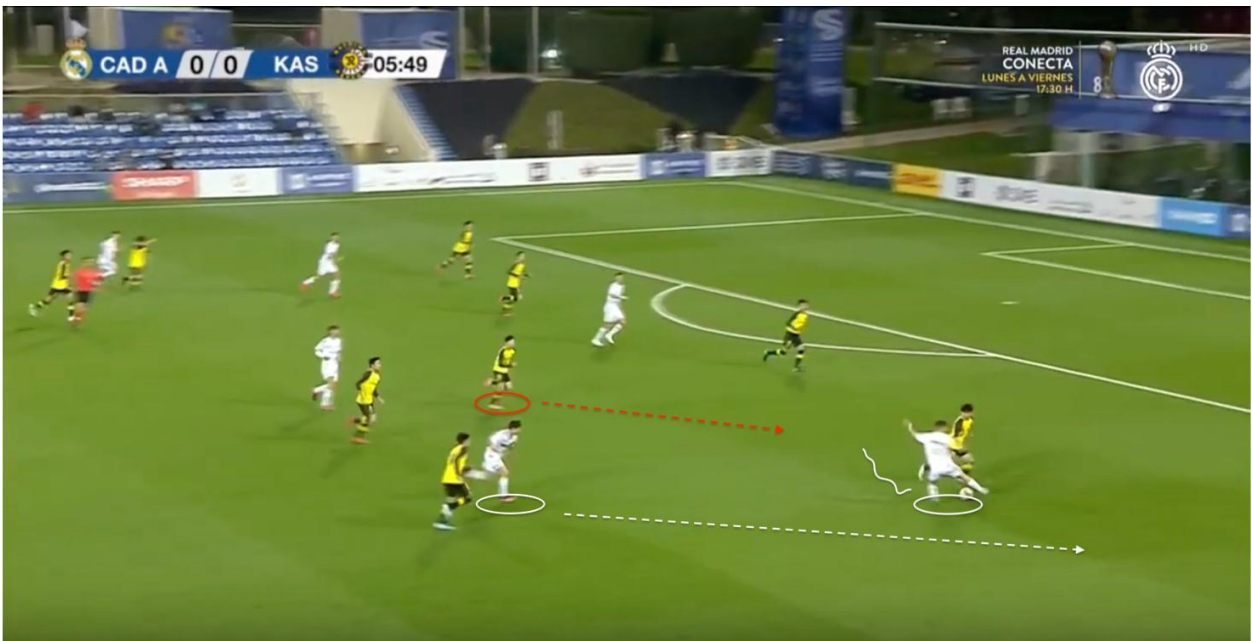
Della categoria Under 14 alla categoria Under 17 si proporrebbero delle prime forme di riunioni tecniche che prevedano sempre una grande partecipazione dei ragazzi, volta al loro coinvolgimento ed una sempre maggiore presa di coscienza degli elementi del gioco. Valutiamo quindi come potrebbe essere svolto un confronto per la categoria Under 16 (immagini tratte dal torneo "Alkass")



Pensando di essere la squadra gialla (i giapponesi del Kashiwa Reysol), secondo voi, considerando i nostri principi di gioco, eravamo ben disposti in campo rispetto al posizionamento del pallone? Gli spazi erano occupati in modo funzionale? C'erano le giuste distanze? Il giocatore a duello ha assunto la giusta postura? Semplici input per dare il via al confronto ed al ragionamento.



Sul cambio gioco siamo scivolati correttamente? Abbiamo mantenuto la marcatura del riferimento o la copertura dello spazio (in base alle richieste effettuate)?



Siamo riusciti ad adattarci correttamente? Vi ricordate cosa è successo e se vi trovaste ora in questa situazione cosa pensate sarebbe più giusto fare?





Cosa abbiamo deciso di fare in realtà? Lo rifareste? Cosa avremmo potuto fare di diverso?



Abbiamo gestito correttamente gli spazi all'interno dell'area di rigore?



Da questa prospettiva avete la stessa percezione della situazione?

Per quanto riguarda invece una Prima Squadra, ma anche per la categoria Primavera, al fine di preparare i ragazzi ad una possibile convocazione con “i grandi”, la quantità di informazioni fornite e soprattutto la modalità di interazione sarebbe notevolmente diversa.

Per fornire un esempio in merito prendiamo spunto da alcune parti di un’analisi svolta da Francis Sanchez, match analyst dell’Atletico Madrid.

## Rosa della squadra avversaria



PLANTILLA LOKOMOTIV MOSCOW TEMPORADA 2017-18

Player	Position	Height	Nationality
28-ROTENBERG	LD/BD	1,88m	Russia
20-IGNATIEV	LD/B	1,80m	Russia
59-AL.MIRANCHUK	B/MP	1,82m	Russia
11-KASAEV	B	1,74m	Russia
1-GUILHERME	POR	1,88m	Portugal
30-MEDVEDEV	POR	1,92m	Russia
41-LOBANTSEV	POR	1,89m	Russia
77-KOCHENKOV	POR	1,95m	Russia
33-KVIRKVELIA	CT	1,96m	Georgia
5-PEJGINOVIC	CT	1,85m	Serbia
17-MYKHALYK	CT	1,84m	Ukraine
14-CORLUKA	CT	1,92m	Croatia
84-LYSOV	LI	1,82m	Russia
29-V.DENISOV	LI	1,78m	Russia
36-BARINOV	MC/CT	1,79m	Russia
27-DENISOV	MC	1,76m	Russia
23-TARASOV	MC	1,92m	Russia
18-KOLOMEYSEV	MC/MP/B	1,83m	Russia
4-FERNANDES	MP/B	1,76m	Portugal
8-FARFAN	B/DL	1,78m	Paraguay
57-GALADZHAN	DL	1,80m	Russia
60-MIRANCHUK	MP/DL	1,83m	Russia
9-ARI	DL	1,80m	Portugal
24-EDER	DL	1,90m	Portugal
13-KORYAN	B	1,69m	Russia

Manager: SYOMIN

FC LOKOMOTIV

## Breve descripción de las características técnicas de los jugadores adversarios

JUGADOR	DESCRIPCIÓN
	<p><b>PORTERO : 1-GUILLELMO</b> 1,88m <b>DIESTRO</b> 32 AÑOS <b>NACIONALIDAD: BRASIL / RUSIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PORTERO ALTO. CON BUEN JUEGO AÉREO</li> <li>• BIEN DE REFLEJOS Y EN LOS 1X1</li> <li>• CORRECTO CON LOS PIES. A VECES SE LE QUEDAN CORTAS CUANDO JUEGA EN LARGO</li> <li>• <b>NO SUELE BLOCAR. DEJA RECHACES</b></li> <li>• <b>SE MUESTRA EN OCASIONES POCO ACTIVO Y CONCENTRADO. TARDA EN REACCIONAR</b></li> </ul>
	<p><b>PORTERO : 77-KOCHENKOV</b> 1,95 m <b>DIESTRO</b> 30 AÑOS <b>NACIONALIDAD: RUSIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PORTERO MUY ALTO.</li> <li>• CONTUNDENCIA EN EL JUEGO AÉREO. DESPEJA BIEN SIEMPRE HACIA FUERA</li> <li>• BUENOS 1X1. AGUANTA BIEN</li> <li>• <b>LENTO EN CAIDAS POR SU ENVERGADURA.</b></li> <li>• <b>PROBLEMAS CON PIES. TRANSMITE INSEGURIDAD</b></li> </ul>
	<p><b>PORTERO : 30-MEDVEDEV</b> 1,92m. <b>DIESTRO</b> 23 AÑOS <b>NACIONALIDAD: RUSIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TERCER PORTERO</li> <li>• AGIL Y VELOZ EN GOLPEOS CERCANOS.</li> <li>• CORRECTA DISTRIBUCIÓN DE BALÓN.</li> <li>• DOMINA EL ÁREA.</li> <li>• <b>LE CUESTA BLOCAR. DEJA CORTO LOS DEPEJES LATERALES</b></li> </ul>
	<p><b>LATERAL DERECHO : 28-ROTENBERG</b> 1,88m <b>DIESTRO</b> 27 AÑOS <b>NACIONALIDAD: FINLANDIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LATERAL O BANDA.</li> <li>• BUEN FISICO. MAS POSICIONAL. NO REALIZA MUCHAS INCORPORACIONES</li> <li>• NO SUELE PARTICIPAR EN SALIDA DE BALÓN. JUEGA FACIL</li> <li>• BUENO TÁCTICAMENTE. BUENAS BASCULACIONES Y ORIENTACIONES DEFENSIVAS. BUENO EN EL JUEGO AÉREO</li> <li>• <b>SUFRE EN LOS 1X1 ANTE JUGADORES RÁPIDOS.</b></li> </ul>
	<p><b>LATERAL DERECHO / BANDA : 20-IGNATIEV</b> 1,80 m <b>DIESTRO</b> 31 AÑOS <b>NACIONALIDAD: RUSIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LATERAL TITULAR CON EXPERIENCIA.</li> <li>• RÁPIDO. BUENAS INCORPORACIONES. DE CORTE OFENSIVO</li> <li>• EN DEFENSA ES INTENSO. REPLIEGUES RÁPIDOS</li> <li>• CUANDO LLEGA A POSICIONES DE CENTROS SACA BUENOS CENTROS CERCANOS Y ANTERIORES.</li> <li>• <b>DÉBIL EN EL JUEGO AÉREO.</b></li> </ul>



## Disposizione in campo, con eventuali alternative



## Descrizione tecnica più dettagliata dei possibili titolari



In genere dati statistici possono descrivere l'avversario sia dal punto di vista individuale che collettivo. Analisi spesso utilizzate riguardano le costanti dei flussi di gioco e aspetti inerenti la pericolosità creata e subita. In genere si ricercano delle voci statistiche che possano rappresentare la fase offensiva, difensiva, transizioni a favore e contro oltre che dati sui calci piazzati.

In generale con i numeri si può ottenere un'idea della squadra che si andrà ad affrontare; le statistiche vengono sempre supportate dal video per oggettivare e trasferire quanto studiato e analizzato ai calciatori.

## Descrizione video delle caratteristiche offensive collettive della squadra avversari

### ESTRATEGIA OFENSIVA



#### ASPECTOS GENERALES

**OFENSIVA** : Los lanzadores habituales suelen ser : **4-FERNANDES (Diestro)**, **60- MIRANCHUK (Diestro)** , **59-AL. MIRANCHUK (Zurdo)** y cuando juega **31-RYBILS (Zurdo)**

- En **corners** habitualmente llegan al remate 5 jugadores dentro del área rival, dos jugadores en zona de rechace.
- En las faltas laterales las golpean los mismos que en córner. Casi todas **4-FERNANDES**

**Jugadores mas peligrosos en estrategia ofensiva:**

- **33-KVIRKVELIA(1,96m)**
- **5-PEJCINOVIC(1,85m)**
- **24-EDER (1,90m)**
- **23-TARASOV(1,92m)**
- **18-KOLOMEYTSSEV(1,83m)**
- **60-MIRANCHUK (1,83m)**
- **17-MYKHALYK (1,84m)**



DPTO DE ANÁLISIS



## Descrizione e video delle caratteristiche difensive della squadra avversaria

### ESTRATEGIA DEFENSIVA



#### ASPECTOS GENERALES

##### DEFENSIVA :

Defiende con un **MARCAJE MIXTO EN CORNERS** con 2 jugadores en zona **33-KVIRKVELIA** mas **8-FARFAN** si juega, 5 marcan en individual y 2 o 1 en la zona de rechace utilizando a uno de ellos para el 2x1 si el rival saca en corto normalmente **4-FERNANDES** . Suelen dejar casi siempre a un jugador **59-AL.MIIRANCHUK**.

**MARCAJE MIXTO EN FALTAS LATERALES** . Bajan todos y dejan a uno en la zona de rechace, casi siempre **27-DENISOV** o **4-FERNADES** en barrera siempre va **27-AL.MIRANCHUK** . Cuando la falta es cerca de la línea de meta, defienden como los córner.



## Descrizione e video dell'organizzazione delle palle inattive difensive

**ESTRATEGIA DEFENSIVA**

**CORNER DEFENSIVO**      **ZONA IZQUIERDA (ABIERTO) MARCAJE MIXTO**

**MARCAJE MIXTO**  
**ZONA AREA PEQUEÑA:**  
9-ARI  
33-KVRIKVELIA

**RECHACE**  
4-FERNANDES  
27-DENISOV


**AL HOMBRE:**  
60-MIRANCHUK  
5-PEJGINOVIC  
20-IGNATEV  
18-KOLOMEYTSV  
29-V.DENISOV

**ARRIBA:**  
59-AL.MIRANCHUK



**OBSERVACIONES:** 59-MIRANCHUK SIEMPRE QUEDA ARRIBA , EN OCASIONES DEJAN A DOS.  
SI JUEGA 8-FARFAN SIEMPRE VA AL PRIMER PALO.

DPTO DE ANALISIS 





## Descrizione e video dell'organizzazione delle palle inattive offensive

**ESTRATEGIA OFENSIVA**

CORNER	ZONA DERECHA (ABIERTA)
<b>SACA:</b> 4-FERNANDES	
<b>AL SAQUE:</b> 59-AL.MIRANCHUK	
<b>ENTRAN AL REMATE:</b> 9-ARI 33-KVIRKVELIA 18-KOLOMEYSEV 5-PEJINOVIC 60-MIRANCHUK	
<b>RECHACE:</b> 21-DENISOV	
<b>SE QUEDAN ATRÁS:</b> 20-IGNATIEV 29-V.DENISOV	

Questa analisi degli avversari fa da corollario, ovviamente, ad un'analisi altrettanto accurata e dettagliata della propria squadra. Principi di gioco svolti più o meno correttamente in fase di offensiva e in fase difensiva, gestione delle transizioni, sviluppo e difesa delle palle inattive.

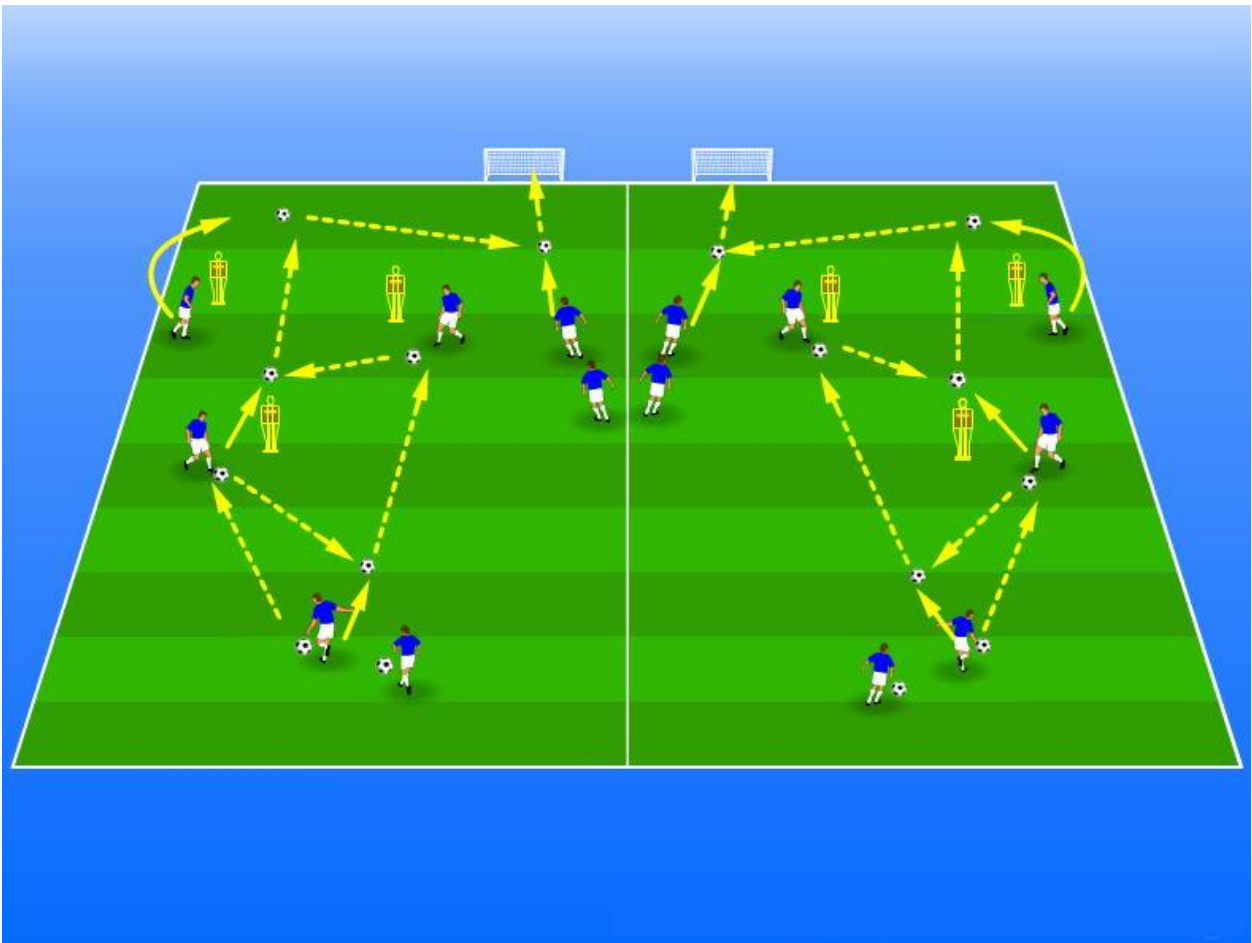
Da qualche anno, approfondendo sempre di più il tema dell'analisi video, si è giunti alla conclusione di quanto sia in effetti produttivo far durare le riunioni tecniche un tempo consono (intorno ai 10-15 minuti) per garantire il mantenimento delle capacità dei livelli di attenzione da parte del giocatore. Alcuni tecnici per favorire questo aspetto hanno ritenuto giusto frammentare le proposte video nei diversi giorni della settimana in relazione al lavoro svolto successivamente sul campo, quindi creare forte connessione tra metodologia da campo e supporto video.

In conclusione, è giusto rimarcare che avere la possibilità di rivedersi e di analizzarsi da angolature diverse, costituisca un enorme vantaggio, che deve essere sfruttato, al pari di ogni altro ausilio, con le giuste modalità e con la giusta misura in qualsiasi fascia d'età.

## **CAPITOLO VI**

### **Esercitazioni**

## Esercitazioni Tecniche situazionali di riscaldamento



## Esercizi Tecnici situazionali di riscaldamento



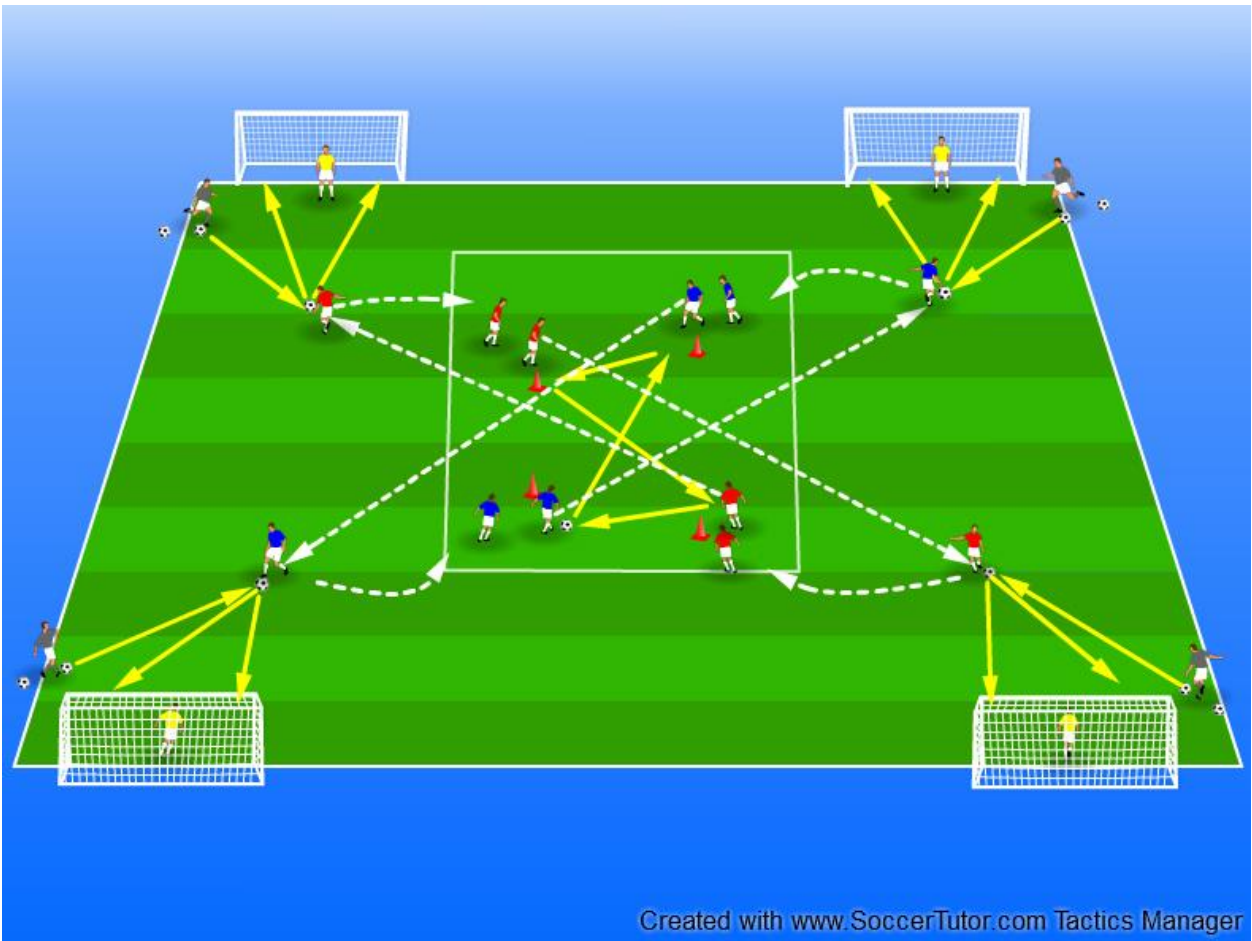
## Esercitazioni Tecniche situazionali di riscaldamento



## Esercitazione con combinazioni per conclusioni in porta



## Esercitazione con combinazioni per conclusioni in porta



## Esercitazione con combinazioni per conclusioni in porta





# Circuito di forza tecnico-tattico



# Circuito di forza tecnico-tattico



## Forza in situazione tecnico-tattica



## Forza in situazionale tecnico-tattica



# Forza tecnico-tattica



## Lavori situazionali metabolici

### 5 vs 5 uomo vs uomo



<b><u>ESERCITAZIONE</u></b> <b><u>PARTITE 5&gt;5 A 3</u></b> <b><u>SQUADRE DA 3' X 5</u></b> <b><u>RIP.</u></b>	<i>Distanza tot</i>	<i>Distanza al minuto</i>	<i>Vo2 medio (mil/min)</i>	<i>Acceleraz.</i>	<i>Decelleraz.</i>	<i>Cambi direzione &gt;20 watt/min</i>	<i>Cambi direzione &gt; 30° al min.</i>	<i>% Distanza equivalent</i>	<i>% vam t &lt; 3"</i>	<i>% velocità di VAM Tot.</i>	<i>% Anaerobica</i>	<i>Potenza metabolica watt</i>	<i>Num. Azioni ad alta intensità al minuto</i>	<i>Velocità max raggiunta</i>
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>DIFENSORI</u></b>														
	1577 MT	80 MT	40.0	10.6	10.5	2.9	22,5	25.0	37.0	5.2	40.3	11.1	3.6	23
<b><u>Giorno settimanale:</u></b>	<i>Distanza tot</i>	<i>Distanza al minuto</i>	<i>Vo2 medio (mil/min)</i>	<i>Accel</i>	<i>Decel</i>	<i>Cambi direzione &gt;20 watt/min</i>	<i>Cambi di direzione &gt; 30° al min.</i>	<i>% Distanza equivalent</i>	<i>% vam t &lt; 3"</i>	<i>% velocità di VAM Tot.</i>	<i>% Anaerobica</i>	<i>Potenza metabolica watt</i>	<i>Num. Azioni ad alta intensità al minuto</i>	<i>Velocità max raggiunta</i>
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>CENTROCAMPISTI</u></b>														
	1620 MT	84 MT	41.0	10.7	10.5	3.1	22.9	26.0	37,2	5.5	41.1	11.9	4.0	22
<b><u>Stadio :</u></b>	<i>Distanza tot</i>	<i>Distanza al minuto</i>	<i>Vo2 medio (mil/min)</i>	<i>Accel</i>	<i>Decel</i>	<i>Cambi direzione &gt;20 watt/min</i>	<i>Cambi di direzione &gt; 30° al min.</i>	<i>% Distanza equivalent</i>	<i>% vam t &lt; 3"</i>	<i>% velocità di VAM Tot.</i>	<i>% Anaerobica</i>	<i>Potenza metabolica watt</i>	<i>Num. Azioni ad alta intensità al minuto</i>	<i>Velocità max raggiunta</i>
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>ATTACCANTI</u></b>														
	1520 MT	79 MT	39.0	10.5	10.5	3.0	22.7	25.0	34,2	5.0	40.1	10.9	3.7	21

## Lavori situazionali metabolici

### 7 vs 7 uomo vs uomo





<b><u>ESERCITAZIONE</u></b> <b><u>PARTITE 7&gt;7 A 3</u></b> <b><u>SQUADRE DA 5' X 5</u></b> <b><u>RIP.</u></b>	<u>Distanza tot</u>	<u>Distanza al minuto</u>	<u>Vo2 medio (mil/min)</u>	<u>Acceleraz.</u>	<u>Decelleraz.</u>	<u>Cambi direzione &gt;20 watt/min</u>	<u>Cambi direzione &gt; 30° al min.</u>	<u>% Distanza equivalent</u>	<u>% vam t &lt; 3"</u>	<u>% velocità di VAM Tot.</u>	<u>% Anaerobica</u>	<u>Potenza metabolica watt</u>	<u>Num. Azioni ad alta intensità al minuto</u>	<u>Velocità max raggiunta</u>
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>DIFENSORI</u></b>														
	2577 MT	97 MT	53.0	10.7	10.5	2,8	20.5	23.3	43.3	6.3	41.1	12.6	2.7	25
<b><u>Giorno settimanale:</u></b>														
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>CENTROCAMPISTI</u></b>														
	2655 MT	102.0	55.0	10.6	10.4	2.5	21.1	23.6	47,2	6.5	41.5	13.9	2.9	24
<b><u>Stadio :</u></b>														
Team Average	4300mt	107.0	29.9	9.0	8.0	2.0	15.0	23.0	34.0	5.1	37.0	10.5	3.1	23km/h
<b><u>ATTACCANTI</u></b>														
	2560 MT	79 MT	49.0	10.7	10.6	2.6	21.7	25.6	37,2	5.5	40.4	11.9	2.7	23

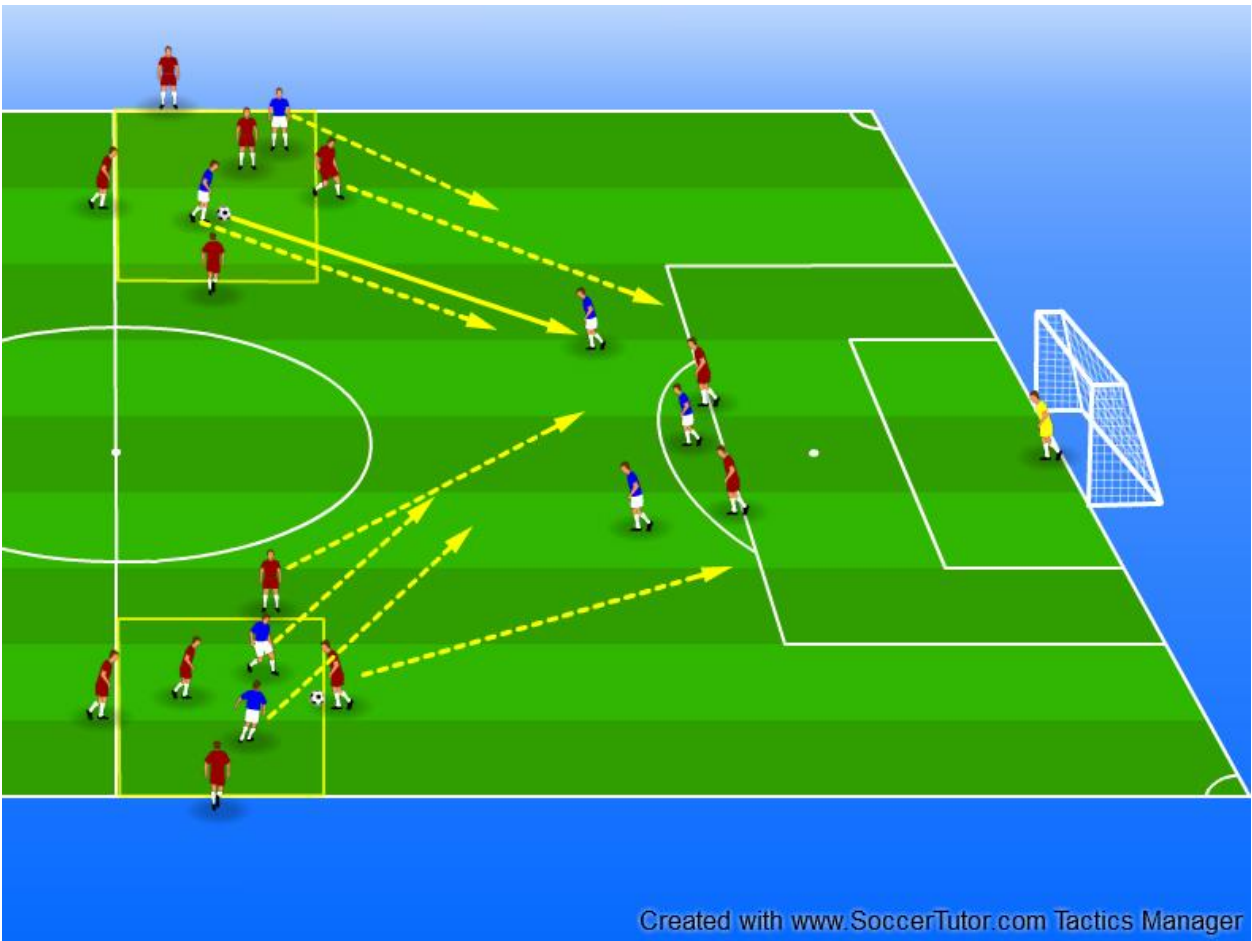
## Esercitazione aerobica situazionale



# Esercitazione aerobica situazionale



## Esercitazione tecnico-tattica situazionale per linea difensiva



## Gioco di posizione per linea difensiva



## Partita per linea difensiva



## Esercitazione per uscite dal basso con cambio gioco



## Gioco di posizione per sviluppi offensivi contro 3-5-2





## Gioco di posizione per sviluppi offensivi contro 4-3-1-2



## Gioco di posizione per sviluppi offensivi contro 4-3-3



## Gioco di posizione per sviluppi offensivi contro 4-4-2



## Partita 10 vs 10 + 10 vs 5



# Partita a settori



## Partita attacco alla profondità



## **RINGRAZIAMENTI**

Concludo questa tesi ringraziando tutti i docenti del Corso Master Uefa Pro soprattutto per il periodo che tutti abbiamo dovuto affrontare durante l'emergenza Coronavirus, le difficoltà ampiamente superate con le lezioni online e per la competenza e professionalità che è emersa anche attraverso lo schermo freddo di un computer.

Ringrazio tutte le persone che hanno collaborato con me per la stesura dei vari Capitoli dandomi spunti sui quali è stata sviluppata questa tesi.

Per la stesura del Capitolo II, Dott. Mauro Litti e Dott. Domenico Sgromo.

Per la stesura del Capitolo IV, Tarantino Massimo e Teoli Ivan (Preparatore atletico Juventus).

Per la stesura del Capitolo V, Ciaralli Marco (Allenatore in secondo nella mia stagione alla Roma Under 17) e Poletti Matteo (Match analysis Juventus).

Per la collaborazione informatica l'Ing. Rocco Papini.