

3. TRA RIFLESSIONE E CONCRETEZZA: LA TECNICA E GLI ALTRI FATTORI DEL CALCIO GIOVANILE



I giochi sportivi tra cui il calcio, rappresentano quegli sport che rientrano nella definizione più specifica denominata di "situazione". "L'esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche, e dall'opposizione dell'avversario e della squadra avversaria" (Manno, Beccarini, D'Ottavio, 1992).

Il calcio a tutti i livelli di qualificazione, dai bambini agli adulti, oltre ad esprimersi entro un ambiente di gioco definito appunto situativo, si caratterizza inoltre per un modello denominato invasivo delle azioni tecnico-tattiche, ovvero le due squadre hanno l'opportunità di effettuare i loro spostamenti in qualsiasi parte dello spazio regolamentare di gioco, prevedendo anche evidentemente il contatto fisico.

Il gioco del calcio è considerato ulteriormente uno sport ad elevato coefficiente tecnico-coordinativo, in cui al piede è riservato un ruolo ben più complesso di quello abituale. Fra l'altro al piede, rispetto alla mano, è riservata biologicamente una diversa evoluzione sensoriale, che affida alle mani funzioni primarie di interazione con l'ambiente, ed ai piedi funzioni di sostegno e di spostamento. In termini generali la prestazione del calciatore, è costituita dalle seguenti componenti:

- genetiche e morfologico-funzionali;
- percettivo-sensoriali;
- tecnico-coordinative;
- condizionali;
- tattiche (processi cognitivi);
- psicologiche e sociali.

Pertanto i contenuti e i metodi utilizzati nei programmi di formazione e sviluppo del calciatore dovranno essere selezionati considerando:

- i requisiti primari (fattori ereditari, strutture biologiche),
- le richieste percettive, derivate dalle informazioni presenti nell'ambiente di gioco estremamente variabile,
- la strutturazione del gesto tecnico parallelamente collegato allo sviluppo delle capacità coordinative,
- la costruzione di un adeguato sostegno metabolico di tipo organico-muscolare,
- lo sviluppo del "pensiero tattico", creando nel giocatore i presupposti decisionali necessari,
- il clima psicologico adeguato, che stimoli le motivazioni e l'impegno alla prestazione, sia in allenamento che in gara, e favorisca l'ampliamento delle opportunità di interazione sociale.

Le espressioni *funzionalità* e *situazione* (vedi TAVOLE 8 e 9, D'Ottavio 1996) stanno a significare che non ha alcun senso l'esecuzione tec-

nica fine a se stessa, se non è collegata (funzionalità) al contesto (situazione) che ne giustifica l'utilizzazione. È molto importante quindi che, l'allenatore insegni la tecnica mettendo il giovane giocatore nelle condizioni di percepire coscientemente e valutare opportunamente l'efficacia del proprio comportamento (feedback), creando una maggior motivazione ad apprendere.



TAVOLA 8 – Rapporto tra tecnica, funzionalità e situazione (D'Ottavio 1998)

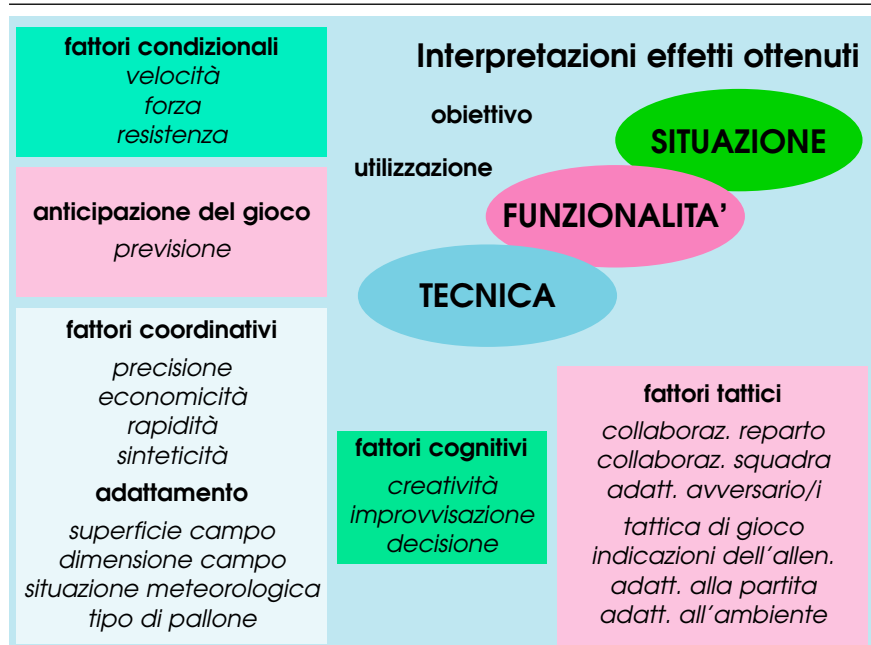


TAVOLA 9 – Rapporto tra tecnica, funzionalità e situazione (D'Ottavio 1998)

Da rilevare che i concetti di funzionalità, situazione e valutazione trovano il loro fondamento nella teoria dei sistemi elaborata dal neurofisiologo russo P.K. Anochin (1957), che sostiene: "Ogni sistema funzionale, meccanico o biologico, che sia stato creato o che si sia evoluto, per mantenere un determinato grado di utilità, in tutti i casi, deve avere un carattere ciclico. Non può esistere se non gli arriva nessuna segnalazione di ritorno sul grado di utilità dell'effetto provocato". Come per altri contesti della vita, l'apprendimento dell'abilità tecni-

ca è un processo graduale, caratterizzato da stadi di formazione e basato sul principio della ripetizione. Il processo di insegnamento-apprendimento nel calcio inteso come sport di "situazione", non può però caratterizzarsi esclusivamente come procedimento didattico centrato rigidamente sulla ripetizione standardizzata (anche se talvolta ciò è inevitabile), ma deve necessariamente riferirsi anche ad altri fattori che, contemporaneamente, influenzano la prestazione in allenamento e in gara. Il gesto tecnico deve perciò essere funzionale e adattarsi a situazioni ed azioni mutevoli e viene conseguentemente definito "open skill" ovvero abilità aperta, il che significa che la competenza tecnica si costruisce in un ambiente che muta continuamente. I vari fondamentali tecnici come la guida della palla, il dribbling, la ricezione e la trasmissione, il tiro in porta, il gioco di testa, la rimessa laterale e le rispettive derivazioni connesse a ciascun gesto, diverrebbero così delle vere e proprie unità funzionali (cfr. D'Ottavio 1996) e non, come a volte accade, delle strutture pre-programmate escluse dal significato per il quale dovrebbero essere impiegate. Inoltre, una tecnica che si riferisce con eccessiva rigidità ad un modello teorico (anche se corretto) corre il rischio di non essere, nella stessa misura, adattabile alle dinamiche evolutive dell'allievo, sia per l'aspetto morfologico ed antropometrico, sia per l'aspetto biologico e motorio. Infatti, proprio per quest'ultimo motivo, nel periodo dell'attività di base, dovrebbero rispondere ad un principio di "abilità flessibile". Al riguardo Schmidt R., 2002, sottolinea nei suoi enunciati, l'importanza di riconoscere nel movimento delle caratteristiche invariati facenti parte della struttura profonda del movimento; e delle caratteristiche variabili, facenti parte della struttura superficiale del movimento. Le prime non sono in genere soggette a cambiamento, le seconde invece sono influenzate da fattori ambientali.



"TAPPETINI AMMORTIZZANTI PER FAVORIRE L'ESERCIZIO ACROBATICO."



3.1 LE ABILITÀ TECNICHE NEL CALCIO

Le abilità tecniche del calcio rappresentano tutte le forme di comunicazione motoria specifica previste dal regolamento di gioco. Esse sono i fondamenti su cui si impianta l'azione di gioco e la capacità di ottenere, con buone probabilità di successo, le relative e specifiche intenzioni tattiche. La tecnica nel calcio deve essere considerata un elemento di trasmissione motoria delle decisioni intraprese dal giocatore, quindi rappresenta il mezzo e non l'obiettivo primario. Ma è anche vero che il controllo automatizzato dell'elemento tecnico permette al giocatore di rivolgere maggior attenzione verso l'ambiente esterno cioè verso gli scopi del gioco. L'apprendimento tecnico deve tener conto del concetto di economicità che risulta determinante ed essenziale in qualsiasi azione di gioco, in quanto il risparmio di energie fisiche e mentali permette una migliore efficacia decisionale ed esecutiva. Il gesto tecnico, quindi, si esprimerà variando le sue modalità esecutive in relazione a diversi parametri che rappresentano altrettante variabili. Ne citiamo alcuni:

- impegno di forza
 - direzione di arrivo della palla
 - direzione di uscita della palla
 - variazioni di velocità, frequenza e ritmo
 - condizioni di equilibrio
 - presenza dell'avversario/i
 - presenza del compagno/i
 - spazio d'azione disponibile
 - orientamento visivo (difficoltà percettive)
 - combinazione di elementi motori contemporanei e successivi
 - impegno mentale
 - stanchezza fisica
 - anticipazione pre e post-esecutiva
 - feed-back regolativi (informazioni di controllo durante l'esecuzione)
- Il gesto tecnico, quindi, nel gioco del calcio, si esprime sempre condizionato da diverse complessità, il più delle volte causate dalla presenza di uno o più avversari, dagli spazi disponibili, dalla velocità richiesta dalla situazione ed anche dalla precisione tecnica indispensabile per ottenere il successo in una determinata azione di gioco. Questa condizione generale, che si realizza sempre durante il gioco,

non può che influenzare la pianificazione dei programmi tecnici e dei metodi d'insegnamento. Nelle esercitazioni didattiche perciò occorrerà che siano frequentemente utilizzati avversari (attivi o con attività parzialmente ridotta) o regole didattiche che comportino limitazioni e pressioni all'esercizio (riduzione del tempo, dello spazio, ecc.).

3.1.1 IL QUADRO DEI GESTI TECNICI

La guida della palla

Rappresenta l'elemento tecnico che permette al giocatore in possesso di palla di spostarsi in qualsiasi zona e direzione del campo mantenendone il controllo. Il giocatore utilizza questo gesto per guadagnare spazio rispetto alla porta avversaria (avanzare) o per portarsi in situazione più favorevole per eseguire un passaggio o un tiro in porta (orientamento del gioco).

Consigli tecnici

- Tenere la palla sempre sotto controllo senza allontanarsi troppo.
- Utilizzare la parte del piede più congeniale allo scopo.
- Allontanare la palla dal proprio corpo in relazione alla velocità di gara e alla presenza o meno di avversari.
- Sollecitare il controllo visivo periferico insegnando con gradualità a non guardare sempre la palla.
- Effettuare il tocco della palla (spinta) nel momento in cui si ha il normale appoggio del piede opposto.
- Tenere il piede leggermente rilassato al momento dell'impatto.



FIGURA 1



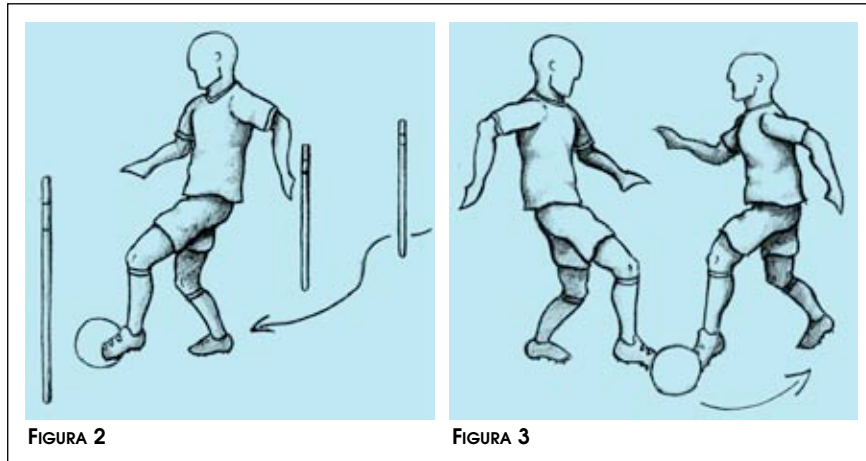
“SLALOM CON PALLA ENTRO UN KIT MOBILE DI PRECISIONE.”

Il dribbling

Viene definita dribbling l'azione di gioco individuale della guida della palla che prevede anche il superamento dell'avversario.

Sia il dribbling che la conduzione della palla si basano su un programma di strutturazione della motricità di base che ha origine dallo schema motorio del correre e si combina in presenza della palla fino a diventare una tecnica specifica. Le modalità esecutive prevedono generalmente contatti del pallone con:

- pieno collo del piede;
- esterno collo del piede;
- interno collo del piede.



Consigli tecnici

- Dribblare l'avversario sul suo lato debole.
- Difendere la palla con il corpo.
- Orientare il dribbling in direzione della porta o dello spazio libero.
- Prestare attenzione alle contromosse dell'avversario.
- Scegliere l'attimo in cui cogliere in contro tempo l'avversario osservandone i movimenti.
- Nel superamento portare avanti la palla con il piede più distante dall'avversario.
- Far precedere al dribbling una azione di finta.
- Combinare il dribbling ad azioni di tiro.
- Combinare il dribbling con variazioni di velocità e di direzione.

La trasmissione della palla: il passaggio

È il gesto specifico che rappresenta il mezzo di comunicazione fra due compagni di squadra. Affinché il passaggio possa essere eseguito con successo, è indispensabile che il giocatore a cui è indirizzata la palla ricerchi, mediante spostamenti intenzionali, una posizione favorevole

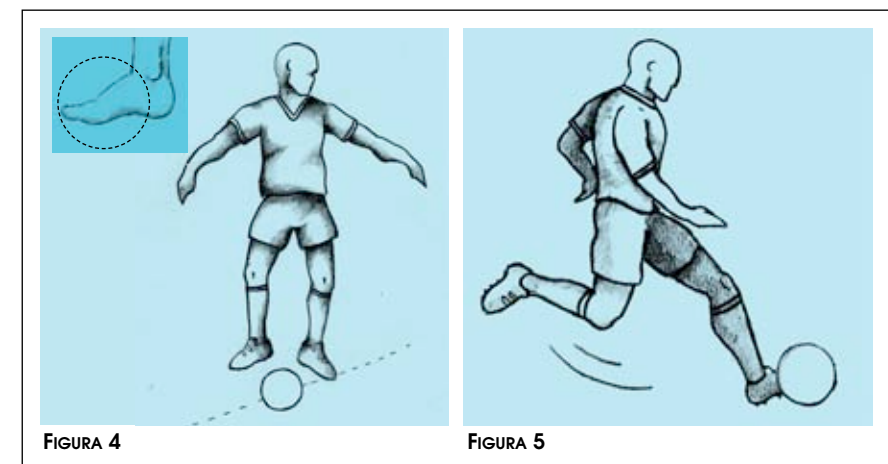
per la ricezione; il giocatore in possesso di palla a sua volta dovrà essere abile e tempestivo nel cogliere il momento più vantaggioso (eludere l'intervento dell'avversario). A seconda della situazione di gioco, ed in relazione alle geometrie possibili, il passaggio può essere:

- orizzontale;
- diagonale;
- verticale (in profondità);
- indietro.

L'esecuzione tecnica può essere realizzata principalmente mediante l'uso dei piedi e della testa, e con minor frequenza anche con il petto e la coscia. Con i piedi, a seconda della richiesta situativa, si userà:

- l'interno;
- il collo;
- l'interno-collo;
- l'esterno;
- la punta;
- il tacco;
- la pianta.

Gli schemi motori di base da cui si struttura ed evolve questo gesto tecnico sono rappresentati dal colpire e dal saltare.



Consigli tecnici

- Dare la giusta forza alla palla.
- Calciare quando il pallone è vicino al corpo.

PER IL PASSAGGIO DI INTERNO PIEDE (CONDIZIONE PIÙ UTILIZZATA DAI BAMBINI DELLA SCUOLA CALCIO) TENER PRESENTE:

- poggiare il piede portante contemporaneamente all'oscillazione dietro della gamba calciante;

- poggiare il piede portante lateralmente ed in linea con la palla;
- ruotare verso l'esterno il piede della gamba calciante con la punta leggermente rivolta verso l'alto;
- dopo aver calciato lasciar proseguire la gamba naturalmente verso l'alto, effettuando un saltello sul piede portante per dar continuità al movimento successivo;
- ruotare il piede d'appoggio ed il busto nella direzione del passaggio.

La ricezione della palla: lo stop

L'eventualità che questo gesto tecnico sia realizzabile è la prova che la comunicazione (trasmissione) tra due componenti della stessa squadra è avvenuta. È comunque vero che la ricezione può avvenire anche con azione di intercettazione di una manovra avversaria; del resto questa particolare espressione mentale e motoria, che si fonda sul processo di anticipazione si verifica, anche se con meno probabilità, dando luogo occasionalmente ad un tiro in porta, ad un passaggio, e a volte anche a una conduzione-dribbling. L'esecuzione tecnica, in relazione alla traiettoria di provenienza della palla (parabolica, media altezza, radente) può avvenire con:

- i piedi (interno, esterno, punta, pianta);
- il petto;
- la coscia;
- la testa;
- l'addome.

La palla può essere controllata in uno spazio più prossimo al soggetto "in assorbimento" oppure "a seguire" se è stato anticipato il progetto d'azione immediatamente successivo (tiro, passaggio, ecc...). Gli schemi motori di base su cui si struttura e si affina questa abilità sono il ricevere ed il saltare.

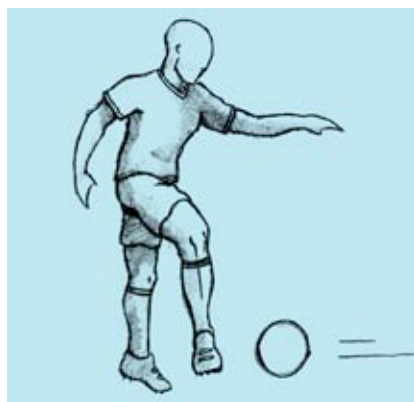


FIGURA 6

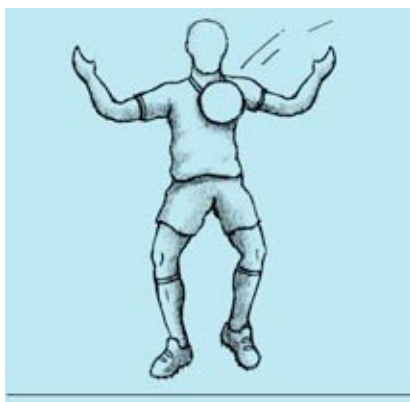


FIGURA 7

Consigli tecnici

- Le braccia sono portate all'infuori per mantenere il giusto equilibrio.
- Fare eseguire il saltello in modo che le articolazioni siano rilassate.
- Andare incontro alla palla e arretrare il piede o le altre parti del corpo per frenarne la velocità.
- Mentre si controlla la palla far osservare gli altri giocatori e valutare la situazione.
- Proteggere la palla con il corpo e tener distante l'avversario.

PER LO STOP "A SEGUIRE" (CONTROLLO ORIENTATO):

- Orientare il busto verso la direzione in cui si ha intenzione di proseguire dopo lo stop.
- Valutare con più anticipo la traiettoria della palla in arrivo.
- Ripristinare le condizioni di equilibrio necessario all'esecuzione del gesto tecnico successivo allo stop.

La copertura della palla

Questa particolare condotta tecnica, che esprime una azione individuale di controllo della palla, si realizza esclusivamente in presenza ravvicinata del diretto avversario. Tale forma di comportamento, che nasce inevitabilmente da una richiesta situativa specifica, si integra con le varie espressioni di ricezione, di conduzione, e per estensione anche di trasmissione della palla.

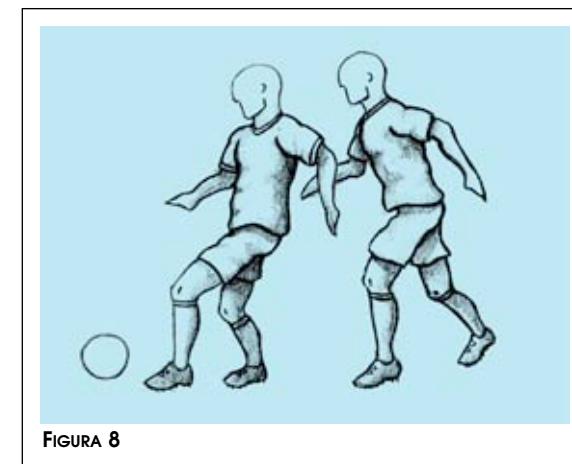


FIGURA 8

Il tiro in porta

Rappresenta l'azione conclusiva delle varie strategie di gioco. Le fasi che precedono questo gesto tecnico sono da considerarsi transitorie e di preparazione alla realizzazione di questa opportunità. Il tiro in porta dà significato al gioco e per tale motivo dovrebbero essere dedicati all'apprendimento e all'applicazione specifici adeguati spazi didattici.

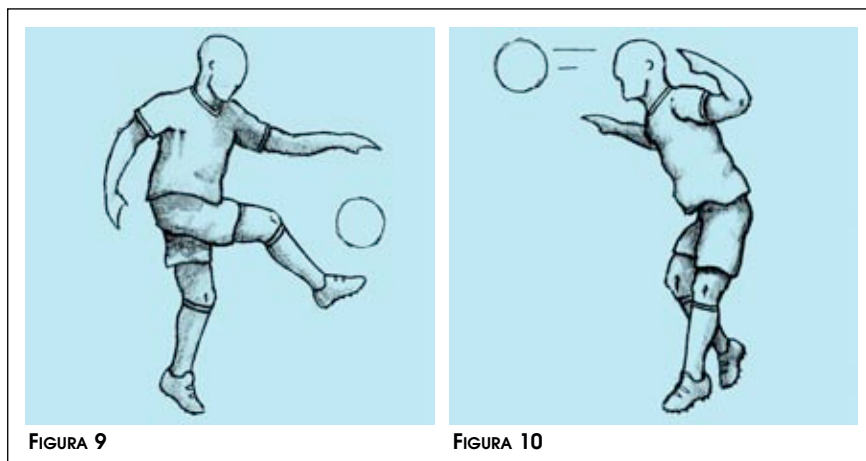
Durante una partita di calcio, "giocare bene" senza tirare in porta soddisfa solo in parte le finalità del gioco, mentre "giocar meno bene" ed arrivare alla conclusione più volte, risponde con maggior pertinenza alle finalità prestantive. Il tiro in porta può avvenire successivamente ad un'azione di conduzione o dribbling, mediante passaggio del compagno, dopo un'azione di controllo-ricezione, su un'azione di intercettazione. Le modalità esecutive, in relazione alle richieste situative ed alle particolarità motorie specifiche, si realizzeranno mediante i tiri con:

- il piede (interno, interno ed esterno collo, collo pieno, punta, tacco);
- la testa (frontale, parietale);

ed in via più occasionale anche con:

- il petto;
- la coscia;
- qualsiasi altra parte del corpo prevista dal regolamento di gioco.

Quest'ultima condizione è tuttavia da estendere a tutte le altre espressioni tecniche. Gli schemi motori di base su cui si struttura questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.



Consigli tecnici

- Durante la rincorsa i passi dovranno essere brevi per le giuste coordinate e l'ultimo più ampio per preparare la gamba calciante.
- Quando si tira in porta il corpo si trova sopra la palla.
- Con il pallone in movimento il piede d'appoggio deve essere leggermente avanti la linea della palla.
- Nel momento del contatto con la palla la caviglia deve essere "rigida" ed il piede rivolto verso il basso.
- Nel tiro effettuato con l'interno collo, il busto è inclinato dalla parte della gamba d'appoggio.
- Al momento dell'impatto il braccio corrispondente alla gamba d'appoggio si distende in avanti.

- Dopo l'impatto la gamba calciante prosegue l'oscillazione verso l'avanti-alto per orientare la direzione della palla.
- Insegnare ad osservare la posizione del portiere.

Il gioco di testa

Questa particolarità tecnica di cui si è fatto cenno nella presentazione delle precedenti condotte calcistiche, si caratterizza nell'utilizzo di una specifica regione corporea che presenta sostanzialmente solo possibilità d'urto in rapporto al contatto con la palla. A differenza dei piedi, la testa, per le sue caratteristiche morfologiche, offre meno opportunità di controllo. Tale evenienza è da porre in relazione anche alle dinamiche di sviluppo delle azioni di gioco che non permettono, salvo casi eccezionali, un contatto palla/testa ripetuto per più volte successive e meno che mai in situazione di equilibrio. Quindi la testa può essere utilizzata nel passaggio ad un compagno, nello stop, nel tiro, nell'intercettazione, nel rinvio difensivo ed esclusivamente nel gioco aereo. Il colpo di testa può essere effettuato:

- con i piedi al suolo;
- sul posto con stacco da terra a due piedi;
- dopo una rincorsa più o meno lunga con stacco ad un solo piede;
- in tuffo.

L'impatto con la palla avviene principalmente mediante la superficie:

- frontale;
- parietale;

a seconda delle esigenze di gioco, può avvenire imprimendo una traiettoria più diretta o solo deviata. Gli schemi motori di base che seguiranno il decorso evolutivo di questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

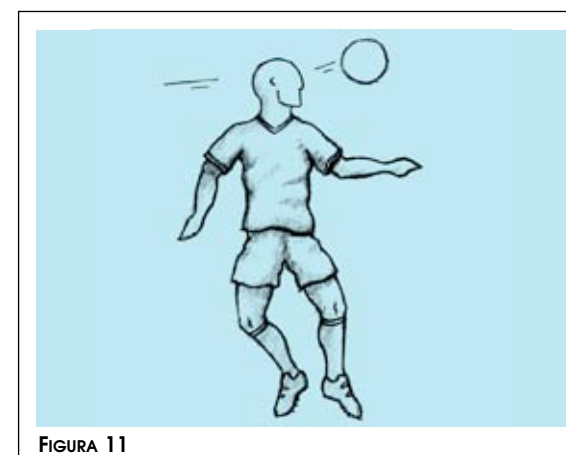


FIGURA 11

Consigli tecnici

- Quando si colpisce di testa tenere gli occhi aperti.
- Andare incontro al pallone (non farsi colpire dal pallone).
- Far precedere al momento dell'impatto l'arretramento del busto.
- Portare le braccia in fuori per ricercare il giusto equilibrio.
- Al momento del contatto portare la testa in avanti mantenendo la muscolatura del collo tesa.
- Far partire il movimento dalla spinta degli arti inferiori.
- Nei colpi di testa laterali eseguire una leggera torsione anticipata del busto.
- Nei colpi di testa in elevazione colpire la palla nell'attimo precedente la discesa.

Il contrasto

È quell'elemento tecnico che scaturisce da un'azione contemporanea di due avversari che tentano di mantenere o di recuperare il possesso di palla. Quindi il contrasto tenderà ad essere evitato dal giocatore in possesso di palla e ricercato da colui che si trova momentaneamente senza. Questa azione di opposizione, deve rientrare nei limiti normativi previsti dal regolamento che prevedono, in questa specifica situazione, l'intervento dei giocatori esclusivamente diretto sul pallone. In alcuni casi il contrasto può rivestire anche una speciale forma di combinazione fra due elementi tecnici. Ciò avviene quando il giocatore, dopo aver risolto con successo il contrasto, prosegue la sua azione senza interromperne il decorso. Per esempio in situazione di guida della palla, contrasto e tiro; oppure corsa senza palla, contrasto e passaggio. Questo gesto tecnico, più di altri, richiede un adeguato livello di forza muscolare generalizzata, in special modo degli arti inferiori, ed un assetto corporeo ben equilibrato (baricentro entro e più vicino la superficie di appoggio). Il contrasto può essere effettuato con varie modalità:

- frontale;
- laterale;
- da dietro;
- scivolato;
- aereo.

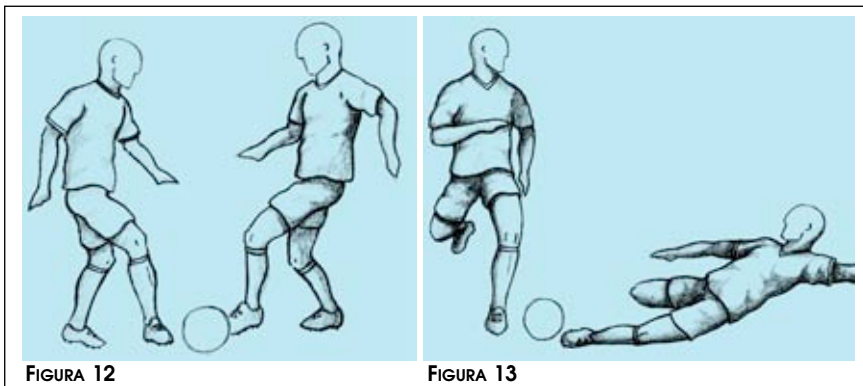


FIGURA 12

FIGURA 13

Consigli Tecnici

- Il gesto richiede, al momento del contatto, una adeguata tensione muscolare generale in special modo degli arti inferiori.
- Tenere un assetto corporeo equilibrato e con il baricentro basso.
- Il momento più propizio è quando la palla si trova più distante dai piedi dell'avversario.
- Ricercare nell'intervento la giusta coordinazione, scegliere il "tempo opportuno" e valutare lo "spazio a disposizione".
- Valutare in anticipo, in caso di conquista o di mantenimento della palla, cosa fare subito dopo.

La rimessa laterale

Questo gesto tecnico rappresenta l'unica opportunità a disposizione del giocatore (escluso il portiere) di utilizzare le mani per realizzare un compito di gioco. In realtà non esistono tecniche esecutive particolari se non quella di sfruttare nel migliore dei modi la capacità di flessione-estensione del corpo per lanciare la palla nella direzione e distanza voluta. Il gesto può essere eseguito con o senza rincorsa ed i piedi, nell'istante in cui viene liberata la palla, non devono sollevarsi dal suolo.

Un'esecuzione sufficientemente accettabile richiede:

- sensibilità nella presa del pallone;
- fluidità e rapidità di movimento;
- mobilità ed estensibilità del busto e delle gambe;
- livello di forza adeguato.

Lo schema motorio di base sarà in questo caso il lanciare.

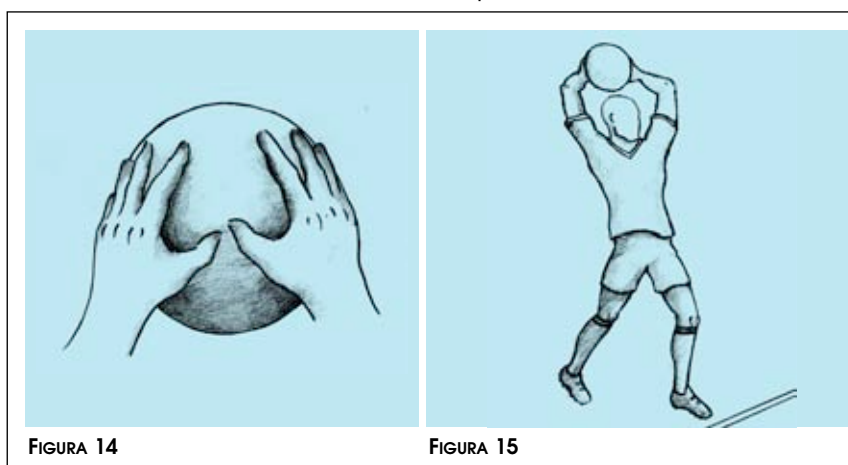


FIGURA 14

FIGURA 15

La tecnica del portiere

Il portiere dovrà essere considerato e di conseguenza allenato in base ad un richiesta di performance completamente diversa dagli altri compagni anche se da qualche tempo gli vengono richieste, in

riferimento alle nuove regole di gioco, sempre più spesso prestazioni tecniche tradizionalmente insolite per il ruolo (dato che principalmente il gioco e la possibilità regolamentare lo porta con maggior frequenza ad utilizzare le mani rispetto ai piedi). Tuttavia pur utilizzando una varietà gestuale specifica, il suo gioco dovrà essere saldamente integrato con l'organizzazione tattica del reparto difensivo e della squadra in generale. Se ci riferiamo alle varie eventualità situative, al portiere basterà richiedere, con i mezzi tecnici a lui disponibili, di non far entrare il pallone in rete, di interrompere le azioni offensive avversarie, di recuperare la palla nelle sue zone di competenza, di rilanciare con precisione ed efficacia. Le modalità esecutive dovranno essere strutturate in relazione a:

- posizione fra i pali (copertura della porta);
- presa del pallone;
- tuffo con presa e con deviazioni;
- uscita;
- rilancio con le mani e con i piedi;
- calcio di rinvio.

In situazioni più specifiche di palla inattiva:

- calcio di punizione diretto ed indiretto;
- composizione della barriera;
- calcio di rigore;
- calcio d'angolo.

Ed in considerazione delle nuove regole di gioco:

- maggiore tempestività nelle uscite con i piedi;
- abilità nel calciare (rinviare) su azione di retropassaggio;
- migliore selezione dell'informazione riguardo all'azione di retropassaggio (è possibile toccarla con le mani oppure no?);

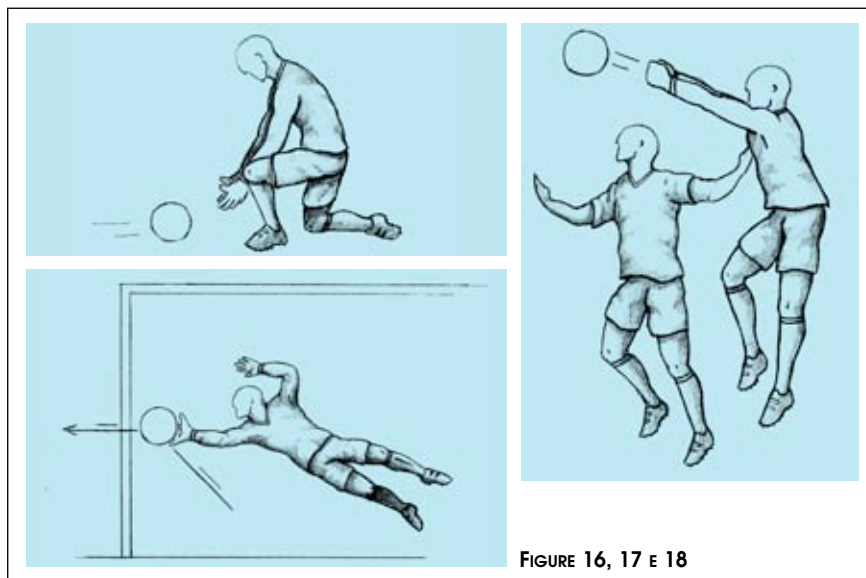


FIGURE 16, 17 E 18

Lo sviluppo della tecnica nei giovani si basa sul seguente decalogo:

1. automatizzazione mediante controllo cosciente
2. partecipazione cognitiva
3. maggior grado di libertà esecutiva
4. motivazione ad apprendere
5. metodo del Problem Solving
6. esercizi gioco-situazione
7. dinamicità didattica: fasi ad alta e bassa intensità
8. regole di gioco semplificate
9. spazi e attrezzature idonee
10. adeguare i precedenti riferimenti all'età dei bambini

TABELLA 11 – D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma - 2003

- maggiore regolarità nelle uscite sui piedi (ultimo avversario lanciato a rete).

La motricità di base su cui si struttura e si sviluppa il quadro delle abilità specifiche del portiere è costituita dagli schemi del "ricevere", "colpire", "lanciare", "saltare", "correre", "tuffarsi".

3.1.2 RIFLESSIONE SUL GESTO TECNICO DEL DRIBBLING: SUGGERIMENTI DIDATTICI

Durante la stagione sportiva 2005-2006, il Settore Giovanile e Scolastico, a Coverciano presso la sede del Settore Tecnico, ha organizzato un Convegno dal titolo: "Dai grandi... per diventare grandi: Il Dribbling" con lo scopo di riflettere sul fatto che purtroppo questo "affascinante" gesto tecnico sta scomparendo poiché non si intravedono sui campi di gioco giocatori in grado di esprimere, come accadeva in passato certe qualità tecniche. Molteplici sono state le riflessioni in merito, una di queste per esempio fu quella di Sergio Roticiani (Coordinatore Didattico della Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma):

"Il gioco del calcio trova la sua massima sublimazione in due gesti tecnici che fanno vibrare ed emozionare chi ama questo sport: il tiro e il dribbling evocano immagini epiche di duelli e sfide infinite e su questa grande affettività il tecnico giovanile deve impiantare il suo itinerario didattico.

Nelle categorie di base il dribbling suscita grande fascino che porta il giovane a essere continuamente interessato a provare, a mettersi in gioco, a rischiare di perdere la palla, il tecnico deve favorire questo atteggiamento e stimolare questo suo grande impeto. A tal proposito mi sembra opportuno citare quanto affermato da Eduardo Galeano, il quale in riferimento al gioco del calcio diceva: "Per quanto i tecno-



crati lo programmino perfino nei minimi dettagli, per quanto i potenti lo manipolino, il calcio continua a voler essere l'arte dell'imprevisto". I calciatori più amati dai giovani sono quelli che entusiasmano per le loro giocate: Ronaldinho, Totti, Zidane, talenti puri che hanno trovato spazi e ambienti didattici adeguati a favorire l'esplosione delle loro potenzialità. Se è vero che campioni si nasce, la strada è lunga e impervia di grandi difficoltà per poterlo diventare. Il percorso didattico deve favorire prevalentemente un apprendimento per prove ed errori, attraverso la continua ripetizione il giovane sperimenterà comportamenti che diventeranno sempre più perfezionati. La presenza dell'avversario favorirà adattamenti cognitivi e senso-motori attraverso i quali la gestione della palla risulterà sempre più efficace, precisione e rapidità da una parte, capacità di variare il proprio comportamento in funzione dell'azione dell'avversario sono paradigmi al quale sottende l'azione del dribbling. Sicuramente l'utilizzo di giochi su spazi ridotti favorisce questa condotta, viceversa spazi di gioco inadeguati diminuiscono la possibilità di sperimentarlo, allo stesso modo questo avviene per il tiro in porta. Il ritorno al calcio di strada, l'utilizzo di modelli agonistici più conformi alle esigenze psico-fisiche dei giovani come il calcio a 7, potrà sicuramente condurre a una maggiore sollecitazione dell'azione del dribbling... E continueremo ad emozionarci."

C'è da dire che il dribbling agli inizi del calcio era considerato come un'arma fondamentale per avvicinarsi alla porta avversaria e le situazioni di 1 contro 1 erano le più frequenti. In alcuni college inglesi e per le strade dove gli spazi erano forzatamente ristretti si sviluppò l'arte del

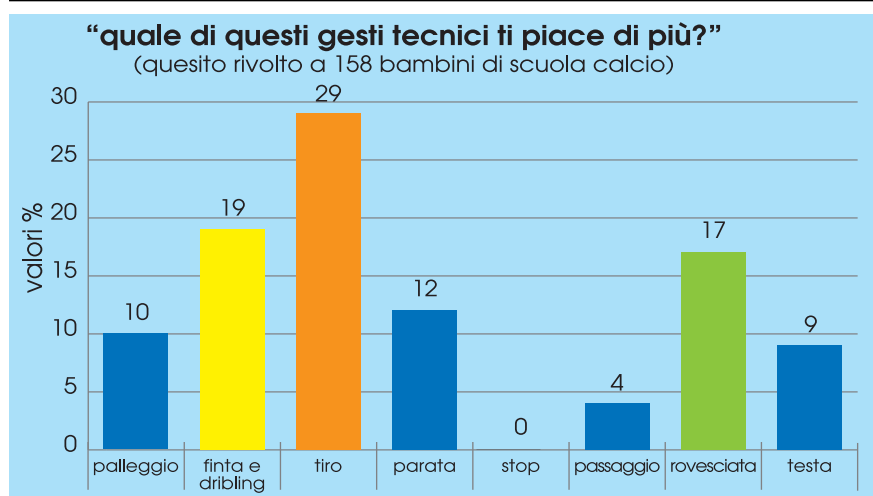


GRAFICO 13 - Indagine conoscitiva sulle preferenze tecniche di bambini di una scuola calcio, 2006

dribblare. Eppure, tattiche e tatticismi ma soprattutto la ricerca di una maggiore velocità di gioco ed il gioco di prima, hanno condotto anche i piccoli calciatori a rinunciare troppo precocemente al dribbling. In una indagine condotte su bambini delle scuole di calcio, alla domanda: "Quale gesto tecnico ti piace di più". La maggior parte indicò tiro in porta e dribbling (GRAFICO 13), ed a questa più che lecita risposta, contraddittoriamente si assiste a partite di livello giovanile dove i piccoli calciatori eseguono in media uno o due dribbling a partita. (GRAFICO 14), riportando quindi un'esperienza tecnica di gioco, specificamente all'abilità del dribblare, piuttosto modesta. Eppure considerando che le partite, a qualsiasi livello, offrono sempre meno spazio giocabile in virtù di una marcatura sempre più aggressiva (anche per una migliore preparazione fisica), il saper dribblare potrebbe rappresentare realmente quell'arma in più per poter prevalere sull'avversario. A tal proposito Roberto Donadoni, l'attuale C.T. della Nazionale Italiana, si esprime: "Il dribbling è la capacità di superare con palla l'avversario e rappresenta una soluzione che quando riesce, dà un vantaggio immediato: la palla libera e la superiorità numerica. Perciò si tratta di un'azione tecnico-tattica individuale che ha un grande effetto ed incisività sulla tattica collettiva".

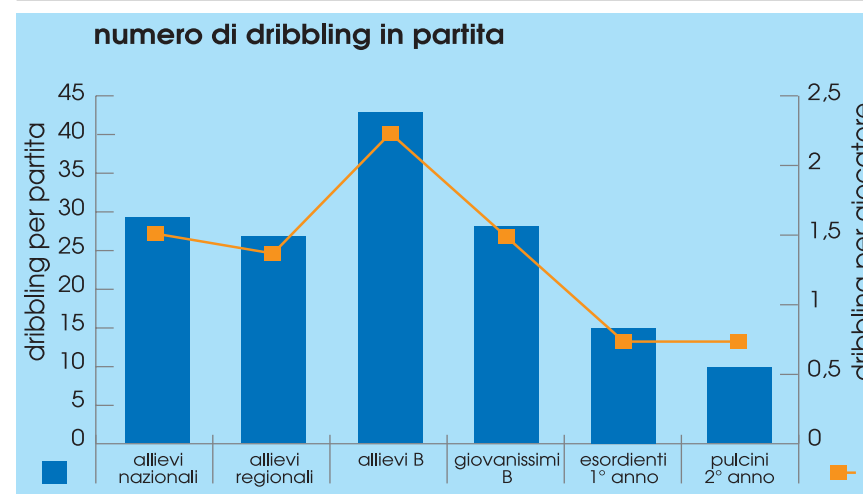


GRAFICO 14 - Dati rilevati durante gare del Settore Giovanile e Scolastico FIGC, 2006

Tecnica e apprendimento del dribbling

Per poter dribblare o "scartare" l'avversario, come si dice fra bambini, occorre possedere una sufficiente padronanza nel controllo della palla. Ciò in parte è merito di una certa predisposizione, anche se come tutte le espressioni motorie, la componente coordinativa rappresenta un requisito necessario. Infatti una buona capacità di equi-

librio dinamico, di differenziazione spazio-temporale, di ritmo, di adattamento e trasformazione, non possono che aumentare il potenziale motorio di chi si appresta ad esercitare il gesto tecnico del dribbling. Anche la rapidità dei movimenti, sia ciclica che aciclica combinata con azioni di finta, rendono maggiormente qualitativa l'esecuzione ed aumentano le possibilità di successo durante l'impiego nel gioco. Sul piano della didattica, una volta acquisito da parte dell'allievo la capacità di controllare la palla nelle conduzioni con cambiamenti di fronte e di direzione con traiettorie curvilinee come negli slalom fra conetti, si passerà ad esercitare il gesto del dribbling in condizioni che riproducono sul piano geometrico e nei tempi esecutivi le caratteristiche del contesto di gioco (tecnica applicata) (TAVOLA 10). Le situazioni di gioco e le partite infine completeranno il quadro delle esperienze didattiche programmabili.

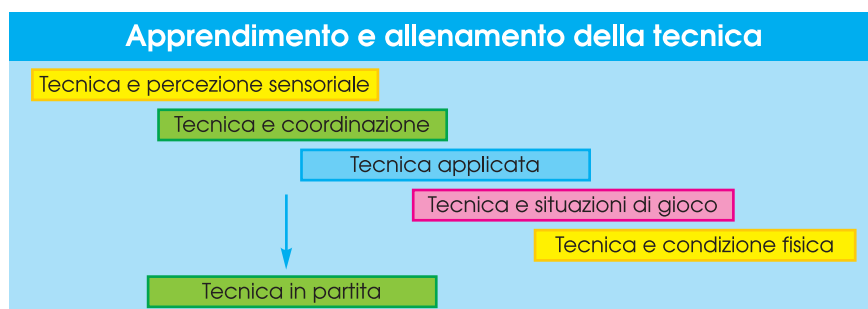


TAVOLA 10 - Formazione della tecnica negli sport di situazione. D'Ottavio, 2006 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

Dal 2 contro 1 all'1 contro 1

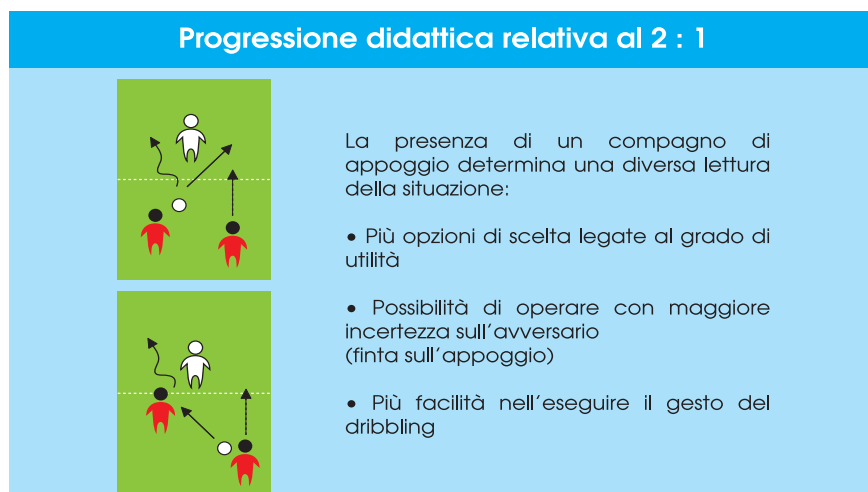


FIGURA 19 - D'Ottavio, 2006 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

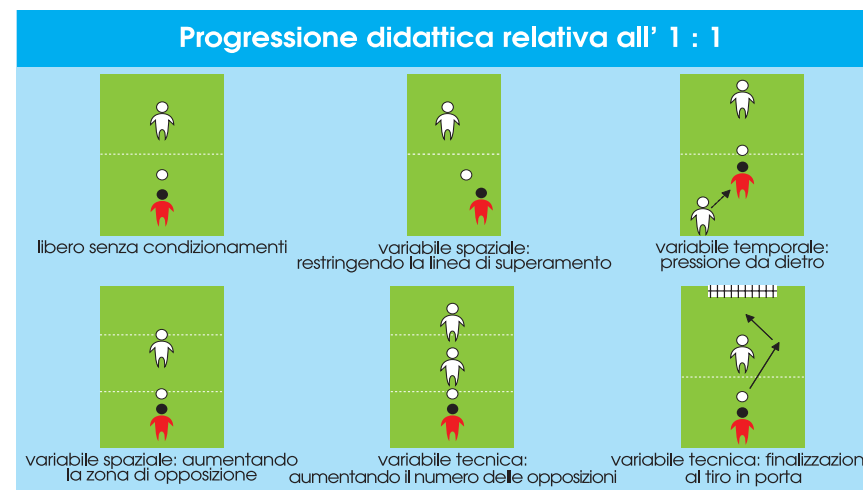


FIGURA 20 - D'Ottavio, 2006 - Atti del Convegno "Dai grandi... per diventare grandi: il dribbling"

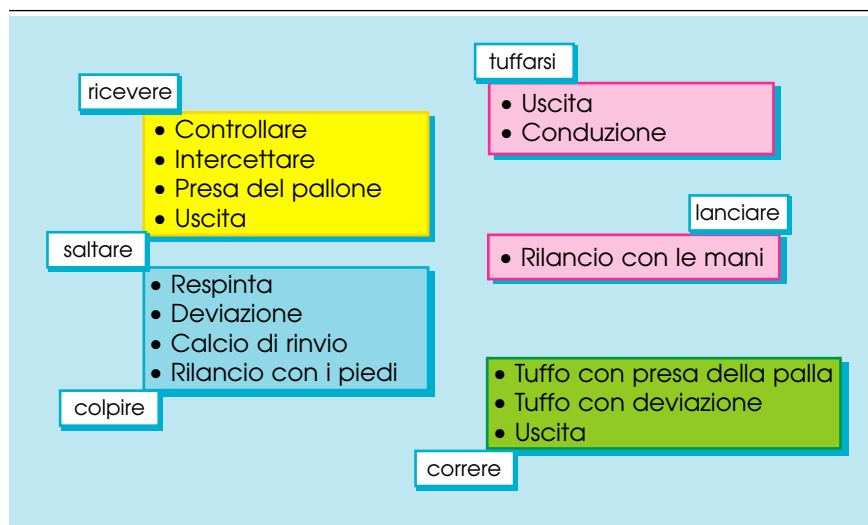
3.1.3 RIFLESSIONI SULLA FORMAZIONE DEL GIOVANE PORTIERE: SUGGERIMENTI DIDATTICI

Le caratteristiche del ruolo del portiere

"...Nell'esercizio delle sue funzioni, egli rimane spesso isolato dagli altri giocatori in campo, e chissà in quei momenti dove vanno i suoi pensieri. Probabilmente in certe fasi del gioco la sua "partecipazione" si avvicina più a quella del tifoso che a quella del calciatore. Ma spesso capita che dovrà cambiare repentinamente il proprio atteggiamento facendosi trovare subito pronto, attento ed efficace, qualsiasi siano le condizioni di gioco da affrontare...".

Da questa frase presa da un testo inglese scritto nel 1971 da autori sconosciuti, si comprende quanto sia differente la prestazione del portiere rispetto agli altri ruoli.

Il ruolo del portiere è evidentemente quello che maggiormente si differenzia dagli altri giocatori. Sono infatti differenti sia le richieste tecnico-tattiche, fisico-motorie e psicologiche, sia i compiti che le responsabilità affidategli. Risulta chiaro ed evidente che bisognerà tenere in particolare considerazione i possibili effetti sul piano psicologico. Come noto infatti è l'unico giocatore che può utilizzare le mani nella propria area di rigore, a lui quindi è deputato il compito di difendere la porta, di interrompere le azioni avversarie, di recuperare la palla nelle zone di sua competenza, ma anche di rilanciare con precisione ed efficacia, utilizzando sia le mani che i piedi, contribuendo quindi alla successiva azione di attacco (vedi TAVOLE 11-12 - quadro dei gesti tecnici e schemi motori riferiti al calcio).



TAVOLTA 11 – Le relazioni tra le condotte motorie e le abilità tecniche specifiche del portiere nel calcio (D’Ottavio, 1994)

Tra l’altro, viste le diverse modifiche che negli anni sono state apportate al regolamento del gioco, che lo hanno “costretto” a partecipare molto di più con i piedi, e visto lo sviluppo compiuto in materia di strategie di gioco e di moduli tattici di squadra, ci sembra corretto considerare tale ruolo in continua evoluzione. Basti pensare a “come” deve giocare il portiere oggi e a “quante volte” i suoi interventi “lontano dalla porta” risultano decisivi nell’economia del gioco di squadra. Tuttavia non dobbiamo dimenticare che il suo gioco dovrà essere saldamente integrato con l’orga-

Il quadro dei gesti tecnici del portiere	
<p>“...Se ci riferiamo alle varie eventualità situative, al portiere basterà richiedere, con i mezzi tecnici a lui disponibili, di non far entrare il pallone in rete, di interrompere le azioni offensive avversarie, di recuperare la palla nelle sue zone di competenza, di rilanciare con precisione ed efficacia...”</p>	
<p>Le modalità esecutive dovranno essere strutturate in relazione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posizione fra i pali (copertura della porta); • presa del pallone; • tuffo con presa e con deviazioni; • uscita; • rilancio con le mani e con i piedi; • calcio di rinvio. 	<p>In situazioni più specifiche di palla inattiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • calcio di punizione diretto ed indiretto; • composizione della barriera; • calcio di rigore; • calcio d’angolo.
<p>Ed in considerazione delle nuove regole di gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • maggiore tempestività nelle uscite con i piedi; • abilità nel calciare (rinviare) su azione di retropassaggio; • migliore selezione dell’informazione riguardo all’azione di retropassaggio (è possibile toccarla con le mani oppure no?); • maggiore regolarità nelle uscite sui piedi (ultimo avversario lanciato a rete). 	

TAVOLTA 12 – Quadro dei gesti tecnici in relazione alle situazioni di gioco (D’Ottavio, Tell, Del Ciello, 2005)

nizzazione tattica del reparto difensivo e della squadra in generale. In definitiva potremmo utilizzare questa similitudine: *il portiere non ha più solo una “casa” – se così vogliamo chiamare la porta con la sua area piccola – ma adesso gli è stata messa a disposizione una casa con un grande giardino da curare.*

Capacità di previsione

Proviamo ora a pensare alle operazioni mentali che compie un portiere durante un’azione di gioco. Dovrà osservare e discriminare le informazioni provenienti dal portatore di palla, dalla posizione dei propri compagni del reparto difensivo, dalla posizione e dai movimenti degli altri giocatori avversari. Attraverso tutte queste informazioni dovrà quindi prendere in successione una decisione dopo l’altra, relativamente alla posizione da assumere ed eventualmente agli interventi da attuare durante la situazione di gioco per interrompere l’azione avversaria (es. azioni di uscita), o impedire la realizzazione di reti, mettendo sempre in preventivo che i gesti tecnici possono variare sia in ampiezza che in altezza, sia in potenza che in precisione. Per cui dovranno sempre essere stimolate con molta cura le capacità attentive, la capacità di reazione e le altre capacità di tipo coordinativo che entrano in “gioco” (capacità di orientamento spazio-temporale, capacità di differenziazione, capacità di controllo motorio, ecc.).

Il portiere quindi è colui che più degli altri dovrà tentare sempre di capire ed “anticipare” le possibili azioni di attacco dell’avversario. Nel gioco del calcio la capacità di anticipazione si esprime in un ambiente estremamente incerto, in riferimento al numero di informazioni percepite, per cui è facilmente comprensibile quanto siano importanti le esperienze maturate precedentemente. Maggiori sono le esperienze avute, maggiori e più precise quindi saranno le informazioni a cui si potrà accedere per “leggere” la situazione e dare risposte “anticipate”. È chiaro che in questi casi ciascun giocatore dovrà “scontrarsi” con quelli che sono gli intenti degli avversari, i quali cercheranno di utilizzare al meglio determinate possibilità di pensiero e di espressione delle abilità tecniche (varianti della gestualità tecnica, finta, ecc.) Conoscere le tecniche di esecuzione dei vari gesti tecnici (ad es. tipo di rincorsa, postura o posizione del piede nel tiro, o nel dribbling, ecc.) faciliterà i processi di percezione delle informazioni; conoscere le caratteristiche dei giocatori avversari (ad esempio se destro o sinistro) darà ulteriori informazioni per selezionare e ricercare determinati “cues” (indizi) di riconoscimento che gli occorreranno per prepararsi in anticipo sull’azione (tiro, cross, o altro).

La scelta del ruolo

Sostanziali precisazioni, in particolare sul piano didattico, vanno fatte relativamente alla formazione del giovane portiere, in special modo nelle categorie di base.

Perché un bambino sceglie di giocare in porta? Come avviene la scelta del ruolo? Quale comportamento deve tenere l'istruttore nei confronti dei più piccoli?

Considerando che sin dalle categorie di base si effettuano gare sottoforma di partita, risulta palese il fatto che anche in queste fasce d'età (8-10 anni) vi sia la necessità di individuare colui che dovrà svolgere il ruolo del portiere. Pensando a tale necessità potrebbe venire spontaneo identificare nel gruppo squadra il meno capace sul piano tecnico e "costringerlo" a svolgere tale ruolo. L'indicazione didattica che ci sentiamo di dare, al contrario, è di permettere ai bambini che lo desiderano, di provare a giocare in questo ruolo, sia durante le sedute di allenamento che durante lo svolgimento delle gare. L'avvicinamento pertanto deve essere spontaneo, senza costrizioni, con la consapevolezza dell'istruttore che, qualora lo desiderino, i bambini potranno tornare a giocare nel gruppo squadra. Inoltre, durante il periodo di apprendimento, ci sembra opportuno che anche ai portieri venga concessa la possibilità di esercitarsi nei diversi ruoli. Ciò gli consentirà di conoscere le caratteristiche di ciascun ruolo, avendo così la possibilità di comprendere le diverse situazioni di gioco, accedendo quindi ad un numero maggiore di informazioni che potranno essere riutilizzate per le "anticipazioni" successive. Nelle ulteriori tappe come per esempio le fasi di specializzazione del ruolo, potrà essere posta maggiore attenzione nei confronti della "selezione". La preferenza di un portiere rispetto ad un altro potrà essere determinata, oltre che dalle abilità tecniche specifiche, anche da ulteriori elementi che possono essere identificati da una parte dalle caratteristiche antropometriche (statura, grandezza delle mani, ecc.), dall'altra da altri aspetti quali la personalità, le capacità attentive, le doti acrobatiche, oltre agli equilibri psicologici di cui abbiamo accennato precedentemente. L'integrazione di tali fattori con le qualità fisiche, valutate attraverso test specifici, come salto in lungo, salto triplo, cmj, ecc., completeranno il quadro di riferimento.

La didattica

In linea generale ciascun tecnico (e quindi anche quello dei portieri) deve fare i conti con alcune variabili strutturali presenti nelle società ed in ciascuna categoria, in particolare, nell'organizzare la pianificazione didattica, dovrà tenere in considerazione:

- il numero dei portieri da allenare
 - il numero di allenamenti settimanali
 - l'orario di allenamento
 - le strutture a disposizione (campi, spazi, ecc.)
 - le attrezzature disponibili (palloni, materassini, ostacoli, ecc.)
- La conoscenza delle possibilità offerte dalla società, riguardo agli spazi a disposizione, sia orari che di campi di gioco, aiuteranno quindi ad ottimizzare l'intervento del tecnico.
- Nelle proposte didattiche diventa inoltre fondamentale la conoscenza specifica dei metodi di insegnamento: quello **deduttivo** e quello **induttivo**. Tali metodi dovranno essere miscelati tra loro durante l'apprendimento ed utilizzati, in linea generale, a seconda dell'età e della categoria dell'allievo: più l'allievo è piccolo e maggiormente si dovrà ricorrere a proposte di tipo induttivo (dove l'esperienza, la scoperta ed il raggiungimento degli obiettivi didattici avvengono quasi per caso, alla fine di un percorso in realtà suggerito dall'insegnante); più l'allievo crescerà, maggiore potrà essere l'utilizzo di allenamenti proposti con metodi deduttivi (dove è l'insegnante che predetermina l'azione da svolgere e l'allievo sostanzialmente esegue le sue direttive). Entrambe le metodologie debbono però essere sempre sostenute da una solidissima base "ludica" che consente di creare un ambiente motivazionale adatto al migliore coinvolgimento ed apprendimento della didattica impostata.

Le caratteristiche principali sui cui può basarsi la metodologia d'insegnamento, che possiamo definire "ludico-induttiva", sono:

- 1) utilizzo del gioco come elemento dominante per lo sviluppo di un sano agonismo (giochi individuali, a coppie, a squadre)
- 2) coinvolgimento globale contemporaneo di tutti gli allievi che svolgono il ruolo del portiere
- 3) progressiva crescita dell'intensità del lavoro (sia tecnico-coordinativo, sia fisico-motorio, che psicologico)
- 4) continua variazione delle esercitazioni (un obiettivo si può raggiungere con esercizi diversi)
- 5) avvicinamento dinamico al modello di prestazione (il portiere, alla fine del percorso metodologico si troverà ad affrontare reali situazioni di gara)

A tal proposito ci sembra opportuno sottolineare che non dovrà mai essere trascurata, specialmente nelle prime fasi dell'apprendimento, una corretta assistenza didattica all'allievo (scelta degli esercizi, dei materiali e delle metodiche di insegnamento), allo scopo di evitare infortuni o traumi che lo potrebbero allontanare precocemente da tale ruolo.

In definitiva, in relazione alle esperienze didattiche ed alle leggi che regolano l'apprendimento, possiamo suddividere la formazione del giovane portiere nelle seguenti fasi:

Allenamento al ruolo da 8 a 10 anni	In questa fase oltre all'approccio ludico previsto nella programmazione di qualsiasi scuola calcio, l'insegnante cercherà di cogliere un'eventuale predisposizione tra tutti i bambini che avranno "chiesto di voler provare" a giocare nel ruolo di portiere; egli cercherà di individuare i prerequisiti adatti attraverso una serie di giochi (a squadre, a coppie ed individuali) che "nascondono" obiettivi tecnici e coordinativi tipici di questo ruolo.
Formazione del ruolo da 11 a 13 anni	Questo secondo periodo di formazione dell'atleta-portiere prevede allenamenti più specifici del ruolo con prevalenza di esercitazioni tecnico-coordinative a carattere globale ed in forma collettiva come ad esempio un "percorso semplice" in cui le "stazioni tecniche e coordinative" saranno maggiormente presenti, oppure piccole competizioni sia a squadre che individuali con obiettivi tecnici specifici del ruolo.
Specializzazione del ruolo da 14 a 16 anni	Il momento della specializzazione del ruolo coincide con l'aspetto più agonistico di tutto il periodo del settore giovanile e quindi uno degli obiettivi da ricercare è lo sviluppo di una "maggiore carica agonistica" da accoppiare ad un aumento dell'impegno fisico e atletico, magari attraverso percorsi più complessi in cui le proposte saranno orientate verso l'allenamento delle "capacità condizionali" e la ripetitività dei gesti tecnici specifici per la loro migliore memorizzazione. Inoltre gli esercizi saranno più a carattere individuale, aventi specifici "obiettivi tattici e cognitivi".

TABELLA 12 – Programmazione didattica e fasi di apprendimento nella formazione del giovane portiere (D'Ottavio, Tell, Del Ciello, 2005)

Le attrezzature didattiche

Come accennato precedentemente l'utilizzo di materiali che garantiscano un corretto apprendimento e preservino l'incolumità di giovani portieri (fattore sicurezza) sono sicuramente da consigliare a tutti coloro che si occupano di formazione giovanile. Particolarmente indicati sono i palloni in gomma (con tipologia "doppio strato") per le respinte, l'utilizzo di particolari superfici gommate per attutire le cadute (speciali materassini che offrono tra l'altro la possibilità di esaltare movimenti acrobatici e pre-acrobatici) o di porte in cui le parti sporgenti, o di particolare pericolosità al contatto fisico, sono rivestite con speciali materiali gommosi. Tali attrezzi consentono inoltre, visto il loro assortimento, sia per tipologia che per varietà dei colori, di accrescere la motivazione degli allievi, stimolandone i processi di apprendimento. Tutto ciò favorirà l'intensificazione delle esperienze e di conseguenza un maggiore apprendimento ed un generale senso di gratificazione.

Ulteriori materiali, come ad esempio il "coordinatore di frequenza", che può avere una vasta gamma di possibili utilizzi, o le cosiddette "meduse", più specifiche per stimoli propriocettivi, possono essere utilizzati proponendo particolari esercizi mirati al raggiungimento di obiettivi che possono essere sia di tipo tecnico-coordinativo (ad es. lanci di precisione, calcio tennis per il gioco di piedi, ecc.), sia di tipo fisico-motorio (propriocettività, sviluppo capacità di equilibrio, forza esplosiva, ecc.), ma per ulteriori approfondimenti è possibile consultare il paragrafo specifico "Le attrezzature didattiche"

3.2 LA CAPACITÀ DI ANTICIPAZIONE E LE AZIONI DI "FINTA"



L'anticipazione

"L'anticipazione è un processo psichico alla base di una qualsiasi attività umana ed è fondato sulla capacità di prevedere eventi non ancora avvenuti o non ancora terminati; "Anticipazione vuol dire che già in precedenza, sulla base delle percezioni, all'inizio di un determinato processo e delle condizioni che lo accompagnano, vengono costruiti, cioè anticipati sia il successivo svolgimento che il risultato" (Meinel, 1984). Anche per quanto riguarda la capacità di anticipazione motoria, differenze sostanziali si possono constatare fra discipline sportive "closed" e "open". Nelle prime dove l'obiettivo è in effetti predeterminato, la previsione consiste essenzialmente nell'anticipare il piano d'azione "percorrendo" le sequenze del movimento (ricostruzione mentale dell'esecuzione). Nelle discipline "open", tra le quali il calcio, la capacità di anticipazione si esprimerà in forma molto più complessa poiché si determinerà entro un ambiente prestativo estremamente incerto, per cui il processo dovrà fare riferimento ad un maggior numero di informazioni.

Anticipazione complessa

- *previsione anticipata dell'evento (sviluppo della situazione)*
- *previsione dell'obiettivo (scopo dell'azione)*
- *previsione del piano d'azione (procedure esecutive)*

A. Cei (1989) sintetizza così il proprio pensiero definendo i processi di anticipazione nei giochi sportivi nel "formulare schemi di risposta gerarchizzando per probabilità di accadimento". Tale espressione evidenzia che già in fase di presa di informazione (percezione) l'atleta esperto utilizza le sue possibilità predittorie. Come sottolinea Weimer (1977) anche i processi percettivi rientrano in un ciclo costruttivo ed attivo, senza nette separazioni fra il "percepito" e l'"agito". Infatti l'attività cognitiva non può essere concepita solo come la capacità di strutturare e ristrutturare le informazioni sensoriali che provengono dall'esterno e quindi di ricercare risposte motorie ad esse adeguate. Le scelte percettive non sono provocate da un filtro automatico e passivo dei messaggi che scorrono lungo i nervi afferenti. Le scelte percettive diventano "azioni sensoriali" sulla base di schemi cognitivi orientati ad una qualche forma di azione. Secondo Neisser (1981) sono gli schemi anticipatori che ci consentono di cercare alcune informazioni, determinando ciò che sarà percepito.

Immaginiamo, per esempio di trovarci a passeggiare per il centro di Roma con lo scopo di effettuare delle compere. Le strategie informative (osservazione delle vetrine ecc.) che ognuno utilizzerà saranno essenzialmente condotte attraverso due modalità differenti:

1. non avendo le idee chiare su cosa acquistare, l'orientamento dell'attenzione sarà piuttosto generalizzato e le scelte percettive ricadranno casualmente sugli elementi che desteranno in noi maggiore attrazione (particolarità delle vetrine, colori, ecc.);
2. al contrario, conoscendo con anticipo cosa ci occorre e quindi cosa intendiamo acquistare, la percezione sarà organizzata secondo schemi selettivi, andando perciò a ricercare quello che rappresenta lo scopo prioritario della passeggiata.

La prima strategia, se così condotta, evidenzia una certa lentezza nel raggiungere lo scopo, poiché tende a trattare troppe informazioni con il rischio di analizzare anche elementi fuorvianti. La seconda sembra la più veloce, ed in realtà lo è, però tale itinerario rispecchia una visione eccessivamente rigida della ricerca informativa in quanto qualora non si riesca a trovare ciò che era nostro proposito acquistare, la passeggiata sarebbe da considerarsi un fallimento.

Infatti riteniamo che la migliore soluzione da adottare, soprattutto legando tutto ciò ad eventi calcistici, sia quella di avere chiare le idee su cosa ricercare, ma nello stesso tempo predisporre mentalmente alla possibilità di varianti che comunque, anche se con una minore proficiuità immediata, tenderanno a facilitare i nostri propositi. Questo significa, in altre parole, che sulla base delle esperienze pregresse e delle previsioni effettuate, l'atleta ipotizzerà delle soluzioni principali al quesito motorio ed altre alternative secondo una gerarchia preferenziale e probabilistica.

Proviamo a pensare al comportamento mentale del portiere mentre l'avversario sta effettuando la rincorsa del calcio di rigore.

Egli sarà impegnato ad organizzare l'eventuale esecuzione secondo un piano d'azione costruito in relazione a determinate caratteristiche (segni) individuate nel comportamento del calciatore durante la rin-

corsa. I processi di anticipazione daranno modo al portiere di ricercare cosa gli occorre per soddisfare le proprie aspettative e prepararsi sul piano neuromuscolare in anticipo sul tiro.

Anticipazione percettiva: conoscenza delle caratteristiche del giocatore (destrò o sinistro, tira solitamente di potenza o di precisione, stima soggettiva delle sue effettive potenzialità, situazione ambientale, stato delle attrezzature ecc.).

Elementi informativi: lunghezza e inclinazione della rincorsa, velocità di corsa, ampiezza dei passi, direzione dello sguardo, aggiustamenti coordinativi pre-tiro ecc.

Schema di risposta principale: tiro di precisione alla propria sinistra. Risposta alternativa: tiro centrale con eventuale intervento con i piedi. Da questo esempio si può intravedere come l'anticipazione sia correlata ad un progetto d'azione intenzionale di ordine superiore e come tale rapporto condizioni inevitabilmente le strategie informative. Possiamo definire l'intenzionalità come una proprietà di ogni fenomeno mentale (Gauld e Shotter, 1983). Tramite l'intenzionalità la mente si direziona verso o si rivolge ad oggetti e stati di cose del mondo (Searle, 1983). In questo senso il concetto di intenzione comprende anche quello di anticipazione.

La concezione cognitivista sottolinea quindi maggiormente l'interdipendenza fra percezione ed azione integrandole con processi quali le aspettative, la selezione di percezioni, le anticipazioni. Questa impostazione permette di spiegare come ogni individuo "sviluppi una personale conoscenza del mondo, non determinata passivamente, in base al paradigma comportamentistico stimolo-risposta, ma che avviene piuttosto mediante la selezione e l'interpretazione attiva da parte dell'individuo degli stimoli che l'ambiente invia" (Reda, 1985). Tuttavia, bisogna considerare che le intenzionalità di un giocatore durante un'azione di gioco devono per forza di cose misurarsi ed in un certo senso "scontrarsi" con quelli che sono gli intenti degli avversari che dalla loro parte cercheranno di utilizzare al meglio determinate possibilità di pensiero.

Il programma d'azione di un giocatore è quindi "disturbato" dai programmi degli avversari che in qualche maniera interferiranno sul progetto in corso, la capacità del giocatore dovrà essere quella di trattare con simultaneità gli eventi integrando il proprio con l'altrui programma. K. Meinel (1984) a proposito definisce tale fenomeno un processo di "co-esecuzione mentale delle rispettive azioni". Ed altri ancora sul problema si esprimono riguardo le prestazioni di gioco come "l'integrazione di eventi e non come sommatoria di



essi" (Moreno, 1983). La capacità quindi di co-eseguire con gli altri componenti del gioco diviene assai importante poiché permette al giocatore di riorganizzare costantemente il programma d'azione intrapreso, modificandolo se necessario o cambiandolo totalmente. Ciò è evidenziato maggiormente dal fatto che ogni giocatore di solito cercherà di far capire il più tardi possibile le proprie intenzioni, per non dare la possibilità agli avversari di anticipare e formulare risposte che potrebbero vanificarne gli esiti.

La finta

Nel calcio è assai rilevante l'uso della finta prima di compiere un gesto tecnico. Si tratta di un processo evidentemente mentale e motorio, attivato per creare intenzionalmente risposte dell'avversario non pertinenti alla reale situazione. Nelle azioni di finta quindi lo scopo del giocatore è di aumentare il grado di incertezza dell'ambiente di gioco, eseguendo dei movimenti o delle azioni preparatorie che nulla hanno a vedere con la reale esecuzione intenzionale. Immaginiamo per esempio il movimento preparatorio di un tiro in porta a cui consegue invece un dribbling sull'uomo.

L'avversario che subisce l'azione di finta vedrà naufragare le sue aspettative poiché l'analisi sul comportamento preparatorio di tiro lo condurrà a programmare un'azione di risposta la cui esecuzione risulterà poi inefficace alla situazione di gioco. Infatti con molta probabilità verrà superato, dato che la necessaria trasformazione del piano d'azione avverrebbe evidentemente troppo tardi.



"IL CONTROLLO DELLA PALLA È UN REQUISITO FONDAMENTALE PER GIOCARE A CALCIO"

Le azioni di finta determinano nell'avversario:

- imprecisione percettiva e interferenza sulle direzioni attentive: in quanto si viene volutamente attirati da stimoli non pertinenti all'azione;
- tendono ad innescare schemi di risposta automatizzati: ovvero si determina una predisposizione ad eseguire risposte motorie meno controllate a livello cosciente. Ciò si rileva in special modo in condizioni di eccessiva stanchezza fisica e mentale;
- aumentano il tempo della fase decisionale: specialmente quando l'azione di finta è condotta da più giocatori, l'incertezza che si viene a creare determina tempi di elaborazione del problema situazionale più lunghi;
- compromettono l'organizzazione tecnico-coordinativa: la risposta tecnica è totalmente errata oppure l'esecuzione risulta imprecisa e quindi inefficace in quanto non è sostenuta adeguatamente dalla componente coordinativa (perdita di equilibrio, tempi di reazione lunghi, trasformazione motoria in ritardo).

Le situazioni possibili sono racchiuse in queste cinque categorie:

1. giocatore in possesso di palla
2. giocatore con compagno in possesso di palla
3. giocatore con avversario in possesso di palla
4. situazioni di palla inattiva
5. giocatori in situazioni di palla contesa (quando la palla non è ancora controllata da nessun giocatore)

Strutturalmente la variabilità delle azioni di finta si può esprimere più specificamente come:

- movimento preparatorio non correlato al movimento intenzionale;
- interruzione di un movimento per continuare con un altro movimento o altra direzione (finte di corpo);
- presentazione simultanea o in rapida successione di due o più segnali pertinenti;
- cambi di ritmo o velocità.



3.3 LE CAPACITÀ COORDINATIVE



La rappresentazione della coordinazione motoria, parte da questo presupposto: l'organismo è un sistema che si autoregola al grado più elevato, che si autoconserva, corregge e persino si perfeziona. La coordinazione, che di fatto investe il sistema neuromuscolare, soprattutto nelle aree extrapiramidali e nella regolazione periferica propriocettiva, può essere definita come la capacità di regolazione, organizzazione e controllo del movimento.

La coordinazione, come mostrato nella TAVOLA 13 (Bernstein, 1957 in Meinel, 1984), è un processo complesso che deve essere ascritto alla efficienza del Sistema Nervoso sia centrale che periferico. Sostanzialmente la coordinazione fa riferimento alla qualità dei tre sistemi funzionali (P.K. Anochin 1973) che comportano l'integrazione di altrettanti sistemi e processi di regolazione e controllo del movimento. Essi sono:

- 1) il controllo del Programma centrale le varianti che ne scaturiscono relativamente ai risultati parziali del movimento, compresa l'anticipazione (confronto fra valore nominale e valore reale)
- 2) feed-back relativamente al decorso del movimento sia parziali che finali (sintesi afferente)

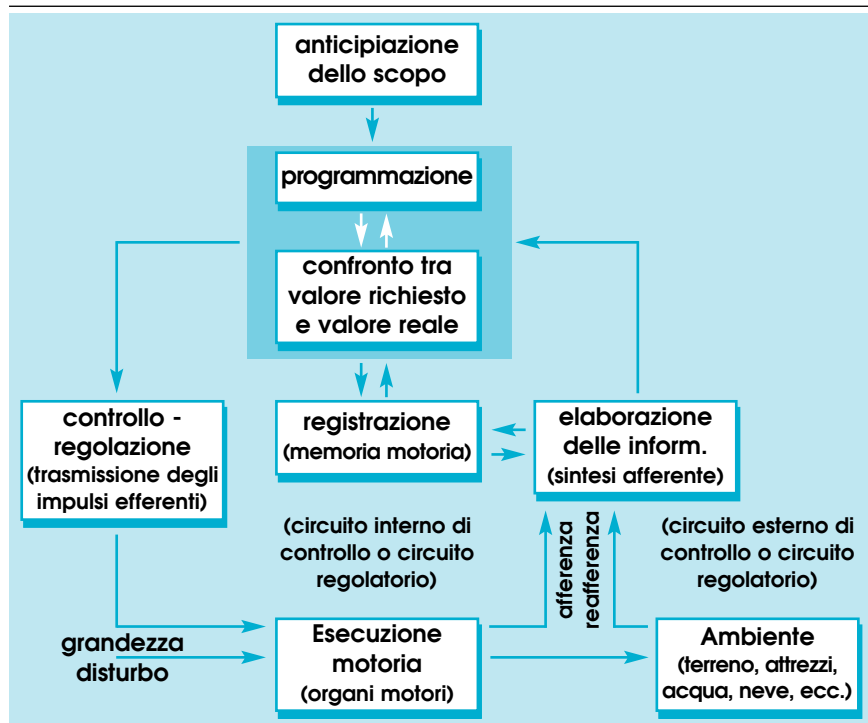


TAVOLA 13 - Modello semplificato della coordinazione del movimento (Bernstein),

3) controllo e regolazione vera e propria sulla muscolatura effettoria (grandezza da controllare)

Le capacità coordinative, secondo le molteplici tassonomie presentate alla fine degli anni '70, si possono suddividere in: Generali e Speciali. I diversi autori concordano in questa classificazione che prevede quindi una coordinazione più globale che sottende a sua volta le varie particolarità coordinative che dipendono anche dal tipo di sport e quindi dal quadro tecnico specifico. Le Capacità Coordinative Generali sono: la capacità di controllo motorio, la capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti e la capacità di apprendimento motorio (insieme costituiscono la destrezza motoria). Per Capacità Coordinative Speciali possono essere considerate: destrezza fine, equilibrio, elasticità di movimento, combinazione motoria, fantasia motoria, orientamento, differenziazione spazio-temporale, differenziazione dinamica, anticipazione motoria, reazione motoria, memorizzazione motoria, ritmizzazione. Alcune di esse però si possono tranquillamente considerare effetti diretti di altri processi coinvolti con gli aspetti deputati all'organizzazione del movimento come: la fantasia, la memorizzazione, l'anticipazione. Queste in effetti sembrano appartenere maggiormente ai processi mentali che governano le attività motorie sportive.

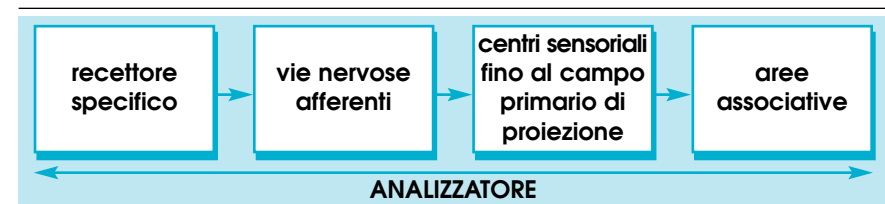


TAVOLA 14 - L'analizzatore (Sotgiu e Pellegrini in D'Ottavio, 1994)

3.3.1 UN RAPPORTO DI RECIPROCIÀ: CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE E COORDINATIVE

Le capacità senso percettive rappresentano determinate potenzialità dell'individuo di avvertire e reagire a degli stimoli interni al nostro corpo, ed esterni ad esso provenienti dall'ambiente circostante. Tale proprietà dell'organismo umano è deputata a recettori nervosi specializzati, facenti parte dei nostri organi sensoriali, che permettono di ricevere il segnale (stimolo) per trasmetterlo al sistema nervoso centrale che avrà a sua volta il compito di riconoscere il segnale e quindi inviare una risposta effettoria ai muscoli. Tale processo di ricezione, trasmissione e decodifica del segnale, viene attribuito a delle strutture nervose chiamate analiz-



zatori. L'analizzatore (vedi TAVOLA 14, Sotgiu-Pellegrini in D'Ottavio, 1994) rappresenta quel sistema specializzato avente il compito di innescare eventuali processi di risposta dell'organismo, attivando le varie funzioni organizzative del movimento. Avremo così gli analizzatori: tattile, acustico, visivo, statico-dinamico, cinestesico.

Contemporaneamente, o comunque in termini di immediata successione, la risposta motoria sarà strutturata secondo le possibili potenzialità organizzative e di controllo del movimento (capacità coordinative) in relazione ad un progetto generale primario (area motoria del cervello). Le capacità coordinative sono quindi anche quelle componenti del movimento che ne "assistono" il decorso, regolandola nelle varie sequenze e negli eventuali adattamenti in funzione di variabili ambientali:

- Capacità sensoriali: sono responsabili della ricezione decodifica e innesco della risposta
- Capacità coordinative: sono responsabili della organizzazione, controllo e direzione del movimento. (TAVOLA 15)

3.3.2 LE CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI



Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

È la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

Capacità di controllo motorio

È la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento-esercizio.

Capacità di apprendimento motorio

Consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o, in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.

3.3.3 LE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI



- Equilibrio
- Combinazione motoria
- Capacità di orientamento;
- Capacità di differenziazione

CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI

Capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti

È la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), per cui il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.

Capacità di controllo motorio

Così si definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato del movimento/esercizio.

Capacità di apprendimento motorio

Essa consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, parti di movimenti, precedentemente non posseduti, che devono poi essere immediatamente stabilizzati.

CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIALI

Destrezza fine • Capacità di equilibrio • Elasticità di movimento • Capacità di combinazione motoria • Fantasia motoria • Ulteriori capacità coordinative

Ulteriori capacità speciali:

- Capacità di orientamento;
- Capacità di differenziazione spazio temporale;
- Capacità di differenziazione dinamica (cioè riguardante la tensione muscolare);
- Capacità di anticipazione motoria (cioè la capacità di anticipare i movimenti propri o altrui, che si esprime nell'impostazione del movimento e della posizione del proprio corpo);
- Capacità di reazione motoria;
- Capacità di memorizzazione motoria (memoria motoria);
- Capacità di ritmizzazione: con essa si intende non soltanto il ritmo in senso musicale.

L'alternanza di tensione e distensione dei grandi gruppi muscolari in ogni esercizio produce un certo ritmo del movimento che l'allievo finisce con il "sentire" dopo averlo ripetutamente eseguito. È un grande vantaggio per la stabilizzazione dei nuovi movimenti acquisiti.

TAVOLA 15 – da K. Meinel (modificato, AA.VV., 1984)

Per meglio comprendere definizioni e significati delle varie capacità coordinative, in relazione alle specificità del gioco del calcio, far riferimento alla pubblicazione "A scuola di calcio" di S. D'Ottavio e S. Roticiiani (in bibliografia).

- Capacità di reazione motoria, sia semplice che complessa;
- Capacità di ritmizzazione: con essa si intende non soltanto il ritmo in senso musicale ma anche l'alternanza di tensione e distensione dei grandi gruppi muscolari.

In ogni esercizio, infatti, produce un certo ritmo del movimento che l'allievo finisce con il percepire dopo averlo ripetutamente eseguito. Ciò costituisce un grande vantaggio per la stabilizzazione dei nuovi movimenti acquisiti (invariante del movimento, cioè facente parte della struttura profonda del movimento, cfr Schmidt 2002, vedi paragrafo "Le abilità tecniche").

Si riportano qui di seguito alcune definizioni delle capacità coordinative elaborate da due autorevoli esperti: MEINEL K., SCHNABEL, 1987.

La capacità di orientamento

Per capacità di orientamento intendono la capacità di determinare e cambiare, nello spazio e nel tempo, la posizione ed i movimenti del corpo, riferiti ad un campo d'azione definito (ad esempio, campo di gioco, quadrato nel pugilato, attrezzi ginnici) e/o ad un oggetto in movimento (ad esempio, palla, avversario compagno, ecc.).

La capacità di trasformazione

La capacità di trasformazione è quella capacità che permette, in base ai cambiamenti della situazione che sono stati percepiti o previsti, mentre si sta eseguendo un'azione, di adattarne il programma alle nuove circostanze, oppure di proseguirla in modo completamente diverso.

La capacità di ritmo

Per capacità di ritmo intendono la capacità di comprendere un ritmo proveniente dall'esterno, di riuscire a riprodurlo dal punto di vista motorio, come anche di realizzare - nella propria attività motoria - un ritmo "interiorizzato", cioè esistente nella propria immaginazione.

La capacità di reazione

Per capacità di reazione intendono la capacità di iniziare ed eseguire rapidamente delle azioni motorie nel modo più opportuno e nel minor tempo possibile, dopo un segnale. Quindi, si tratta di reagire nel momento più opportuno possibile e con una velocità adeguata al compito, in tutti quei casi in cui l'optimum è reagire con la massima rapidità.

La capacità di equilibrio

Per capacità di equilibrio intendono la capacità di tenere tutto il corpo in stato di equilibrio, di mantenere tale stato o recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti del corpo.

La capacità di coordinazione segmentaria

Per capacità di coordinazione segmentaria (o capacità di combinazione) intendono la capacità di coordinare adeguatamente tra loro, ed in riferimento al movimento globale del corpo diretto a raggiungere un determinato obiettivo d'azione, i movimenti dei segmenti del corpo stesso (ad esempio, delle estremità del tronco e della testa).

La capacità di differenziazione

Per capacità di differenziazione intendono la capacità di raggiungere una sintonia molto precisa tra singole fasi del movimento e spostamenti dei segmenti del corpo, che si esprimono in una grande precisione ed economia dei movimenti (dosaggio della forza nei parametri spazio-tempo).

Chiarita questa funzione di assistenza motoria, sarà facile comprendere come tale sostegno si integri e condizioni le varie espressioni tecniche realizzabili in rapporto sia alla rapidità esecutiva o d'azione, che alla precisione richiesta. Tale forma di reciproca relazione dovrà essere presa in considerazione sia durante le fasi di apprendimento finalizzate maggiormente verso l'espressione automatizzata della abilità (strutturazione, consolidamento e sviluppo), che nelle fasi dove sono presenti stimoli situativi o di gioco vero e proprio.

La crescita delle abilità dipende soprattutto dal miglioramento delle capacità sensoperceptive e coordinative; viceversa un livello più qualitativo delle abilità tecniche favorirà l'evoluzione di tali capacità. È facile comprendere che questo processo di interattività si renda possibile in quanto il fenomeno va sempre inteso nella sua globalità, come complesso di relazioni, mentre sarebbe errato considerare gli elementi della motricità staccati tra loro senza un'appropriata azione sinergica. Anche le capacità condizionali partecipano a questo processo dinamico di interazione.

Immaginiamo per esempio:

un giocatore si appresta a ricevere la palla proveniente con una traiettoria leggermente parabolica a "mezza altezza". Nelle fasi preparatorie e nel momento di impatto del piede con la palla, il soggetto si verrà a trovare in una condizione fisica di equilibrio pre-

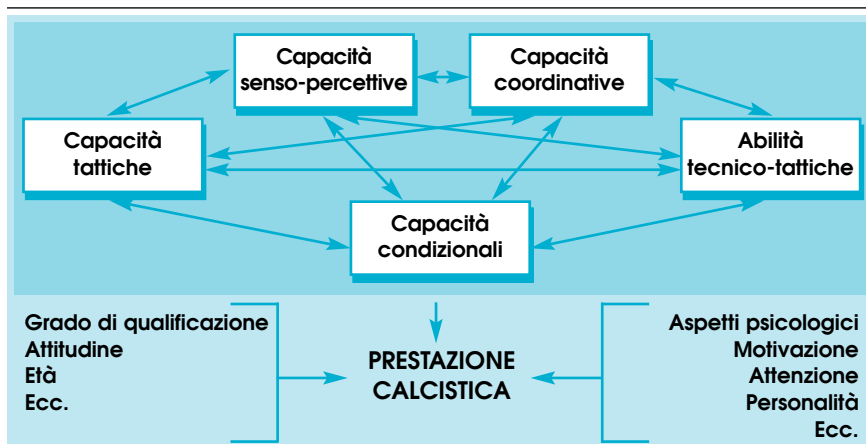


TAVOLA 16 – Visione globale della prestazione calcistica e processi di interattività – D’Ottavio S., Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma – 2003

cario, poiché l’appoggio al suolo dovrà essere stabilito su un solo piede mentre l’altro si solleverà in anticipo in direzione della palla che sta procedendo nella sua traiettoria di avvicinamento, e dovrà stabilizzarsi l’atteggiamento del corpo (assetto bilanciato o sbilanciato) per farsi trovare all’arrivo della palla nella condizioni migliori. Questi aggiustamenti provocheranno sul piede di appoggio diverse sollecitazioni di tipo propriocettivo (analizzatore cinestesico, tattile e statico-dinamico), tanto che la riuscita dello “stop” dipenderà dal grado di efficienza funzionale di tali strutture e dalla qualità delle capacità di equilibrio specifica.

Perciò se è vero che per sviluppare questo aspetto coordinativo, oltre alle forme di sviluppo generale, si debbano utilizzare nello specifico le varie forme di esercitazione che contemplino la ricezione della palla, è anche vero che ad un maggior equilibrio mono-podalico corrisponderà un miglior controllo tecnico, con più probabilità quindi di riuscire nell’esecuzione. In sintesi quindi possiamo ribadire quanto detto precedentemente che l’evoluzione delle capacità coordinative e senso-percettive influenzano positivamente le abilità e tale andamento risulta a sua volta, nella stessa misura, influenzato dalla crescita delle stesse abilità che avviene parallelamente. Nella TAVOLA 17 (D’Ottavio 1994) si evidenzia un ulteriore rapporto di reciprocità mettendo in relazione integrata gli analizzatori con le capacità coordinative. La maggiore o minore affinità che alcuni analizzatori stabiliscono con le varie capacità, evidenzia due momenti funzionali ben distinti nel programma motorio: un primo nel quale si fa ricorso maggiormente all’informazione

Analizzatore uditivo	Analizzatore visivo	Analizzatore tattile	Analizzatore statico-dinamico	Analizzatore cinestetico
	Percezione spazio-temporale			
	Orientamento spazio-temporale			
	Anticipazione			
	Reazione			
			Differenziazione	
			Ritmo	
			Equilibrio	
			Adattamento e trasformazione	
			Combinazione	

TAVOLA 17 – Relazione capacità senso-percettive e coordinative (D’Ottavio 1994)

sensoriale esterna (anticipazione, reazione, percezione e orientamento spazio-temporale); un secondo momento più vicino al controllo diretto del gesto in cui il calciatore si serve dell’informazione sensoriale interna (equilibrio, ritmo, differenziazione, adattamento e trasformazione, combinazione).

Tali funzioni tuttavia non devono essere viste secondo una scala gerarchizzata ma in termini di sistema unitario funzionale in cui le diverse componenti sono tra loro integrate.

3.3.4 IL FATTORE TECNICO-COORDINATIVO

Uno degli aspetti principali dell’allenamento tecnico è il rapporto tra tecnica e coordinazione, espresso con il fattore *tecnico-coordinativo*.

Come detto nel precedente paragrafo, ma vista l’importanza vale la pena sottolineare ancora una volta il concetto, la prestazione calcistica giovanile è influenzata fortemente dal grado di apprendimento delle abilità tecniche specifiche, che si strutturano integrandosi con lo sviluppo della componente coordinativa. Tale rapporto: fra tecnica e coordinazione significa che lo sviluppo dell’uno o dell’altro fattore contribuisce ad elevare nel complesso l’esecuzione. In altre parole, migliorando la tecnica si migliora la coordinazione; sviluppando quest’ultimo fattore aumenta la padronanza dei gesti tecnici. L’apprendimento strutturato secondo esercizi “integrati” favorisce la crescita globale del fattore tecnico-coordinativo.

L’obiettivo perciò di saper gestire la palla e rendere efficace la propria azione attraverso le molteplici abilità, avvicinarsi alle esigenze reali del gioco o della situazione in considerazione della relativa

Misure metodiche	Esempi d'esercizi
Variazione dell'esecuzione del movimento	<ul style="list-style-type: none"> • Salti portando gli arti inferiori al petto, divaricandoli sul piano sagittale o frontale • Esecuzione del movimento al contrario • Esercizi con cambio di velocità e ritmo
Variazione delle condizioni esterne	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi con attrezzi o partner su terreni diversi • Diminuzione od aumento della superficie di appoggio
Combinazione di abilità motorie	<ul style="list-style-type: none"> • Collegamento di elementi ginnici diversi • Combinazione di giochi
Esercitazione sotto pressione temporale	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi che addestrano la capacità di reazione • Corsa a cronometro con ostacoli
Variazione della presa d'informazione	<ul style="list-style-type: none"> • Camminare in equilibrio sguardo diretto in alto, testa chinata od occhi bendati
Esercitazione dopo carico preliminare	<ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione di esercizi complicati alla fine di una unità di allenamento • Esercizi di equilibrio dopo molte capovolte o rotazioni rapide del corpo

TABELLA 13 – Misure metodiche ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative (Harre 1979)

Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative
<ul style="list-style-type: none"> • Variazione dell'esecuzione del movimento • Cambiamento delle condizioni esterne • Combinazione di abilità motorie già automatizzate • Esercizi sotto pressione del tempo • Variazione dell'acquisizione delle informazioni • Esercizi dopo affaticamento • Esecuzione di sequenze prefissate • Esecuzione simmetrica

TABELLA 14 – Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative (D. Blume e D. Harre in Manno, 1984)

Principi per l'allenamento delle capacità coordinative
<ol style="list-style-type: none"> 1. Il metodo principale è esercitarsi, il mezzo principale è l'esercizio fisico 2. Le abilità motorie impiegate come mezzi di allenamento devono essere apprese in maniera tecnicamente esatta ed eseguite con un controllo consapevole e costante. 3. Come mezzi di allenamento possono essere utilizzati mezzi per il miglioramento funzionale degli analizzatori, con una relativa passività dell'atleta. 4. I mezzi d'allenamento impiegati devono essere scelti in modo da essere finalizzati alla capacità da sviluppare 5. Un effetto allenante si raggiunge se si aumenta la difficoltà coordinativa con determinate misure metodologiche

TABELLA 15 – Principi per l'allenamento delle capacità coordinative (D. Blume in R. Manno, 1984)

complessità di movimento, e per queste ragioni si ritiene indispensabile raggiungere un certo grado di destrezza. Dove per destrezza intendiamo la capacità di padroneggiare le coordinazioni specifiche del calcio e nel contribuire al perfezionamento delle abilità di movimento (per maggiore chiarezza vedere il paragrafo di questo capitolo "Le capacità coordinative").

3.4 PRESUPPOSTI DEL GIOCO COLLETTIVO: LE COMPONENTI TATTICHE

L'aspetto cognitivo implicato nel processo di sviluppo della prestazione calcistica occupa una posizione importante nella costruzione della consapevolezza tattica. Infatti la prestazione sportiva in generale è stata definita come prodotto di conoscenze cognitive relative alla situazione attuale ed agli eventi passati associati con l'abilità del giocatore di produrre la specifica risposta motoria (Thomas, French e Humphres 1986). Recentemente è andato diffondendosi il cosiddetto allenamento integrato che consiste nell'educare le strutture cognitivo-fisiche del giovane, in una situazione di globalità, in cui l'elemento tattico viene posto come soluzione di problemi reali.

In questo ambito educativo viene assegnata particolare importanza alla realizzazione di risposte corrette in conseguenza della consapevolezza tattica del giocatore. In tal senso le capacità cognitive offrono la possibilità di condizionare i problemi di apprendimento, e i problemi di realizzazione della prestazione. La dinamica del gioco non permette azioni prestabilite che il giocatore può riprodurre esattamente, in quanto tutte le azioni di gioco, sono azioni discrezionali da risolvere a seconda delle situazioni. In sintesi le varie sequenze di gioco esprimono la capacità del giocatore di percepire, decidere ed eseguire, tramite operazioni di memoria.

Il comportamento tattico è conseguente allo sviluppo del pensiero tattico, e consiste in un'attività orientata verso il successo ottimale. Deve essere effettuata avendo piena consapevolezza delle proprie abilità tattiche, capacità tecniche e possibilità condizionali. Il comportamento tattico, dal punto di vista cibernetico, è un sistema di ricerca oggettivo, che non sceglie soltanto il più favorevole tra gli obiettivi possibili, ma addirittura li perfeziona nel processo della soluzione del compito. Tutto ciò tuttavia, è subordinato alla fascia di qualificazione agonistica. Nelle Scuole Calcio tali processi di apprendimento e perfezionamento devono essere appresi



con la necessaria gradualità. Il comportamento tattico, dal punto di vista psicologico, è il prodotto complesso di processi psicomotori che si realizzano mediante 3 fasi principali:

- Percezione e analisi della situazione di gioco
- Soluzione concettuale dello specifico compito tattico
- Soluzione motoria del compito tattico

TAVOLA 17 - Struttura delle fasi dei processi psicomotori relativi al comportamento tattico

1. La percezione e analisi della situazione di gioco:

La qualità della percezione dipende dalla estensione dello sguardo, dal campo visivo e dalla qualità degli analizzatori. Il percepire un'intera situazione di gara è un aspetto per riconoscere i compiti che si devono assolvere.

2. La soluzione concettuale dello specifico compito tattico:

Il compito tattico viene risolto prima sotto l'aspetto mentale e poi sotto l'aspetto motorio. L'obiettivo della soluzione mentale è di trovare la linea risolutiva ottimale del compito tattico nel più breve tempo possibile, sulla base della percezione e dell'analisi della situazione di gara; devono essere prese in considerazione solo quei componenti che il giovane da un punto di vista motorio è capace di realizzare. Limiti nella risoluzione mentale del problema tattico sono posti da una scarsa percezione e analisi della situazione. Molto importante risulta quindi lo sviluppo del pensiero tattico che deve avvenire mediante esercitazioni pratiche ed in un contesto di globalità.

3. Soluzione motoria del compito tattico:

Realizza il comportamento tattico (sviluppo del pensiero) ed è il prodotto della percezione dei due elementi precedenti, ma anche delle potenzialità tecniche disponibili (grado di qualità delle abilità tecniche). Il modello di Mahlo, a struttura cibernetica, (vedi TAVOLA 18, modificato da D'Ottavio S. 2002 – Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma) pone in evidenza la centralità della componente cognitiva nell'elaborazione di un piano di azione. Il giocatore durante il gioco deve risolvere problemi tattici in base ad elaborazioni mentali. Attraverso esperienze, conoscenze e modelli preesistenti egli tenterà una soluzione adeguata allo scopo. Ogni processo di questo tipo rappresenta un momento esperienziale molto importante da cui è possibile trattenere i vari significati da riutilizzare in condizioni analoghe. La memoria gioca in questo un ruolo determinante. Per poter memorizzare e quindi sapere (aspetto

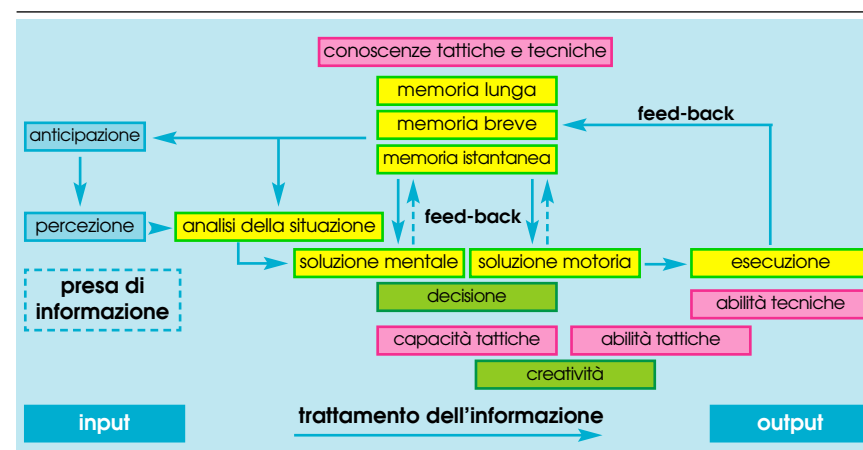


TAVOLA 18 - Processi mentali dell'azione di gioco (Mahlo F. 1963, modificato da D'Ottavio S. 2002, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata – Roma)

cognitivo), è fondamentale percepire e quindi fondamentale risulta la validità del nostro sistema sensoriale. La componente tattica nella prestazione calcistica giovanile risulta di fondamentale importanza, e può essere considerata come funzione di collegamento fra le varie unità di prestazioni individuali, finalizzate all'azione collettiva per raggiungere obiettivi di gioco comuni. Quindi l'obiettivo della formazione tattica deve tendere a rendere capace il giovane di organizzare e condurre le azioni di gioco.

A 10-11 anni, i processi cognitivi sono estremamente sensibili all'apprendimento. Attraverso la continua stimolazione è permesso conoscere e sperimentare la maggior parte delle variabili situazionali utilizzate nel gioco o nella situazione didattica. Essenzialmente bisogna fare in modo di fornire in questa prima fase evolutiva del processo formativo la possibilità di sperimentare ed "esplorare" un numero piuttosto ampio di esperienze di gioco.

In tal modo la formazione tattica di un giovane calciatore può essere avviata e condotta con una certa precocità (vedi paragrafo "La formazione tattica giovanile" in questo capitolo).

3.4.1 LA TATTICA NEL CALCIO

Nel calcio la tattica può essere considerata come funzione di collegamento o di raccordo fra le varie unità di prestazione individuali, finalizzate all'azione collettiva volta a perseguire obiettivi di gioco comuni. Tale significato racchiude l'essenza della prestazione calcistica, evidenziando come le abilità tecniche, la





disponibilità energetica e coordinativa, l'impegno psichico, il ruolo nella squadra e gli altri fattori esterni che condizionano la prestazione debbano essere sinergicamente integrati in subordine all'obiettivo tattico richiesto dal gioco.

"Tattica" significa anche "mettere in ordine", ovvero utilizzare in forma economica e razionale determinate potenzialità individuali mettendole in relazione con quelle dei compagni e degli avversari. Ripoll (1989) riporta una sua personale interpretazione del concetto di tattica servendosi di due espressioni verbali: "comprendere ed agire" richiamando così l'attenzione verso questi due momenti fondamentali della prestazione.

Tali fasi della prestazione che nel calcio si materializzano in "rapide" sequenze, in realtà fanno parte di un complesso molto più strutturato. Infatti la *comprensione* è direttamente influenzata dalla capacità di:

- Anticipare in termini di percezione dell'evento di gioco
- Percezione sensoriale (elementi informativi del gioco)
- Trattamento delle informazioni (elaborazione)
- Decisione (pertinenza ed effetti sull'azione)
- Utilizzare feed-back cognitivi e regolativi dei parametri dell'azione

L'*agire* è a sua volta influenzata dalla capacità di:

- Eseguire correttamente il gesto relativamente al timing (coincidenza funzionale) spazio-temporale del movimento e/o del gesto tecnico
- Utilizzare feed-back tecnico-coordinativi e regolativi dei parametri del movimento e/o del gesto tecnico durante il loro decorso

A loro volta queste due fasi della prestazione di gioco sono direttamente collegate alla capacità individuale del soggetto di risolvere il conflitto rapidità-accuratezza (precisione) che in effetti agisce sia nella fase cognitiva che in quella motoria (vedi TAVOLA 19).



TAVOLA 19 - D'OTTAVIO, 2004

Il livello di attitudine e di esperienza che può essere maturata attraverso gli esercizi di allenamento può spostare la prestazione di un giovane calciatore verso la rapidità sia mentale (di pensiero), sia motoria (tecnica). La rapidità quindi, in senso più largo del termine, può essere considerata una qualità selettiva e di riferimento per la valutazione del livello di apprendimento e successivamente per una eventuale selezione "tecnica".

3.4.2 CONSIDERAZIONI E RIFERIMENTI CULTURALI

Gli ambiti tattici della prestazione possono essere così definiti:

- le conoscenze tattiche;
- le abilità tattiche;
- le capacità tattiche

Le conoscenze tattiche

Secondo diversi autori (Harre 1985) le conoscenze tattiche rappresentano quei processi mentali di produzione e riproduzione delle informazioni e dipendono in misura assai rilevante dalla varietà degli elementi conoscitivi a disposizione ovvero dalla qualità con cui è stato affrontato il processo di formazione dell'atleta. Esse riguardano:

1. La conoscenza delle regole di gioco e la loro utilizzazione ottimale per la risoluzione dei problemi tattici.
2. La conoscenza dei sistemi di gioco e delle loro varianti, la padronanza del proprio sistema di gioco e delle misure più efficaci nei confronti del sistema di gioco dell'avversario.
3. La conoscenza delle regole tattiche, per esempio: il giocatore più veloce è la palla; mantenere l'avversario nel proprio campo visivo; nel subire un'azione di finta del portatore di palla, porgere l'attenzione sulla palla e non sugli spostamenti delle gambe; in condizioni di inferiorità numerica è meglio temporeggiare.
4. La conoscenza dei rapporti reciproci fra condizione, tecnica, tattica e qualità volitive, per esempio: in quale momento del gioco sono accettate situazioni di rischio; nei momenti di stanchezza fisica è meglio non portare la palla; se la squadra adotta una strategia tattica particolare; se un tale giocatore solitamente effettua determinate finte.
5. Le conoscenze delle regole dell'economia, dell'opportunità, ad esempio: in prossimità della linea di fondo campo è meglio passare la palla all'indietro che tirare; in situazione di contropiede evitare nei limiti possibili di portare la palla; nell'azione di due contro uno "puntare" il difensore.



6. Le conoscenze teoriche dei processi percettivi, dell'analisi della situazione di gioco e delle soluzioni mentali.

In pratica tutti quei prerequisiti basilari che contribuiscono a determinare il successo delle intenzioni, ad aumentarne la probabilità di riuscita.

Le abilità tattiche

Devono essere considerate come l'espressione di una tecnica specifica (abilità tecnica) in relazione ai parametri energetici e biomeccanici impiegati (ad esempio: impiego di forza, rapidità esecutiva, ampiezza e direzione del movimento, precisione). Tale assunto rientra nel quadro della disponibilità tattica se risponde ad un piano d'azione cosciente o parzialmente cosciente in base al livello di competenza posseduto. Un adulto esperto rispetto ad un principiante, cercherà di risolvere certi problemi con maggiore rapidità decisionale secondo schemi automatizzati, filtrando i segnali più pertinenti. Il bambino a sua volta elabora con relativa lentezza poiché tende a trattare nella situazione anche le informazioni meno rilevanti, secondo procedimenti di tipo sequenziale invece che in parallelo.

Le abilità tattiche quindi esprimono un processo mentale, e nella pratica le ritroviamo per esempio: quando un giocatore tira in porta di precisione invece che di forza; quando effettua un passaggio nella zona libera invece che direttamente sull'uomo; se durante la conduzione della palla rallenta volutamente la propria andatura in attesa di effettuare un passaggio smarcante; oppure nell'esecuzione di uno stop quando indirizza la palla a seguire verso destra invece che a sinistra. In pratica, in tutte le varie situazioni di gioco dato che durante la partita il giocatore, dovrà rispondere ad eventuali problemi di gioco con corrispondenti adattamenti tecnici. Tali requisiti del patrimonio tecnico individuale devono divenire, con una relativa precocità, disponibili e quindi utilizzabili dall'allievo; ciò sarà possibile se l'apprendimento tecnico si baserà essenzialmente su proposte didattiche che assicurino le condizioni di variabilità caratteristiche dell'ambiente di gioco, creando presupposti di adattamento tecnico flessibile alle esigenze che Meinel ha definito in termini di "disponibilità variabile delle tecniche". In sintesi avremo: "variabilità dell'esecuzione di una abilità in funzione della variabilità delle caratteristiche della situazione" (Roth in Schock, 1985). Di conseguenza, in un programma di strutturazione delle abilità tecniche dovranno essere previsti stadi di formazione che presentino presupposti di:

- variazione delle abilità

- adattamento delle abilità (rispondere a situazioni conosciute)
- transfer delle abilità (rispondere a situazioni sconosciute)
- formazione creativa delle abilità (rispondere con soluzioni nuove)

Le capacità tattiche

Per capacità tattico-sportiva si intende la facoltà di un atleta di utilizzare le sue capacità psichiche e fisiche, le sue abilità tecniche e tattiche ecc. nelle diverse condizioni di gara, per la soluzione di compiti tattici individuali e collettivi (Harre, 1985).

Con ciò si intende la disponibilità di un giocatore nello scegliere una soluzione piuttosto che un'altra. Ad esempio: tirare in porta invece che passare ad un compagno; stoppare la palla invece che tirare al volo; dribblare invece che crossare; passare ad un compagno invece che ad un altro; temporeggiare invece che cercare subito il recupero della palla; fintare ed andare incontro al portatore di palla invece che fintare e scattare in profondità.

Quindi a livello decisionale, sulla base di una analisi selettiva di gioco, il giocatore sceglie una soluzione tecnica che a sua volta si esprimerà con precise caratteristiche esecutive (cfr. Le abilità tattiche). Lo sviluppo delle capacità tattiche è condizionato oltre che da attitudini naturali, anche dalla qualità delle esperienze motorie effettivamente sperimentate e sarà perciò in relazione ad una migliore funzionalità di:

- capacità percettive, intese come acutezza sensoriale, ampiezza e direzione dello sguardo, identificazione di "cues" (segnali informativi più nascosti);
- processi intellettivi di tipo associativo, riproduttivo e produttivo (integrazione con precedenti esperienze, imitazione e creazione di ulteriori soluzioni);
- modelli probabilistici soggettivi (anticipazione);
- strategie attentive flessibili (ampie, ristrette, etc.).

Ricapitolando

- Conoscenze tattiche: prerequisiti teorici, schemi, regole tattiche
- Abilità tattiche: espressione variabile di una tecnica in funzione dell'evento di gioco.
- Capacità tattiche: scelta fra più soluzioni tecniche possibili.

Immaginiamole in un contesto di gioco.

Un giocatore in relazione al ruolo, alle possibilità operative richieste dall'allenatore, il punteggio e al tempo di gioco (conoscenze tattiche) si trova in una situazione di attacco laterale in superiorità numerica (situazione: 2 contro 1); essendo a pochi minuti dalla fine

della partita in situazione di svantaggio (la propria squadra sta perdendo) decide la soluzione più rischiosa: dribbling con anticipazione del tiro successivo (capacità tattiche).

Il tiro sull'uscita del portiere verrà effettuato fintando l'esecuzione di potenza, per realizzare con tocco morbido tentando di scavalcarlo (abilità tattica).



3.4.3 LA TATTICA DI SQUADRA - L'ORGANIZZAZIONE DELLE COLLABORAZIONI



Nella progressione che conduce gradualmente alla strutturazione del gioco collettivo e di squadra, diversi sono i fattori che entrano in "gioco". In questo sottoparagrafo cercheremo di proporre quali sono i fattori che determinano la prestazione tattica durante il gioco.

La tattica di una squadra è l'insieme dei comportamenti individuali e collettivi che permettono di ottimizzare i propri comportamenti in relazione alle caratteristiche degli avversari con il fine di conseguire il miglior risultato. Una squadra quindi manifesta la sua tattica attraverso il gioco che esprime sul campo.

Il gioco che una squadra è in grado di esprimere è fondamentale frutto di:

- capacità tecniche dei singoli giocatori
- doti intellettuali
- organizzazione delle collaborazioni

L'organizzazione delle collaborazioni determina

- l'efficacia nella fase offensiva
- l'efficacia nella fase difensiva
- l'equilibrio di squadra

Gli sviluppi del gioco andranno cercati principalmente partendo dalle caratteristiche dei singoli giocatori e più giovani sono i ragazzi, più libertà di azione deve essere loro lasciata. È altrettanto vero che l'azione di gioco di una squadra può essere concepita come

una frase, nella quale le iniziative dei singoli giocatori sono le parole che da sole non hanno un significato compiuto, ma lo assumono assieme alle iniziative dei compagni.

Dal momento che l'interazione con i compagni è la condizione di base per poter dare seguito all'azione del singolo diviene vitale stabilire delle regole di collaborazione, che forniscano indicazioni sufficienti ma garantiscano anche la libera espressione del singolo, che deve restare, a nostro avviso, una prerogativa del calcio giovanile. Queste regole di comportamento, divenendo un patrimonio comune di tutti i componenti la squadra, consentono di comprendere gli sviluppi del gioco e le intenzioni dei compagni, creando così le basi di un collettivo funzionale.

Ogni giocatore per soddisfare queste necessità e per potersi meglio esprimere dovrà conoscere e magari aver sperimentato praticamente oltre il proprio ruolo anche quello dei compagni.

Se è vero che nel gioco offensivo è essenziale la **capacità tecnica dei singoli giocatori**, è altrettanto vero che quando un compagno sarà in possesso della palla diventerà determinante **il gioco** (movimento) **senza palla** degli altri giocatori. Sarà la qualità dei movimenti senza palla che determinerà l'efficacia della giocata del portatore e quindi della continuità dell'azione iniziata.

L'educazione al gioco senza palla è un passo obbligato nello sviluppo delle capacità collaborative che consentirà ai giovani calciatori di comprendere come rendersi utili quando ci si trova vicini o lontano rispetto al portatore o dietro alla linea della palla. Diventa così necessario che i giovani imparino a considerare che il gioco senza palla è in stretto collegamento con la capacità di trasmettere la palla e la capacità di riceverla (TAVOLA 20).

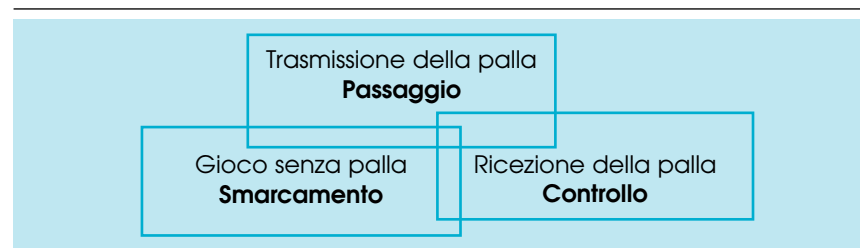


TAVOLA 20 - Correlazione tra passaggio, smarcamento e controllo

3.4.4 GLI OBIETTIVI TATTICI DEL GIOCO

La partita di calcio rappresenta un evento sportivo nel quale due squadre si contendono il dominio del gioco cercando di prevalere sull'altra in termini di punteggio. Da ciò si può desu-



mere che il successo in una partita è determinato dal valore dei presupposti tecnico-tattici individuali e collettivi; quindi dalla capacità di azione tattica potenzialmente disponibile, ma anche dall'assetto con cui i componenti della squadra si dispongono o vengono disposti in campo e dalle ulteriori modificazioni attuabili in relazione a specifici momenti di gioco. Gli equilibri di una partita quindi possono essere soggetti ad altri possibili sviluppi subordinati alle decisioni ed al comportamento del complesso squadra nei suoi componenti: giocatori + allenatore. Occorre perciò precisare altri due significati del gioco collettivo:

- gli schemi o sistemi di gioco
- le strategie di gioco

Gli schemi che riguardano principalmente la disposizione dinamica (attiva) dei giocatori sul terreno di gioco, sono relativi a tre variabili quantitative:

1. il numero dei giocatori componenti la squadra
2. lo spazio di gioco
3. la densità di gioco (conseguenziale di 1 e 2).

Le strategie di gioco riguardano l'applicazione pratica degli schemi di gioco in funzione della specificità della partita o di alcune fasi di essa. Nella TAVOLA 21 seguente vengono riportate le tecniche e le possibili applicazioni di esse durante i diversi sviluppi del gioco.

Si nota come alcune condotte tecnico-tattiche siano esclusivamente condizionate dal possesso o non possesso di palla. Altre possibilità intermedie (orientare, anticipare, fintare, contrastare e coprire) sono invece esprimibili dai giocatori in qualsiasi condizione e momento della partita.

Situazioni di gioco		
<p>Squadra in possesso di palla</p> <p>Avanzare verso la porta avversaria mantenendo il possesso di palla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condurre • Passare • Dribblare • Tirare • Smarcarsi • Ricevere 	<p>Comportamenti con palla e senza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientare • Anticipare • Fintare • Coprire • Contrastare • Deviare 	<p>Squadra non in possesso di palla</p> <p>Rallentare l'avanzamento e cercare la riconquista della palla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcare • Intercettare • Parare

TAVOLA 21 – Situazioni di gioco e comportamenti tecnici (D'Ottavio 1994)

3.4.5 LA FORMAZIONE TATTICA GIOVANILE

Nell'attività di base l'attività dei "Pulcini" è proposta mediante incontri tra squadre composte da un numero ridotto di giocatori (dal 5 contro 5 al 7 contro 7).

Negli Esordienti, nel rispetto di una attenta progressione didattica e delle necessarie metodologie d'insegnamento, le partite vengono giocate inizialmente con numero ridotto di giocatori (dal 7 contro 7 al 9 contro 9), fino a disputare gare tra 11 elementi per squadra. L'attività dei "Piccoli Amici", anche se è prevalentemente sostenuta da giochi e dal gioco libero, è consigliata con tre-cinque giocatori per ciascun gruppo-squadra.

Nel processo educativo finalizzato all'apprendimento del calcio, l'evento agonistico rappresentato dalla partita, assume importanza rilevante non solo come momento di verifica, ma anche come momento didattico di irrinunciabile valenza, tassello di un mosaico che conduce alla formazione del calciatore e che dalla partita viene sublimato. Il confronto con gli altri, misurare le proprie possibilità, accettare e condividere con i propri compagni difficoltà e successi, sono aspetti che vanno evidentemente oltre l'aspetto tecnico. Pertanto, nel programmare un percorso specifico, con lo scopo di individuare una efficace proposta agonistica risulta opportuno fare delle premesse e delle puntualizzazioni:

1. la ricerca del risultato non deve prevalere sull'obiettivo didattico;
2. privilegiare comportamenti indirizzati maggiormente alla costruzione del gioco piuttosto che alla distruzione del gioco altrui;
3. evitare quelle "deformazioni" tattiche poco funzionali al gioco dei bambini (tattica del fuorigioco, ecc.);
4. cercare maggiormente di esaltare il gioco offensivo, valorizzando intraprendenza, creatività e fantasia;
5. la disposizione in campo deve prevedere all'inizio fasi di facile comprensione per poi arrivare a richiedere ai giocatori compiti più complessi;
6. la realizzazione e la ricerca di un modulo di gioco devono essere funzionali a favorire una migliore comunicazione tattica tra i giocatori e ad esaltare le caratteristiche individuali.

Prendendo in esame le varie competizioni che caratterizzano le categorie pulcini ed esordienti e tralasciando volutamente i modelli di gara 5c5, tipico dei pulcini 1° anno, e 6c6, per quanto riguarda il gioco 7c7 noi riteniamo proporre una determinata procedura didattica che partendo da fasi di semplice comprensione arriva a richiedere impegni psicofisici e tecnici più complessi:



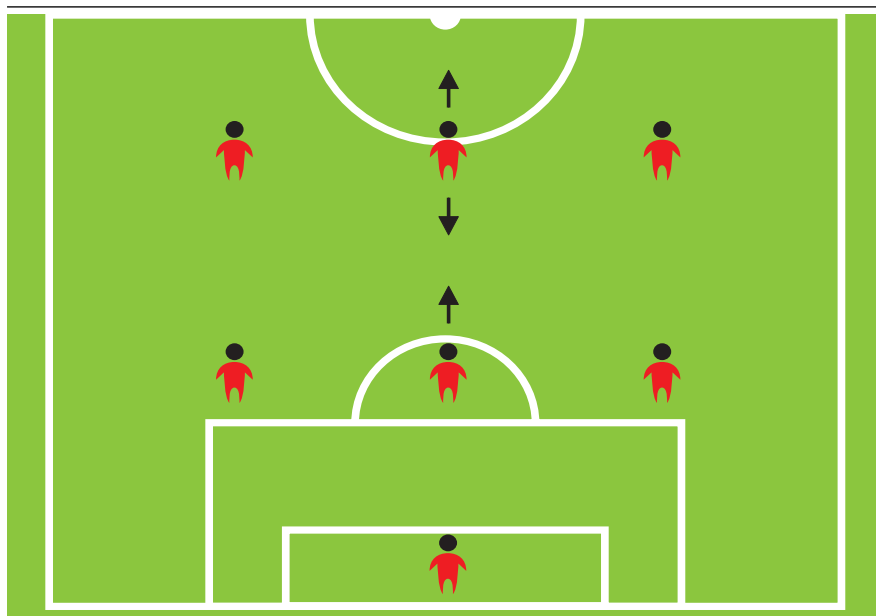


FIGURA 21

- **modello su due linee 3:3** con la possibilità dei due centrali offensivo e difensivo di giocare liberi di giostrare sia in attacco che in difesa, viceversa gli esterni avranno compiti più definiti potendo muoversi solo sulle corsie esterne difensive o offensive (FIGURA 21);
- **modello su tre linee 3:2:1** tre difensori con compiti prevalentemente difensivi, due centrocampisti intermedi che avranno la possibilità di andare a sostegno dell'unico attaccante centrale (FIGURA 22);

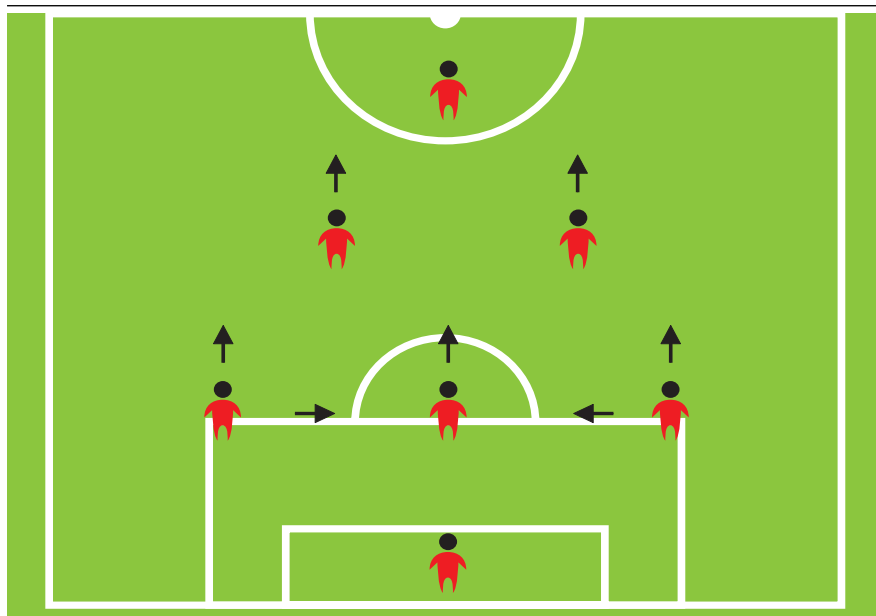


FIGURA 22

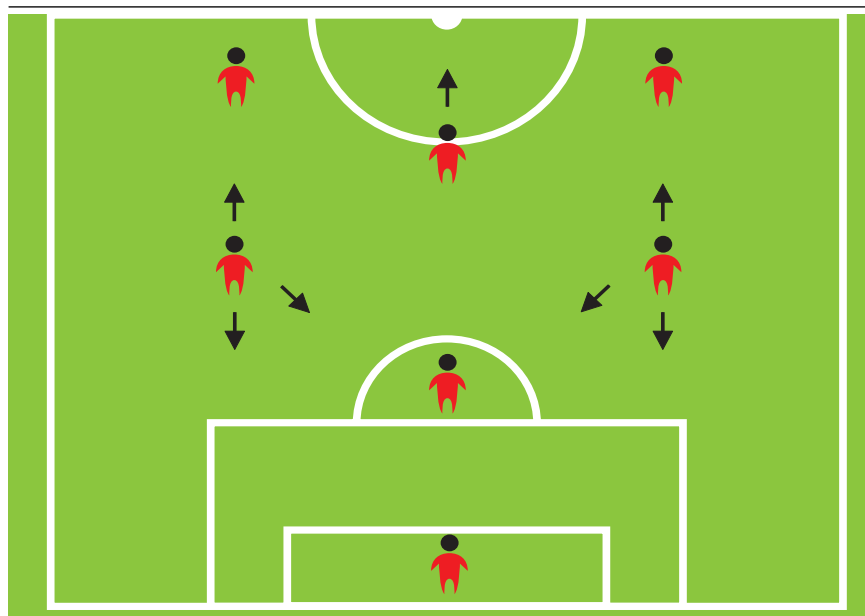


FIGURA 23

- **modello su quattro linee 1:2:1:2** con un difensore centrale con compiti prevalentemente difensivi, due esterni rapidi sia a proporsi in appoggio all'unico centrocampista che a ripiegare in aiuto al difensore centrale, centrocampista playmaker pronto ad inserirsi centralmente in fase d'attacco e due ali dinamiche nel formare sia triangoli mobili che abili nel puntare l'avversario per convergere al tiro o arrivare al cross per l'inserimento del centrale (FIGURA 23).

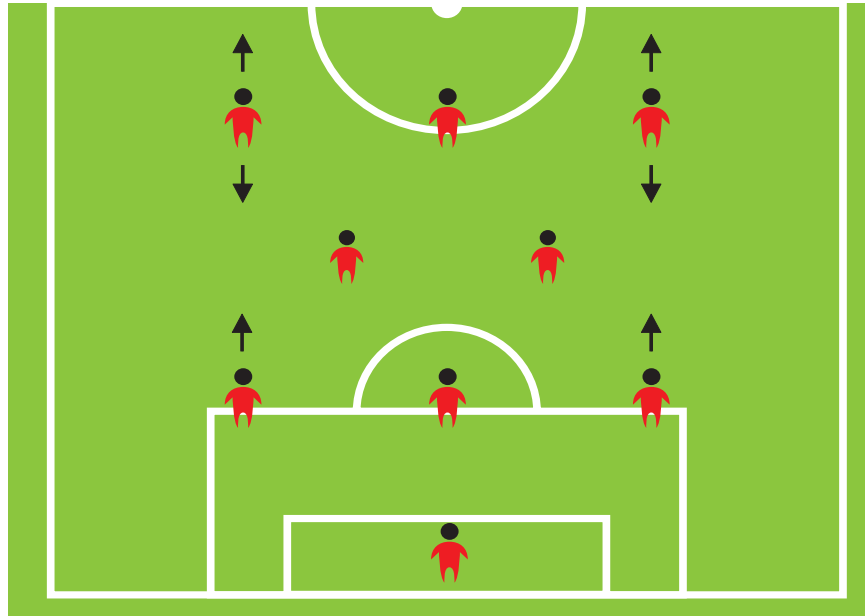


FIGURA 24

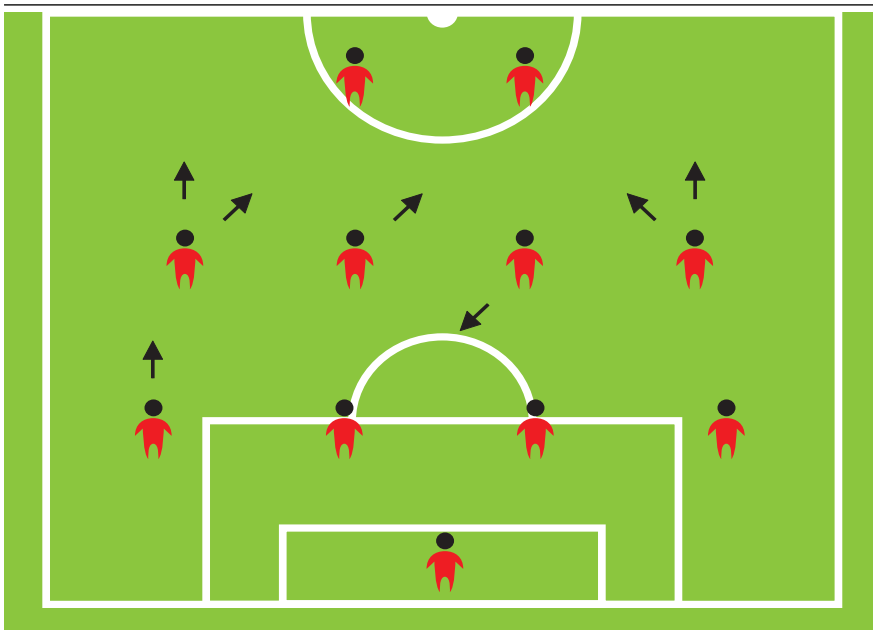


FIGURA 27

In questa fase della formazione calcistica oltre al rispetto dell'esigenza di poter giocare in più ruoli, soddisfatta tra l'altro ampiamente negli anni precedenti, si suggerisce nel corso dell'anno di assimilare un modello di gioco con quattro centrocampisti e due attaccanti, 4:4:2, per fornire ulteriori sollecitazioni e favorire processi di adattamento multifunzionali (FIGURA 27).

Seppur in assoluto risulta vero il principio che il modello di gioco si costruisce sulle caratteristiche dei giocatori, dobbiamo considerare il bambino un calciatore in continuo divenire. Se maggiormente egli avrà sperimentato nell'iter formativo, lungi ancora dall'essere concluso, una molteplicità di esperienze, con più facilità sarà in grado di esprimere le sue attitudini e le proprie tecniche naturali.

Il modello di gioco quindi, la disposizione dei giocatori in campo e le varianti conseguenti allo sviluppo delle azioni nel gioco, dovranno risultare strumenti efficaci di un processo di formazione che vede protagonista il bambino, e che da individualità si trasforma, attraverso un processo pluriennale, in una unità funzionale all'interno del collettivo squadra.

Per ciò che riguarda la specificità del ruolo, compreso il portiere, si può ipotizzare che fino agli 11-12 anni sia importante conoscere e sperimentare la maggior parte delle variabili situazionali dipendenti dalla collocazione in campo, sia quindi con specificità difensiva e offensiva (variante longitudinale), che rispetto alla

posizione geografica di destra o sinistra (variante trasversale).

Essenzialmente bisogna fare in modo che in questa prima fase evolutiva del processo formativo, ove sono presenti grandi modificazioni sul piano biologico e riguardo la strutturazione dei comportamenti motori, sia data la possibilità all'allievo di espletare notevoli esperienze di gioco. Successivamente, rilevate le indicazioni necessarie per definire con più precisione la specificità tattica all'interno del collettivo, saremo in grado di riconoscere con un maggior margine di sicurezza e pertinenza, la predisposizione per un ruolo più specifico.

Si ritiene comunque che la formazione tattica di un giovane calciatore possa essere avviata con una certa precocità, se per tale processo intendiamo fondamentalmente quella serie di procedimenti didattici finalizzati:

- alla percezione e valutazione dello spazio sul piano statico e dinamico
- all'orientamento spaziale tridimensionale
- agli apprezzamenti temporali e del senso ritmico
- alla strutturazione del pensiero concreto e formale (Piaget)
- a sviluppare una adeguata dinamicità mentale
- a formulare ipotesi di gioco
- ad utilizzare le abilità apprese in relazione ad uno scopo
- a favorire rapporti di collaborazione verso obiettivi comuni

In alcune esperienze didattiche finalizzate all'avviamento tattico calcistico, sono state utilizzate esercitazioni raffiguranti forme geometriche. Per esempio vengono illustrate varie combinazioni didattiche caratterizzate da transfert via via più complessi, passando da situazioni geometriche chiuse, a situazioni geometriche aperte (D'Ottavio, 1989). In pratica il criterio sequenziale di tale itinerario era strutturato da esercizi/situazioni nelle quali gradualmente aumentava il numero dei giocatori di una unità alla volta, creando rapporti di disparità e parità numerica. Le attività si sviluppavano sulle linee perimetrali delle varie figure geometriche utilizzate (triangolo, quadrato, rombo, esagono, circonferenza, ecc.); oppure entro le superfici delle stesse, o addirittura in spazi sovrapposti o illimitati. Si cercava di realizzare così una precisa percezione dello spazio circostante che inizialmente si poneva dei limiti, attraverso azioni di gioco, spazialmente vincolate da linee; in seguito tali linee di collegamento (passaggi al compagno o guide della palla o dribbling ecc.) venivano ugualmente ricercate ma secondo una logica geometrica liberamente scelta dai giocatori.

Vedi FIGURE 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 (D'Ottavio 1994):

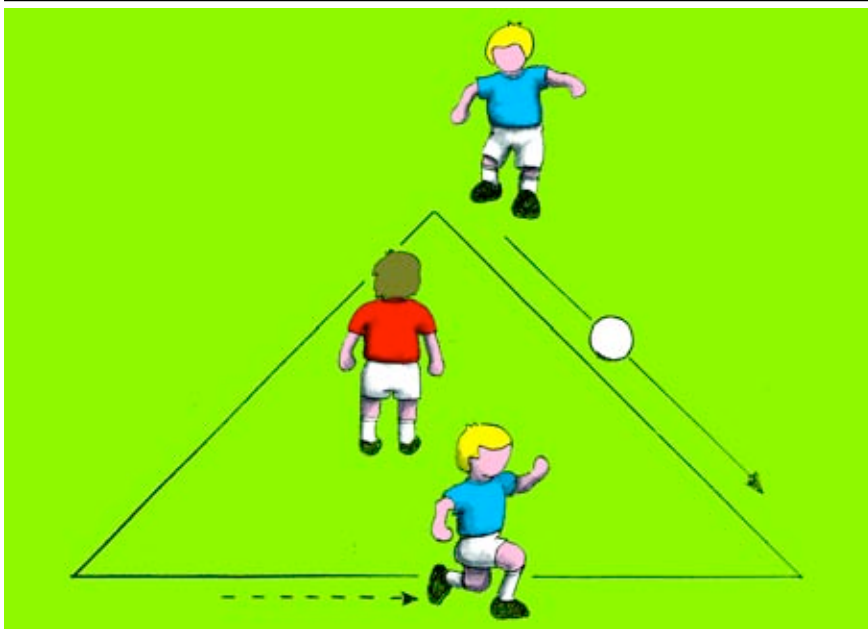


FIGURA 28

1. 2 contro 1 in situazione obbligata: due giocatori si passano la palla ricercando l'angolo libero. Il giocatore di mezzo cerca di impedire gli eventuali passaggi (FIGURA 28)
2. 2 contro 1 in situazione libera: stessa situazione senza punti di riferimento. I giocatori ricercheranno le geometrie dello schema precedente. Variante: obbligo di contrastare direttamente il giocatore in possesso di palla oppure colui che si appresta a riceverla (FIGURA 29)

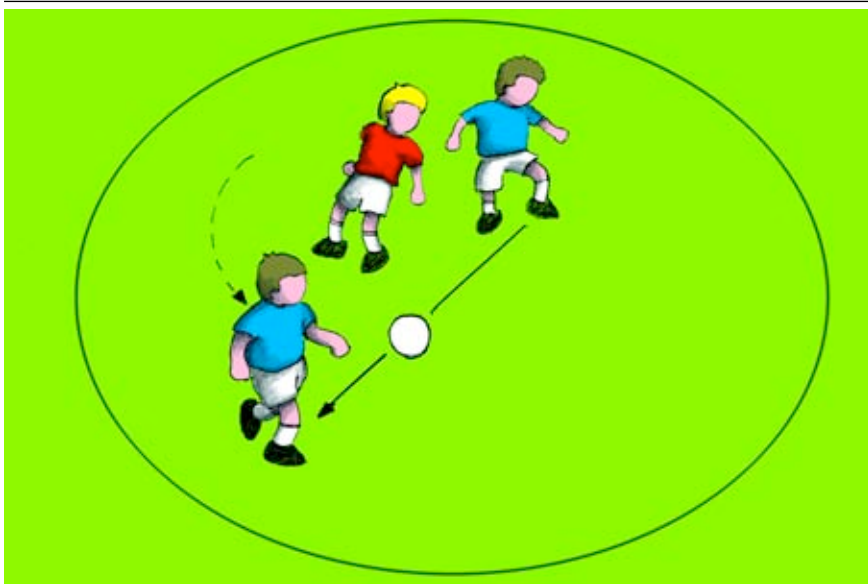


FIGURA 29

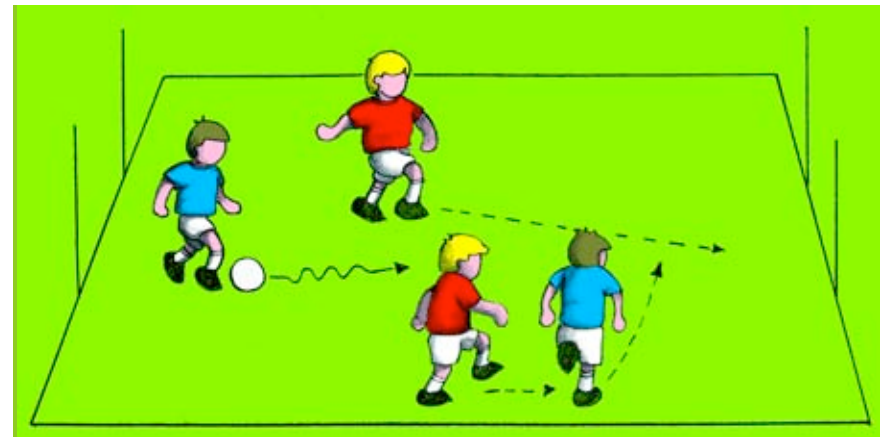


FIGURA 30

3. 2 contro 2 in situazione di gara: si gioca nella metà campo di attacco; ogni volta che l'azione termina i giocatori delle due squadre invertono i compiti. Variante: al fine di stimolare una continua e veloce ricerca dello spazio libero (smarcamento), obbligare (regola) il giocatore in possesso di palla a rimanere fermo (tempo determinato) (FIGURA 30)
4. 3 contro 1 in situazione obbligata: si gioca lungo il perimetro del quadrato. Il giocatore in possesso di palla deve sempre avere possibilità di passaggio nei due vertici più vicini. Variante: il giocatore in possesso di palla può spostarsi guidandola verso un altro vertice (FIGURA 31)

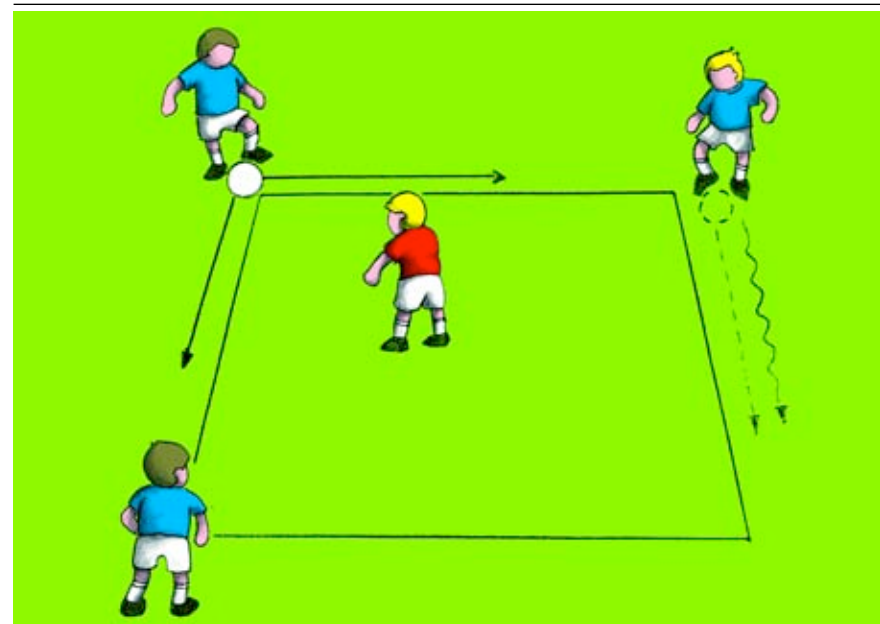


FIGURA 31

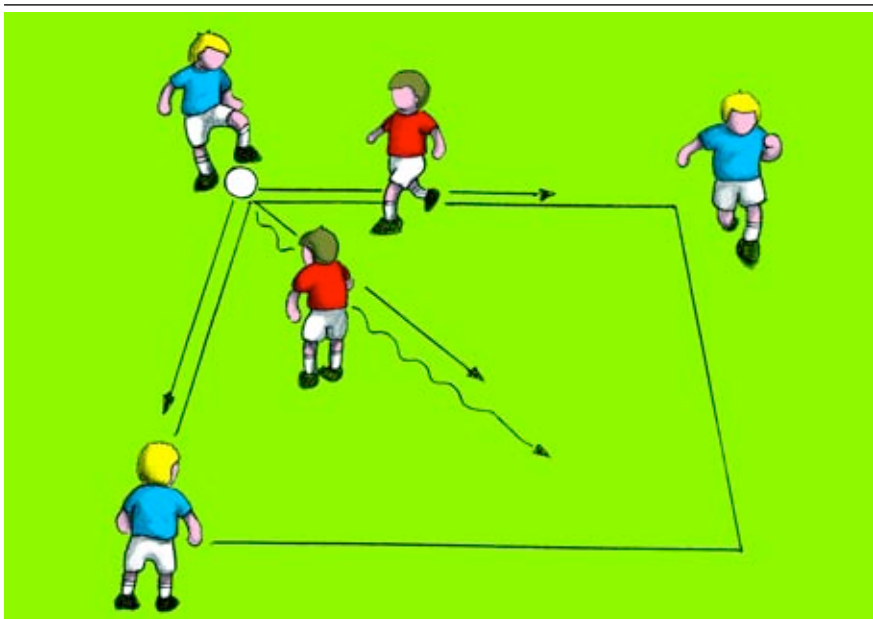


FIGURA 32

5. 3 contro 2 in situazione obbligata: si gioca come l'esercizio precedente ma permettendo anche il passaggio diagonale o la guida della palla sulla diagonale del quadrato (FIGURA 32)
6. 3 contro 2 in situazione libera: ricercare la geometria degli esercizi precedenti sulla base dei quali si compiono gli spostamenti dei giocatori e della palla (FIGURA 33)
7. 3 contro 3 in situazione di gara (FIGURA 34)

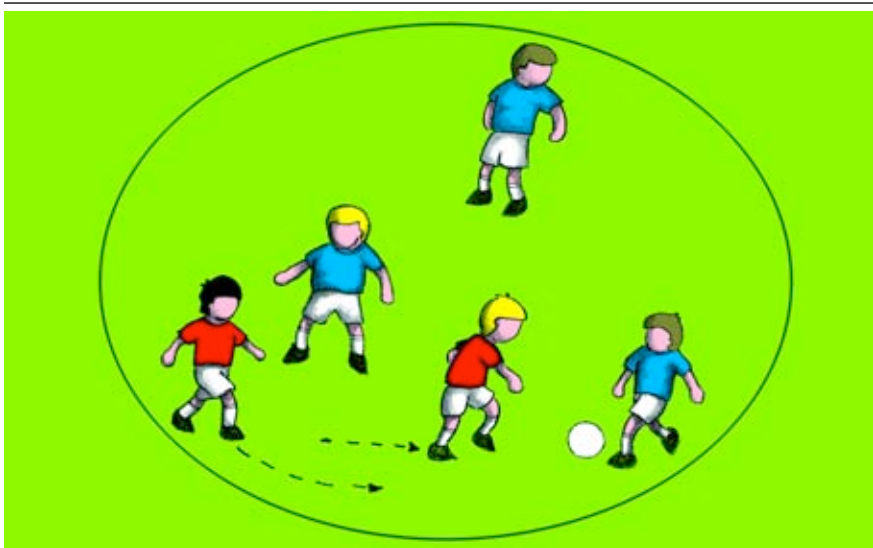


FIGURA 33

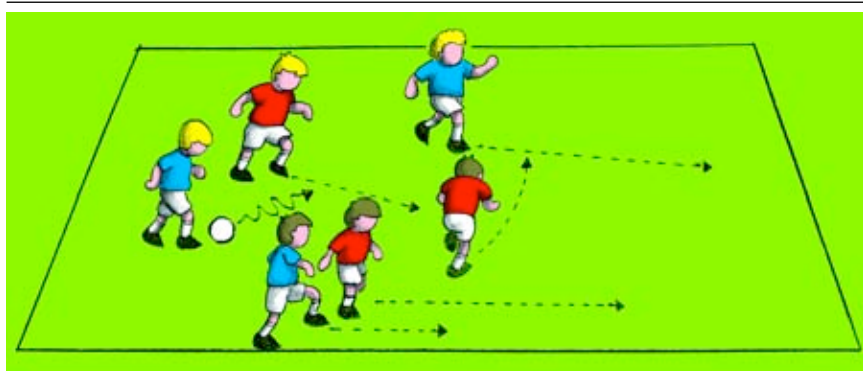


FIGURA 34

3.4.6 IL CONTROLLO DELLO SPAZIO NELLA FORMAZIONE DELL'AZIONE DIFENSIVA

Se per tattica si intende "arte del comportamento", ci viene naturale pensare che i processi di apprendimento correlati a tali aspetti possano iniziare già nelle prime fasce della scuola calcio. Tale procedura non deve portare però ad anticipare le cognizioni che invece conducono all'assimilazione di schemi di comportamento del collettivo identificabili nei sistemi di gioco tradizionali. La formazione tattica del bambino deve avvenire gradualmente ed in forma naturale, soprattutto attraverso il gioco "guidato", cioè orientato all'acquisizione delle abilità tecnico-tattiche e nell'estrinsicazione di esse nello spazio, con tempi esecutivi relativi alle situazioni ed ai compiti richiesti.

La formazione tecnico-tattica del bambino deve iniziare con la strutturazione a livello cognitivo e motorio degli elementi che permettono di "gestire" le coordinate spazio-temporali che le situazioni di gioco presentano.

Attività senso-cognitiva

- La fase di "controllo" è sempre preceduta da una fase di percezione sensoriale (visiva in primo luogo, ma anche acustica, cinestetica e tattile)
- La percezione è una funzione attiva (cognitiva) e fa riferimento a processi di attenzione "selettiva"
- La fase di "controllo" rappresenta quella condizione nella quale il giocatore è in grado autonomamente di "gestire" sia sul piano individuale che mediante relazioni collettive, il compito tecnico-tattico richiestogli dalla situazione.

TAVOLA 22 - (D'Ottavio, 2006)



Lo Spazio, quindi, ed il tempo, con il quale il bambino compie i diversi movimenti, rappresentano un punto fermo sul quale progettare il percorso didattico. Possiamo identificare tre tipologie di spazio: una più correlata agli aspetti tecnico-coordinativi (spazio tecnico o prossimale); una seconda allo spazio entro il quale il bambino dialoga e si relaziona attivamente con le altre componenti fisiche della situazione (compagni ed avversari); ed uno relativo all'estensione con cui i soggetti possono percepire elementi anche molto distanti da loro (spazio visivo). Le capacità coordinative, occorre ricordare, che rappresentano la matrice profonda di tutte le abilità tecniche del calcio e degli sport in generale, dipendono in gran parte dal livello con cui si gestiscono gli schemi spaziali e temporali (p.e. capacità di orientamento spazio-temporale, di differenziazione, di ritmo, di reazione ecc.)

Definizioni di schema spaziale e temporale

Per schema spaziale si intende lo sviluppo di un sistema di riferimento di coordinate (spaziali) tridimensionali che ciascun individuo va costituendo, nel corso dell'ontogenesi, in relazione a stimoli propriocettivi, esteroceettivi, e provenienti dall'organo della vista

Per schema temporale intendiamo lo sviluppo di uno schema di riferimento di valori frazionabili, anche come ritmi, che ciascun individuo va costituendo, nel corso dell'ontogenesi, in relazione a stimoli propriocettivi, esteroceettivi e provenienti dall'organo dell'udito

TAVOLA 23 – (D'Ottavio, 2006)

Tipologie di spazio	
Spazio tecnico o prossimale	Individuale di tipo sensomotorio dove prevale il controllo cinestesico e l'attenzione è rivolta prevalentemente su sé stessi (interna)
Spazio sociale o di relazione	Entro il quale il giocatore è in grado di comunicare sul piano tecnico, tattico e fisico relativamente al suo potenziale
Spazio visivo o proiettivo (estensivo)	Attenzione rivolta prevalentemente all'esterno e la percezione visiva si rivolge soprattutto alla globalità dell'azione anche se non si è coinvolti direttamente

TAVOLA 24 – (D'Ottavio, 2006)

Spesso, nel lessico del calcio viene utilizzato il termine "controllo". Tale stadio della formazione o della prestazione rappresenta quella condizione nella quale il giocatore è in grado autonomamente,

e prevalendo su eventuali fenomeni di disturbo, di "gestire" sia sul piano individuale che sul piano dei rapporti di gioco, il compito tecnico-tattico richiestogli dalla situazione. Tale condizione, che durante il periodo evolutivo del giovane calciatore si raggiunge dopo diversi anni, non può che essere avviato da una fase più sensoriale, cioè legata a raccogliere e conseguentemente dare significato al potenziale informativo presente nell'esercizio-situazione. E' corretto sottolineare inoltre lo stadio della percezione sensoriale (visiva in primo luogo, ma anche acustica, cinestesica e tattile) deve gradualmente far ricorso a processi di attenzione selettiva, cioè sempre più diretti verso gli elementi che maggiormente appaiono significativi per un dato problema. In altre parole, man mano che il giocatore cresce sul piano tecnico, la sua azione, che si estrinseca attraverso la sua componente sia mentale che motoria, diverrà sempre più economica.

Nella Tav. 25 e Tav. 26 viene presentato un prospetto riepilogativo che rappresenta le linee da perseguire nella pianificazione di un programma didattico orientato al gioco difensivo con possibili spunti sia nella condizione a "zona" sia in quella a "uomo". Considerando, come da anni ormai si sostiene, che la prestazione del calciatore e quindi la sua formazione deve essere caratterizzata dall'integrazione precoce dei processi mentali e motori, abbiamo identificato tre livelli cognitivi (operativi) che possono suggerire eventuali sequenze didattiche.



TAVOLA 25 – Livelli cognitivi e procedure didattiche nella formazione delle abilità di controllo-marcamento (D'Ottavio, 2006)

Progressione didattica

- Fase della percezione visiva e controllo delle coordinate spaziali
- Fase della verbalizzazione e dei significati (assegnazione di valori) nella valutazione delle coordinate spaziali; stretto-largo; lungo-corto; diagonale-orizzontale-verticale; avanti-dietro ecc.
- Fase della percezione visiva e controllo della posizione dei compagni
- Fase del controllo degli spostamenti collettivi (sia topologico che temporale): traslazioni; scivolamenti; lento-veloce ecc.
- Fase del controllo delle posizioni dei compagni rispetto all'avversario p.p. e dei potenziali appoggi
- Fase del controllo degli spostamenti collettivi in funzione della posizione della palla e del movimento degli avversari
- Fase della velocità esecutiva (riproduzione attiva dell'azione)
- Fase situazionale e della gara

TAVOLA 26 – Linee didattiche generali nella formazione del gioco difensivo (D'Ottavio, 2006)

Zona o uomo. Cosa è meglio per la strutturazione del gioco difensivo durante l'evoluzione del giovane calciatore?

Rispettando quelli che sono i principi basilari che regolano l'apprendimento motorio giovanile, potremmo con estrema facilità affermare che: in considerazione del fatto che al giovane bisogna offrire notevoli opportunità esperienziali, modificando continuamente i parametri del gioco ed i rapporti fra i componenti, entrambe le impostazioni difensive andrebbero sperimentate almeno a livello conoscitivo. Tuttavia, nelle prime fasi di avviamento sportivo, giocare a zona, risulterebbe per i giovanissimi estremamente complesso in quanto il sistema nervoso centrale e quindi i processi integrati che ne derivano fino a 9-10 anni non permettono di formulare operazioni cognitive di tipo formale, ma tendono a basarsi essenzialmente su riferimenti concreti. Riteniamo quindi che almeno inizialmente, per facilitare l'apprendimento, l'impostazione della marcatura, nel senso del posizionamento e della funzione di copertura, si debba basare sul rapporto *1 contro 1*. E' anche vero però che se interveniamo troppo rigidamente sul consolidamento di questa situazione, rischiamo di snaturare la predisposizione naturale del giovane che intende comunque partecipare al gioco d'attacco con gli altri compagni, rifiutando l'eccessivo isolamento. Quando ci soffermiamo su questo aspetto tornano in mente le immagini di bambini che giocavano al calcio (attualmente sempre con meno frequenza purtroppo) liberamente, senza condizionamenti di sorta, nei cortili, nei prati ecc. Non ricordiamo di aver mai visto nessuno di loro marcare incondizionatamente un bambino della squadra avversaria estraniandosi dal contesto della partita. Anzi, la voglia di partecipare attivamente, di contribuire al gioco e di esprimere

comportamenti di relativo protagonismo, sembravano i tratti più evidenti del loro giocare. Per questo coinvolgimento, a volte eccessivo, l'attrazione verso la palla li portava a rincorrerla continuamente. In termini propositivi quindi, secondo una visione più razionale, tale condotta non è altro che l'espressione di una predisposizione del bambino ad effettuare spostamenti nelle zone attive del gioco mantenendo piuttosto stretti gli spazi sociali con gli altri compagni, anche se la tendenza all'individualismo spesso ne riduce le possibilità di relazione. Si potrebbe ipotizzare di conseguenza che l'orientamento naturale del gioco dei bambini li conduce inevitabilmente ad assumere un assetto del collettivo ravvicinato (corto) sia in senso trasversale che longitudinale e ciò in qualche maniera rientra nelle concezioni difensive della zona. Da tali considerazioni pensiamo sia utile in definitiva ricordare che nella formazione giovanile:

- *la marcatura a uomo* risulta essenzialmente nello stabilire un rapporto di contrasto sia fisico che mentale con l'avversario e di protezione alla propria porta; questa situazione deve essere utilizzata senza compromettere la possibilità da parte del giovane di integrarsi nel collettivo ricercando comunque la comprensione e l'analisi del gioco;
- *la marcatura a zona* permette una maggiore attivazione dei processi cognitivi, e risulta più predisponente al raggiungimento della collaborazione reciproca, con conseguenti sviluppi a carattere socializzante. Evidenzia comunque una elaborazione del gioco relativamente più complessa ma si adatta con più opportuna economia alle variabili del gioco avversario (inferiorità numerica, possibilità di raddoppio ecc.).

Consigli metodologici

- Variazione delle dimensioni delle zone di esercizio (spazi ristretti, spazi ampi)
- Modifica geometrica dello spazio (quadrilatero schiacciato, profondo ecc.)
- Variare il numero degli allievi e creare condizioni di disparità numerica in attacco e difesa
- Stimolare la marcatura attiva cercando il contatto fisico con l'attaccante
- Stimolare l'anticipo e l'intercettamento
- Uso del feed-back interno-esterno
- Stimolare processi attentivi flessibili (attenzione da ampia a ristretta e viceversa)

TAVOLA 27 – Consigli didattico-metodologici nella formazione del gioco difensivo (D'Ottavio, 2006)



3.5 LE COMPONENTI GENETICHE E MORFOLOGICO-FUNZIONALI

La motricità di un bambino si costruisce sulla base di integrazioni funzionali fra le varie capacità ed abilità motorie. Gli aspetti più prettamente legati alle risorse bio-energetiche e meccanico-muscolari, secondo la letteratura sportiva corrente in genere, vengono denominate capacità condizionali.

Le capacità condizionali, definite come "l'insieme delle caratteristiche motorie legate prettamente ad un substrato organico" trovano la loro collocazione all'interno del sistema "senso-neuro-motorio" (neuromuscolare), nella struttura operativa rappresentata dal tessuto muscolare che permette l'esecuzione materiale del movimento. Sono tradizionalmente considerate capacità condizionali la forza, la rapidità (o velocità) e la resistenza, mentre la collocazione in questo gruppo della mobilità articolare non trova concordi tutti gli autori.



3.5.1 CARATTERISTICHE DELLO STIMOLO ALLENANTE



L'organismo umano è assai sensibile a tutti gli stimoli che alterano le diverse condizioni di equilibrio. Per esempio tale fenomeno avviene quando si reagisce ad un dolore acuto improvviso (bruciatura, puntura ecc.) retraendo velocemente la parte colpita, oppure quando si urta un ostacolo e si reagisce contraendo la muscolatura per non cadere, e quando ancora dopo una corsa di qualche minuto ad alta intensità, la frequenza cardiaca e il metabolismo in generale aumentano in virtù delle nuove richieste di energia. Tali fenomeni nella realtà non sono altro che il tentativo di ripristinare le condizioni di equilibrio fisico e di omeostasi che rappresentano le condizioni abituali del sistema biologico umano. Anche nell'allenamento sportivo, ogni azione specifica tende a creare condizioni di "disequilibrio" attraverso l'esposizione ad un carico maggiore rispetto al normale (esercizi con pesi, sprint ripetuti, partite ridotte con variazioni di regole, salti contro gravità, ecc.) al quale l'organismo del soggetto risponde con specifici adattamenti funzionali (fenomeno della supercompensazione). Tuttavia affinché lo stimolo di allenamento produca gli effetti positivi, esso deve essere correlato alle capacità dei soggetti, cioè essere "dosato" nei tempi e modi e opportuno alla fase evolutiva del momento. Il carico di allenamento quindi, che rappresenta il complesso dei vari stimoli non dovrà assolutamente risultare eccessivo e nello stesso tempo invece dovrà essere efficace a produrre eventuali modificazioni (adattamenti positivi). Per esempio un

lavoro eccessivo di forza con piccoli atleti in età pre-pubere potrebbe condurre ad alterazioni strutturali a carico della colonna vertebrale o di altre articolazioni, mentre un allenamento di forza rapida ben dosato sul piano quantitativo e nella scelta degli esercizi contribuisce senza dubbio alcuno a migliorare il metabolismo e la flessibilità dell'apparato osteo-articolare e creare ottimali sollecitazioni al sistema nervoso ed alle unità motorie attivate come risposta effettoria allo stimolo (muscoli implicati nel movimento). Stesso discorso può essere fatto per unità di allenamento eccessivamente intense (per esempio esercizi con prevalente impegno del metabolismo glicolitico, ovvero con una relativa ma eccessiva produzione di acido lattico) proposte a bambini immaturi sul piano dello sviluppo. Tali proposte potrebbero condurre ad una forte reazione catabolica determinata dallo stress (organico e psicologico) a cui i bambini potrebbero essere stati incautamente esposti.

Quindi il carico fisico dovrà essere organizzato secondo la modulazione dei parametri di:

- Quantità (numero degli esercizi)
- Intensità (velocità, entità del sovraccarico, altezze da superare, ecc.)
- Qualità (tipologia degli esercizi: con e senza palla, specificità relativa agli obiettivi, ecc.)
- Densità (rapporto fra fase attiva - lavoro - e fase di recupero fra gli esercizi, fra le sedute di allenamento, ecc.)

Sarà inoltre consigliabile comunque tener conto di altre variabili e delle interrelazioni esistenti durante la costruzione degli esercizi e del carico didattico totale.

Caratteristiche dell'esercizio didattico nel calcio	
<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente (spazio) • Numero giocatori (parità e disparità numerica) • Mezzi e attrezzature disponibili • Obiettivi didattici primari e secondari • Macro e micro metodiche utilizzate • Durata e intensità dell'esercizio • Rapporto fasi attive/fasi di recupero • Relazioni con il ciclo didattico e unità di allenamento • Variabili programmate e in itinere • Influenza delle risposte di adattamento • Giocatori con livelli di apprendimento diversi • Condizioni ambientali (previste ed impreviste) • Presenza numerica dell'allenatore/i 	<p>Interrelazioni</p>

TAVOLA 28 - (D'Ottavio, 2000)

3.5.2 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA FORZA MUSCOLARE



Con il termine di forza si indica la capacità di superare attivamente resistenze, oppure di opporvisi.

È possibile distinguere diverse espressioni della forza a seconda che prevalga l'aspetto quantitativo in rapporto alla massa muscolare (forza massima e forza resistente), o l'aspetto qualitativo in rapporto alla coordinazione neuro-muscolare (forza veloce).



“SPINTE ASIMMETRICHE (PROPRIOCETTIVE) OLTRE UN OSTACOLO”



È noto a tutti coloro che si interessano di allenamento sportivo quanto sia importante possedere un buon grado di forza muscolare. Questa caratteristica dell'organismo umano, ma soprattutto dell'apparato locomotore che è formato non solo da muscoli (componente attiva) ma anche da ossa, articolazioni, tendini e legamenti (componente passiva), è indispensabile per poter vincere le forze esterne. Una di questa, forse la più importante, è la forza di gravità. Tale presupposto fisico determina una reazione riflessa da parte della muscolatura, tale da permetterci di mantenere l'equilibrio nella stazione eretta e di conservare uno stato di tensione muscolare permanente (tono muscolare). In condizioni diverse da quelle gravitarie, come per esempio nell'acqua, non esiste questo tipo di adattamento o reazione riflessa.

Tutte le attività dinamiche quindi come la marcia, la corsa i salti ecc. richiedono all'organismo umano di reclutare una certa tensione muscolare a livello dei muscoli interessati, per effettuare una certa prestazione fisica.

Come è facile intuire quindi, anche nel gioco del calcio, possedere un sufficiente grado di forza muscolare può significare in generale: scattare più velocemente, tirare più forte ecc. Ciò avviene sia se si tratta di bambini di Scuola Calcio, sia se si tratta di adulti.

Tuttavia, anche se i presupposti che determinano le espressioni di forza nei bambini e negli adulti sono uguali, sia l'allenamento della forza che le prestazioni conseguenti sono drasticamente diverse. Innanzi tutti occorre fare una distinzione riguardo gli esercizi di forza in quanto possiamo distinguere due diverse tipologie:

- esercizi a carattere preventivo
- esercizi allenanti

I primi servono a contenere eventuali squilibri che si potrebbero creare durante l'attività fisica o la vita di relazione normale (p.e. scuola, sedentarietà ecc.) soprattutto in soggetti in via di accrescimento e si indirizzano specialmente verso delicati gruppi muscolari che agiscono sulla colonna vertebrale: lombari, addominali, dorsali, glutei e servono in questo caso come stabilizzatori di essa. Secondo Weineck 2001 nei primi due anni di scuola i difetti di portamento aumentano del 70%. I secondi invece effettuano la loro azione verso muscoli propulsivi come i muscoli dell'arto inferiore ed i muscoli delle braccia.

Nel periodo che va dai 6 ai 12 anni, periodo che coincide con la frequenza nelle scuole calcio, si assiste nei bambini soprattutto all'inizio di questo ciclo pluriennale, a fasi di accentuata crescita in altezza. Questo fatto determina che le strutture muscolari debbano essere in grado di sostenere cambiamenti morfologici che creano differenti rapporti nelle leve muscolari. In questa fase evolutiva, come del resto negli anni successivi fino alla maturazione è assolutamente necessario creare i presupposti di una buona muscolatura nei distretti corporei che tendono a stabilizzare le normali curve fisiologiche della colonna vertebrale ma anche in generale di altre regioni muscolari.

Questa ricerca di tonicità muscolare può essere ottenuta attraverso dei giochi di gruppo o più specificamente mediante esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (p.e. bacchetta, palla, ecc.). Tuttavia, nei bambini di questa fascia d'età basta proporre delle attività simmetriche come lanci della palla a due mani in tutte le direzioni, o piccole esperienze di preacrobatica, arrampicate ecc.

per ottenere con facilità certi equilibri muscolari generalizzati. La specializzazione precoce rappresenta quindi una situazione di rischio che specialmente in sport come il calcio deve essere assolutamente evitata. (GRAFICO 15)

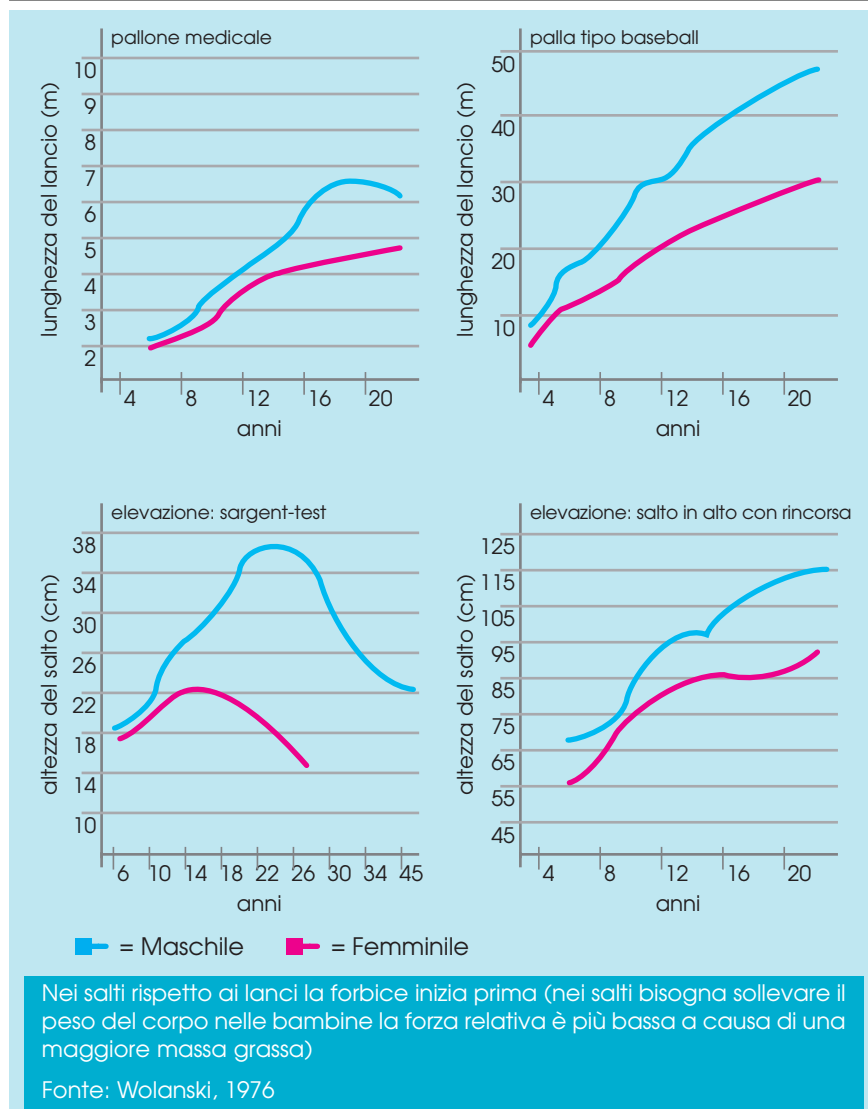


GRAFICO 15 - Sviluppo tipico per età e per sesso dei vari generi di forza veloce

Per quanto riguarda gli esercizi allenanti occorre ricordare che il potenziamento muscolare avviene sostanzialmente attraverso due processi:

1. miglioramento dell'attività nervosa (reclutamento di unità motorie, coordinazione intra ed intermuscolare, frequenza di stimolo ecc.)
2. miglioramento delle componenti strutturali (aumento della sezione trasversa: ipertrofia)

In età prepuberale, che nei maschi arriva fino a 11-12 anni e nelle femmine termina un po' prima, a causa di una modesta produzione rispetto all'adulto, del principale ormone anabolizzante: il testosterone, non è possibile attivare i relativi processi anabolici a livello della cellula muscolare.

È però possibile, come risulta da alcune ricerche che esercizi di rapidità, di forza rapida, possano influenzare positivamente la componente nervosa della forza e determinare quindi un miglioramento delle prestazioni veloci sia cicliche (p.e. corsa) che acicliche (p.e. tiro in porta).

Inoltre ciò può essere giustificato anche dal marcato anticipo riguardo i fattori di crescita nella prima e seconda infanzia, del sistema nervoso rispetto ad altre funzione organiche. Per lo stesso motivo probabilmente, il periodo più sensibile al miglioramento degli aspetti coordinativi, che come si sa sono correlati a processi di natura nervosa, sembra avvenire proprio fra 6 e 12 anni.

Secondo Verchosanskij nei bambini fra i 4 e gli 8 anni è già presente una componente di forza veloce, e questa qualità fisica è determinante nella strutturazione delle abilità tecnico sportive che utilizzano prevalentemente le fibre veloci (FTF fast twitch fibers). Questa qualità viene identificata come segnale per la selezione dei talenti giovanili. (GRAFICI 16 e 17)

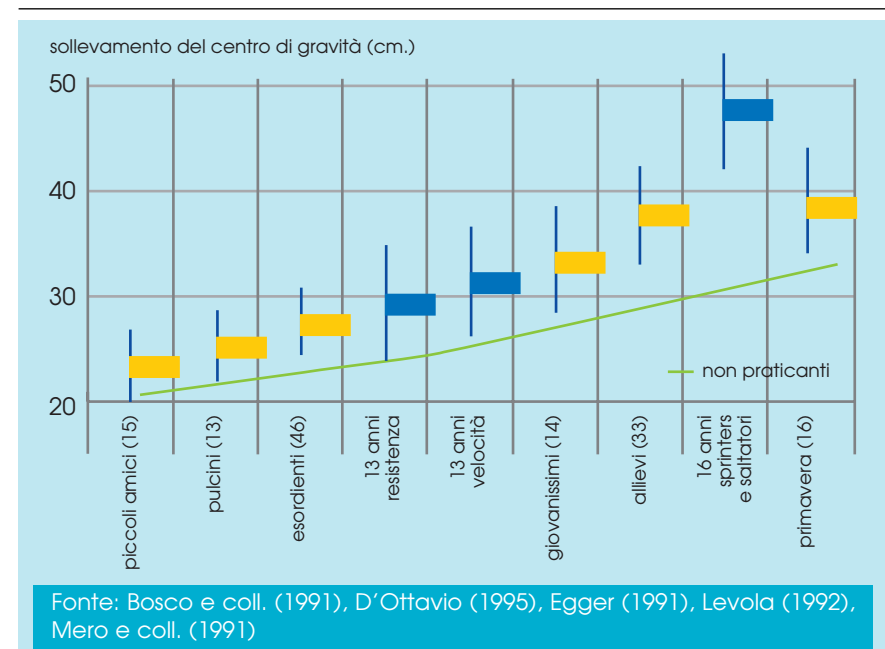


GRAFICO 16 - Test di Bosco (cmj)

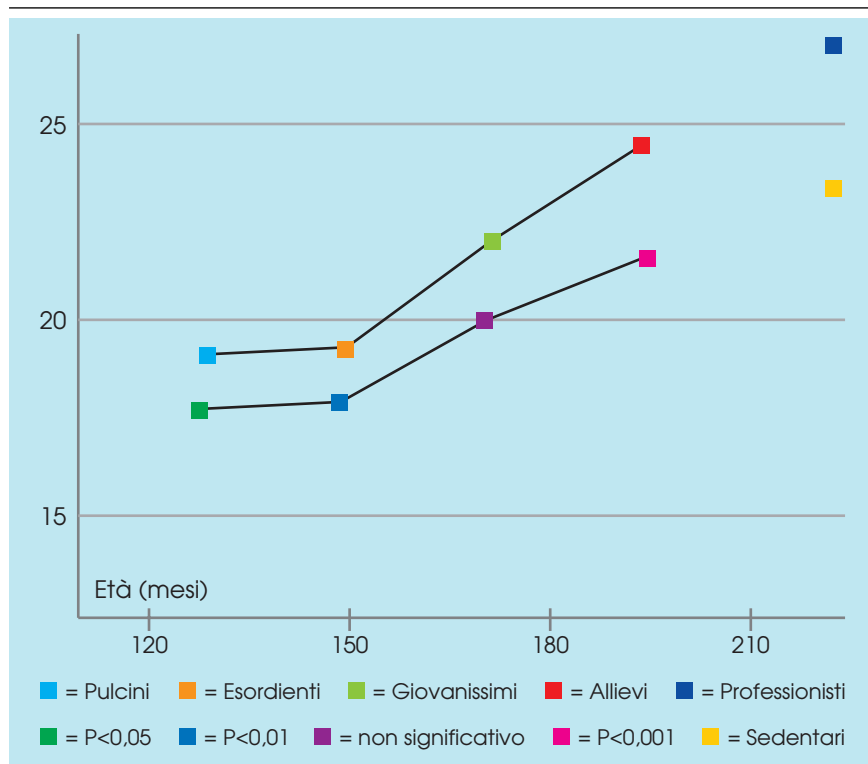


GRAFICO 17 – Test di Bosco - 15 secondi di salti continui (watt/kg). La potenza meccanica dei muscoli estensori delle gambe misurata durante l'esecuzione dei salti verticali protratti per 15 sec. ed espressa per kg di peso corporeo è presentata in funzione dell'età e della categoria di soggetti. I valori relativi ai professionisti ed i loro coetanei sedentari sono presi da Bosco, 1990. La significatività statistica fra giocatori e sedentari coetanei è stata valutata con il test T Student per valori non accoppiati.

Tuttavia l'allenamento della forza dovuto solamente alla pratica dello sport, in questo caso dello sport del calcio, normalmente non è sufficiente alla realizzazione dei parametri di forza generali indispensabili per una crescita corretta.

Il potenziale di forza muscolare deve essere realizzato in tutti i distretti corporei (soprattutto il busto) rispettando i processi armonici di crescita e maturazione.

A tal scopo gli esercizi dinamici, con basse resistenze esterne, in modo da garantire una certa velocità di movimento, sono da preferirsi agli esercizi di forza statici. Gli esercizi dinamici favoriscono il metabolismo osseo e cartilagineo.

Si ricorda infine che i valori di forza nel bambino in fase di crescita sono strettamente correlati alle dimensioni corporee: peso ed altezza.

3.5.3 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA VELOCITÀ E LA RAPIDITÀ DEI MOVIMENTI

Queste due espressioni rapidità e velocità, debbono intendersi integrate fra loro con delle distinzioni però legate, come vedremo più avanti, ai tipi di movimenti a cui tali concetti si riferiscono. La rapidità in genere si realizza nei movimenti aciclici (p.e. lanci, tiri, capovolte ecc.) e nei movimenti ciclici dove l'impegno di forza è basso (p.e. skipp).

La velocità invece presuppone significativi coinvolgimenti della forza muscolare e si lega concettualmente alla sua espressione più fisica del termine. In altre parole secondo la nota formula velocità=spazio:tempo, cioè più legata allo spostamento lineare da realizzare nel più breve tempo possibile.

In realtà anche lo stacco verticale in un salto in alto o in lungo presuppone la ricerca della massima velocità di movimento. Ma essendo queste delle prestazioni maggiormente antigraitarie, la qualità di forza risulta prevalente anche se integrata alla qualità fisica di velocità. Per rapidità quindi si intende la capacità di effettuare azioni motorie in un tempo minimo. Per velocità si intende una particolare espressione della rapidità, nella quale il fattore tempo è intimamente collegato con il fattore spazio. Le espressioni di rapidità correlate alla funzionalità del sistema nervoso, sono state identificate da molteplici autori.



"IL COORDINATORE DI FREQUENZA VARIABILE IN ALTEZZA"

Esse sono:

- tempo di latenza della reazione motoria;
- velocità del singolo movimento;
- frequenza dei movimenti.

Questa qualità fisica è in realtà una delle tante espressioni del potenziale di forza rapida o veloce presente in un soggetto. La maggior parte degli esperti concorda nell'affermare che la rapidità di movimenti è una qualità fisica biologicamente innata, con modesti margini di miglioramento, e che la maggior parte di questi incrementi possono essere realizzati in età infantile.

Quindi l'allenamento della rapidità nelle scuole calcio è assolutamente consigliabile, anche per ricchezza di contenuti didattici che essa offre all'istruttore. Alcuni autori differenziano due presupposti della rapidità:

1. presupposti semplici della rapidità
2. presupposti complessi della rapidità

I primi si riferiscono soprattutto alla frequenza dei movimenti, dipendono dalla capacità di eccitazione del sistema nervoso centrale e tendono a raggiungere in queste età (soprattutto fra 6 e 9 anni) valori prossimi a quelli degli adulti.

Sia il tapping podalico (numero dei contatti alternati con i piedi per

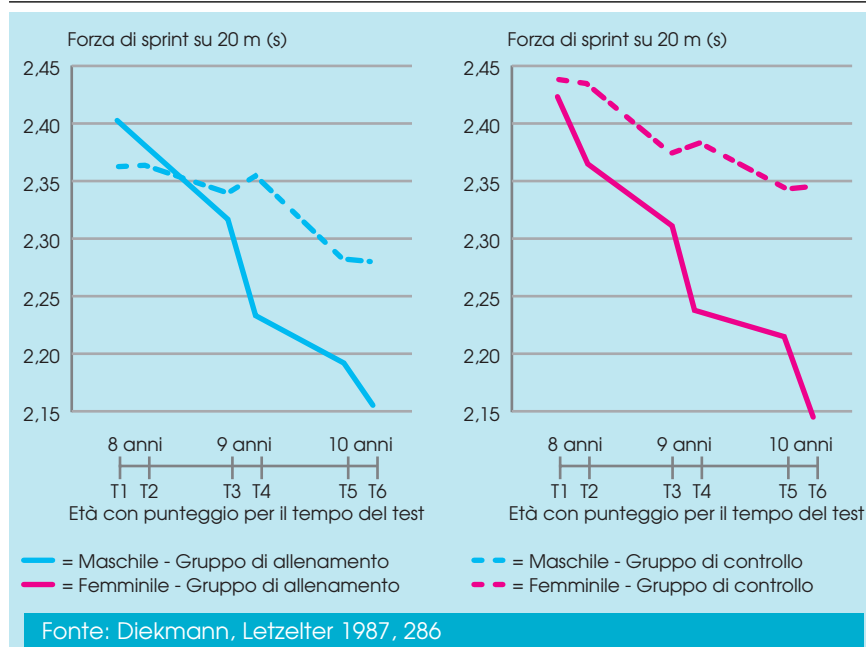


GRAFICO 18 – Sviluppo della forza di sprint, durante un esperimento di allenamento della durata di 2 anni (in un allenamento svolto 2 volte alla settimana per 12 settimane, 30 minuti di allenamento della rapidità o della forza rapida adeguato all'età).

Età (anni)	Condizioni/cambiamenti morfologici	Forme di manifestazione in rapporto con la rapidità
da 6 ad 8	Maturazione definitiva anatomica e funzionale della corteccia cerebrale	Chiara incremento della capacità di eseguire movimenti con frequenza elevata - le frequenze dei passi nella corsa corrispondono a quelle di velocisti di alto livello
da 9/ 10 a 12/13	Prevalenza dei processi di eccitazione rispetto a quelli di inibizione	Si tratta dell'età più favorevole per l'apprendimento motorio; i movimenti di nuovo tipo vengono appresi relativamente presto, ma sono instabili rispetto all'azione di fattori esterni; in condizioni neutrali, confrontabili per quanto riguarda la rapidità, di regola i soggetti più rapidi sono anche quelli di maggiore talento
da circa 12 a 14	La prevalenza dell'eccitazione viene compensata dal rafforzamento dei processi di inibizione	Condizioni favorevoli per lo sviluppo della rapidità si può influire sui programmi elementari di movimento Crescita intensiva in lunghezza (i rapporti di forza e di leva non cambiano nella stessa misura)
da 15/16	Stabilità nervosa	Nella corsa veloce è probabile un peggioramento di presupposti complessi della prestazione (ad esempio, tempo di appoggio, frequenza dei passi; i programmi elementari di movimento vengono influenzati (cioè vengono stabilizzati) negativamente da ripetizioni frequenti stereotipate Nel caso di presupposti insufficienti di prestazione , attraverso l'allenamento della forza di sprint o della resistenza alla rapidità può essere ritardata ma non impedita una stasi dei risultati nello sprint

TABELLA 16 – Aspetti specifici della rapidità propri delle varie età nello sviluppo ontogenetico (secondo Lehmann 1993,14)

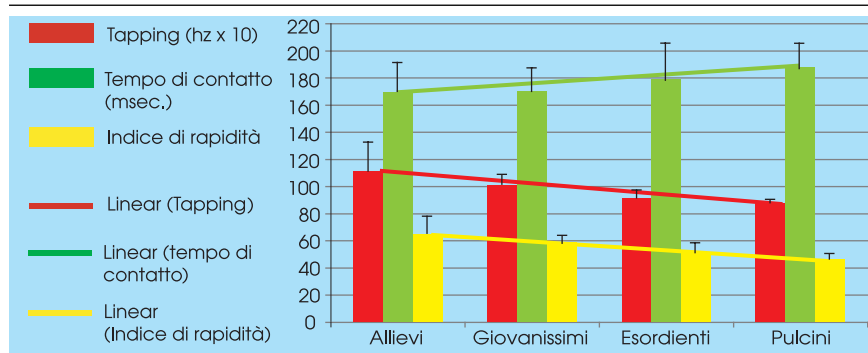


GRAFICO 19 – Indice (quoziente) di rapidità (Lehmann, 1991) - (D’Ottavio, Tell, 2006)

esempio in 10 secondi) o la misurazione del tempo di contatto dei piedi al suolo dopo un salto in basso con rimbalzo (p.e. da 20 cm.), rappresentano delle provate forme di valutazione dei presupposti elementari della rapidità. I presupposti complessi della rapidità, sono legati principalmente all’incremento del potenziale di forza dei bambini. Tali caratteristiche si evidenziano soprattutto verso gli 11-12 anni con l’inizio della pubertà. È anche da rammentare però che l’accentuata predisposizione nella categoria esordienti all’acquisizione di forme nuove di movimento ed al perfezionamento delle abilità già apprese, danno modo al bambino di migliorare la propria tecnica di corsa rendendo i movimenti più fluidi ed economici. Anche il tempo di reazione migliora notevolmente, ed anche questa particolarità (vedi paragrafo: Le capacità coordinative) che rappresenta in effetti l’avvio di tutte le forme di rapidità, offre una innumerevole gamma di proposte didattiche. Staffette con e senza palla su distanze da 5 a 15-20 m., giochi a confronto (p.e. “Sei Bravo a... Scuola di Calcio”), giochi “a rincorrersi” (uno scappa l’altro insegue), giochi popolari tipo il “ruba bandiera” ecc., oltre naturalmente a tutte le forme di partite con variazioni specifiche, rappresentano le forme più consuete dell’allenamento della rapidità a questa età.

3.5.4 LE CAPACITÀ CONDIZIONALI: LA RESISTENZA

Può essere definita come capacità di prolungare il lavoro muscolare nel tempo, mantenendone costante la qualità. Questa qualità fisica importantissima nelle attività sportive di durata sostanzialmente si divide in due precise direzioni funzionali:

1. resistenza aerobica
2. resistenza anaerobica

La resistenza aerobica, è sostenuta prevalentemente dal metaboli-

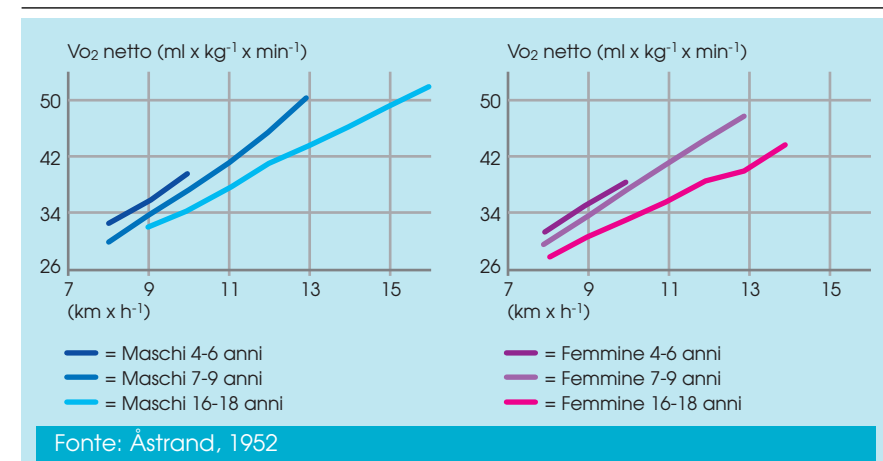


GRAFICO 20 – Consumo di O₂ netto (ml x kg⁻¹ x min⁻¹) in funzione della velocità (km x h⁻¹) in ragazzi di ambo i sessi

simo aerobico, che a sua volta rappresenta il meccanismo più economico di produzione di energia. Le attività sportive che generalmente presentano la potenza aerobica come fattore limitante la prestazione, sono le prestazioni di durata come la maratona, lo sci di fondo, il ciclismo su strada, il nuoto di resistenza, ecc. Le fibre muscolari maggiormente coinvolte in queste prove e che sono fortemente rappresentate negli atleti d’elite di queste discipline, sono quelle lente (STF slow twitch fiber). Queste fibre presentano caratteristiche di bassa affaticabilità e di una altrettanto bassa soglia di attivazione, infatti normalmente sono le prime a contrarsi durante il movimento e le più “lente” a stancarsi. Le cellule muscolari delle fibre lente sono ricche di mitocondri (organismi cellulari dove viene formato ATP=energia in presenza di ossigeno) e di enzimi del metabolismo aerobico. Quest’ultime particolarità della cellula sono particolarmente rappresentate, nell’età infantile e durante il periodo evolutivo, più o meno come gli adulti, se non addirittura in qualche caso, come documentato nella letteratura scientifica, in quantità maggiori. Tali caratteristiche quindi non limitano ma anzi favoriscono l’allenamento precoce della resistenza, essendo presente una forte predisposizione biologica. I limiti invece sono rappresentati da altri fattori. Primo fra tutti il fattore psicologico: infatti i bambini poco si adattano ad attività di corsa con ritmi lenti protratte per molti minuti. (GRAFICO 20)

Si riscontra tuttavia che negli ultimi anni l’applicazione delle metodiche intermittenti per l’allenamento della resistenza si sono ampiamente sviluppate in special modo nell’allenamento degli sport di squadra, tanto che il cosiddetto “lungo” e “lento” è stato, nel quadro dei mezzi



di allenamento della resistenza aerobica nel calcio, quasi totalmente abbandonato. Fortunatamente i bambini presentano, come comportamento peculiare dell'età, e soprattutto in virtù dei tratti caratteristici psicologici che nei primi anni dell'età scolare si manifestano con una prevalenza dei processi mentali di eccitazione rispetto a quelli di inibizione, una spiccata predisposizione al lavoro fisico intermittente. La partita, i giochi-partita con variazione di regole, i circuiti tecnici, le situazioni di gioco e comunque le corse senza palla dove a tratti di pochi secondi percorsi ad intensità medio-alta seguono fasi di corsa di recupero (il tutto ripetuto per alcuni minuti), possono rappresentare effettive opportunità di allenamento della resistenza. Da ricordare che nei bambini, il carattere estensivo (quantità di lavoro) delle attività deve sempre prevalere su quello intensivo. Tale rapporto crescerà gradualmente nel tempo a favore dell'intensità, in relazione alla qualificazione sportiva. (GRAFICO 21)

Per quello che riguarda la resistenza anaerobica, qualità fisica che caratterizza le attività sportive veloci di medio-breve durata (10"-2' nella corsa), e nelle quali si produce una quantità notevole di acido lattico, sembra ci sia poca disponibilità da parte dei bambini in età prepubere. Questa diversa predisposizione biologica da parte dei bambini rispetto agli adulti è fondamentalmente dovuta alla carenza di enzimi ed isoenzimi specializzati alla formazione e smaltimento dell'acido lattico durante la glicolisi (metabolismo degli zuccheri)

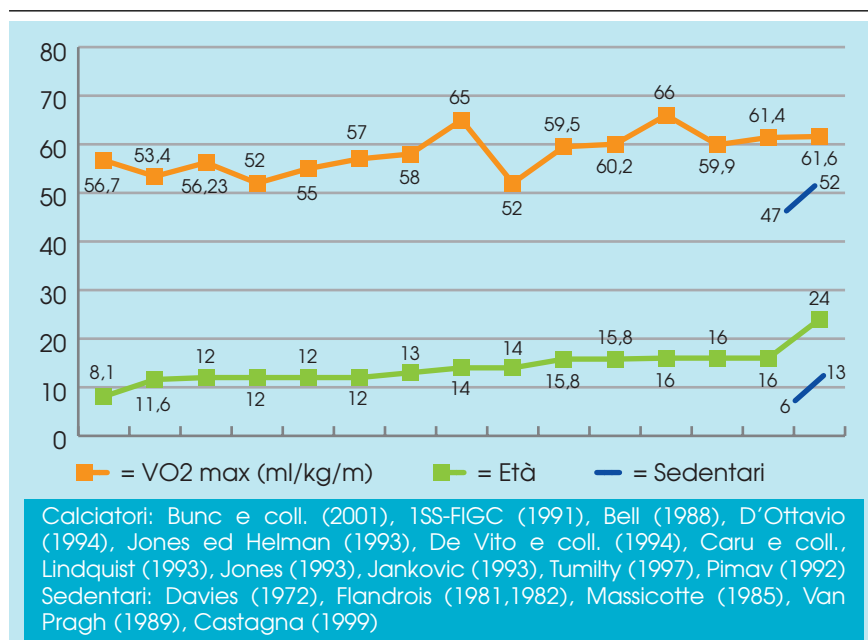


GRAFICO 21 - Potenza aerobica ed età in giovani calciatori

anaerobica (senza utilizzazione di ossigeno). In alcuni lavori scientifici tuttavia sono stati riscontrati valori elevati di acido lattico (13mM/l) in bambini di 11 anni dopo prova da sforzo massimale. Tuttavia il carico psichico elevato, contraddistinto anche da una forte produzione di catecolamine (ormoni dello stress), non può trovare applicazione nell'allenamento infantile che come ripetuto più volte presenta un quadro biologico e psicologico diverso da quello degli adulti. Nei bambini l'allenamento della resistenza deve essere realizzato attraverso il lavoro specifico con palla, mediante esercizi a circuito o percorsi misti (con palla e senza), per mezzo delle partite e comunque cercando di mantenere alta la motivazione alle esercitazioni proposte. Il gioco "orientato" agli obiettivi fisici che si vogliono realizzare, rappresenta a nostro avviso la chiave didattica sulla quale dovrebbero riferirsi gran parte dei programmi di allenamento "fisico" delle Scuole di Calcio.

3.5.5 LA MOBILITÀ ARTICOLARE

Può essere definita come la capacità di effettuare movimenti corporei con la maggiore escursione articolare possibile, utilizzando totalmente i vari gradi di libertà fisiologicamente concessi alla specie umana. Dipende essenzialmente da:

- estensibilità muscolare dei tendini, legamenti e strutture articolari;
- inibizione dei propriocettori sensibili allo stiramento;
- dall'esercizio ripetuto (per ulteriori informazioni vedere il paragrafo "Le fasi sensibili")

3.6 "SELEZIONE, INDIVIDUAZIONE E PROMOZIONE DEL TALENTO CALCISTICO"

L'idoneità di un giovane calciatore viene accertata nel corso dell'attività. Questa posizione per la diagnostica individuale risale ad Engels, il quale ha basato scientificamente i suoi studi al processo di sviluppo dell'individuo: "Solo quando il giovane calciatore si cimenta può dimostrare se egli è idoneo o meno per l'addestramento in questa specialità sportiva". Quindi è la metodica partecipazione all'allenamento la più importante condizione esterna per la diagnostica attitudinale sportiva.

Che cos'è l'attitudine sportiva? L'attitudine sportiva è orientata sul formulare validi pronostici, relativa alla capacità del giovane di affrontare con successo l'allenamento giovanile nella specialità sportiva prescelta, in modo che successivamente possa sottoporsi





ad addestramenti per poter raggiungere elevate prestazioni con autorizzate speranze. Di particolare interesse per tutti coloro che, con diversi compiti e funzioni, sono coinvolti nello sport giovanile risultano le problematiche relative al **talento sportivo**. Ci si trova tutti d'accordo nell'affermare che: sicuramente proficuo sarebbe saper diagnosticare con largo anticipo, sui tempi normali di maturazione tecnica, che un dato soggetto nel mostrare le proprie qualità, faccia prevedere per lui un futuro di notevole interesse agonistico. Ciò è vero, per svariati motivi sia per l'allenatore e per i vari promotori tecnici della Società di appartenenza, sia per coloro (altre società) che intendono investire con le proprie strutture, fornendo una maggiore assistenza in fatto di qualità, su alcuni giovani piuttosto che su altri. Il termine "selezione", ha suscitato a volte non poche riflessioni a chi per dovere istituzionale difendeva la causa di uno sport, giustamente a larga diffusione, che dovrebbe raccogliere o meglio accogliere a braccia aperte, tutte le infinite possibili espressioni e gradi attitudinali presenti nella popolazione dei praticanti il gioco del calcio. È anche vero però che in mezzo a tanta "grazia", con lo scopo di salvaguardare coloro che posseggono qualcosa in più rispetto agli altri, occorrerebbe saper evidenziare, con accertata probabilità di successo, coloro che richiedono un approccio e un processo di formazione più specifico. Tutto ciò per poter esaltare determinate qualità e caratteristiche che naturalmente e fortunatamente già possiedono. In generale, con appropriata semplicità possiamo definire il talento calcistico come quella speciale condizione psicofisica e della prestazione in generale, che attraversa un certo stadio evolutivo, e che lo pone rispetto alla media dei suoi coetanei, al di sopra di essa. È confermato da tantissimi lavori presenti nella letteratura internazionale che un bambino, che in età di avviamento sportivo, mostra di possedere un'attitudine particolare verso uno sport o classi di sport,

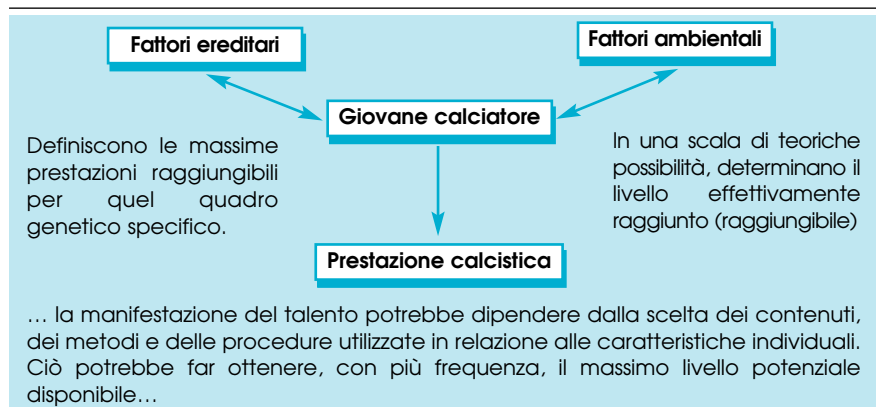


TAVOLA 29 - Fattori che influiscono nella prestazione calcistica (D'Ottavio, 1994)

può dipendere sia dal proprio quadro genetico (fattori ereditari) che dalle esperienze, anche se minime, fino ad allora vissute (fattori ambientali). È chiaro che se nulla possiamo fare riguardo al primo aspetto, molto invece è possibile, rientrando nelle nostre competenze, per quanto concerne gli elementi acquisibili (vedi TAVOLA 29). È perciò probabile per esempio che il figlio di uno sprinter dell'atletica leggera, possieda le stesse o gran parte delle qualità muscolari del padre (p.e. %FT fibre veloci), ma è anche vero che se certe caratteristiche non vengono precocemente sostenute e sollecitate con allenamenti e programmi di sviluppo orientati specificamente, tali potenzialità potrebbero rimanere allo stato relativamente e parzialmente nascosto" (latente). (GRAFICO 22)

Il modello di prestazione calcistica è però rappresentato da maggiori complessità. Questa affermazione si giustifica non solo per la enorme massa di praticanti e conseguentemente nelle difficoltà di analisi che potrebbero incontrarsi, ma anche per il fatto che non

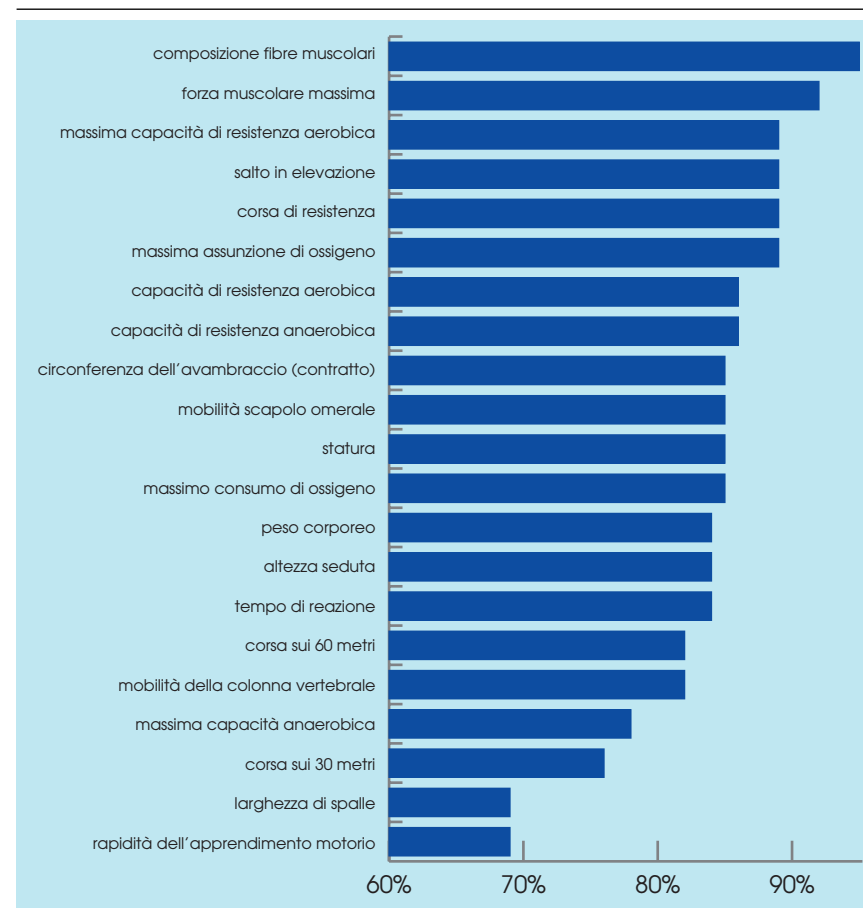


GRAFICO 22 - Tassi di ereditarietà

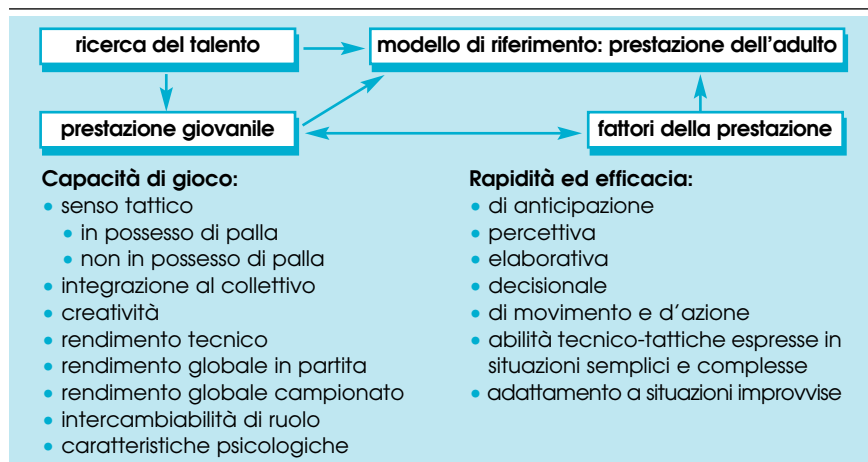


TAVOLA 30 - (D'ottavio, 1996)

sempre è possibile stabilire, in relazione all'età, gli indicatori più significativi per la prestazione in quel momento. Altrettanto difficile e poco correlato inoltre potrebbe risultare il controllo in itinere dei parametri implicati nella prestazione (valutazione oggettiva), per cercare di formulare una predizione di massima in termini di evoluzione. Tali, ma non insormontabili difficoltà, sono dipendenti dal fatto che il calcio, rispetto a specialità sportive a carattere individuale, deve ricorrere ad un atleta che fa continuamente richiamo nel gioco sia a qualità di tipo prettamente tecnico-coordinativo, sia a quelle di tipo organico-muscolare, che in special modo a quelle cognitive (tattica individuale e collettiva). Un interrogativo più frequente risulta perciò: "A che età devo prestare più attenzione nel catalogare il possibile talento e quale fattore, fra quelli citati, è più influente nel fornire indicazioni?" Fortunatamente l'esperienza dei tanti allenatori, osservatori, e promotori in genere, da sempre ha permesso, con una certa attendibilità, di prevedere sulla base di rilevazioni empiriche ma non per questo meno significative, il futuro più o meno roseo per un giovane calciatore. Per esempio, leggendo la TAVOLA 30, tali potrebbero essere i parametri presi in considerazione e a cui fare riferimento per valutare le capacità di un giocatore di calcio.

Però è anche vero che nel perseguire tendenze di miglioramento, se riuscissimo a trovare qualche presupposto più rilevante, che nei dettagli è ancora sconosciuto, un contributo maggiore alla causa potremmo ulteriormente fornirlo. Altra importante considerazione è stata enunciata al riguardo, sul fatto che al fine di riconoscere un possibile talento, occorrerebbe prendere in esame non solo la prestazione nei suoi aspetti globali (efficacia), ma dovrebbe essere

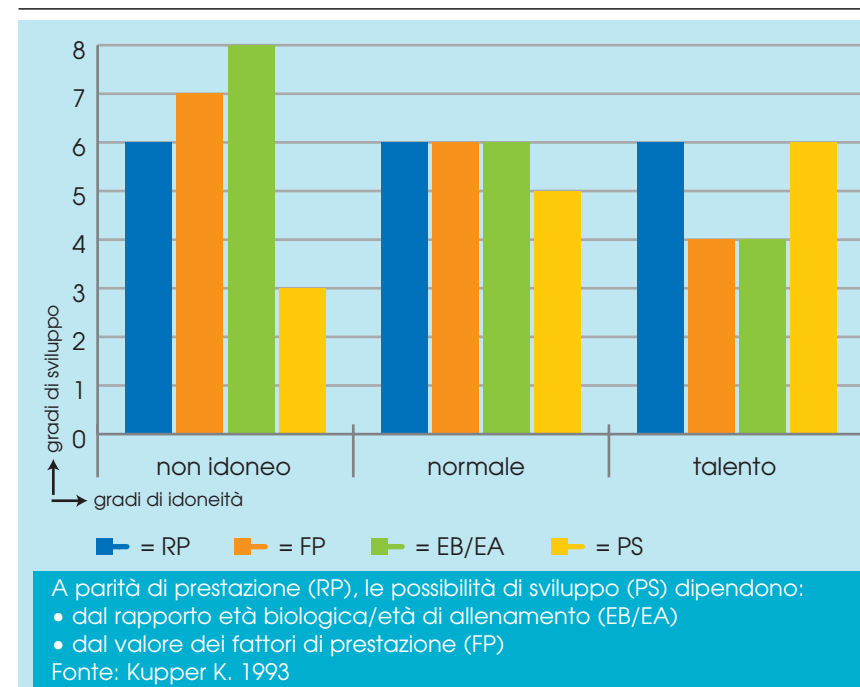


GRAFICO 23 - Relazione idoneità - sviluppo

riservata identica considerazione anche nei fattori intrinseci che settorialmente la compongono. Con tale affermazione si vuole evidenziare che a parità di prestazione (indicativamente misurata con procedure soggettive) e di età anagrafica, coloro che presentano una maggiore età biologica, più anni di allenamento e fattori della prestazione (antropometrici, fisici, tecnici, tattici) già consolidati, offrono meno possibilità di sviluppo rispetto a quelli che dispongono invece di un quadro più vicino alla norma dei coetanei o addirittura in ritardo su certe caratteristiche. Tale considerazione, logica nella sua definizione, ma anche spesso trascurata, si basa sul fatto che, coloro i quali con precocità, raggiungono un'età biologica e tecnica già avanzata, dispongono per forza di cose di un minor margine di incremento. Questa eventualità potrebbe rallentare nel tempo o addirittura compromettere la crescita della prestazione. Per contro quelli che riescono a ben figurare nei rispettivi campionati nonostante presentino alcuni ritardi morfologici o funzionali rispetto alle soglie ottimali, migliorabili però con l'allenamento specifico, potrebbero avere più possibilità di riuscire nel decorso evolutivo. Un eventuale sviluppo di questi fattori, farebbe quindi conseguentemente salire il livello della prestazione, che già risulta allo stato attuale, soddisfacente e confrontabile con altri giocatori potenzialmente giudicati validi. (GRAFICO 23)

La storia insegna però che a volte certi giovani calciatori nonostante si siano delineati certi requisiti sia a componente ereditaria che acquisita, e che l'opera di promozione ulteriore (allenamento differenziato anche per mezzo di raggruppamenti in squadre di elevato livello di qualificazione) si sia articolata secondo i canoni ottimali dell'allenamento moderno, certi potenziali talenti non maturano come inizialmente si pensava possibile. Con molta probabilità o sono state effettuate delle stime errate sui vari indicatori considerati per la predizione del talento, o gli stessi non hanno espresso un sufficiente grado di stabilità negli anni. Oppure, ulteriore eventualità, quando fattori di ordine psico motivazionale e sociale influenzano negativamente "l'itinerario tecnico" che teoricamente era a lui accessibile. È anche successo però come contro tendenza alla previsione, che altri non diagnosticati in età giovanile come talenti, hanno poi raggiunto, esaltando al massimo evidentemente certi personali pattern prestativi, anche categorie professionistiche. Questo fatto potrebbe rappresentare un elemento non trascurabile e significare che determinate incognite non sono state ancora risolte, o non sono effettivamente con assoluta prevenzione prevenibili. (TAVOLA 31)

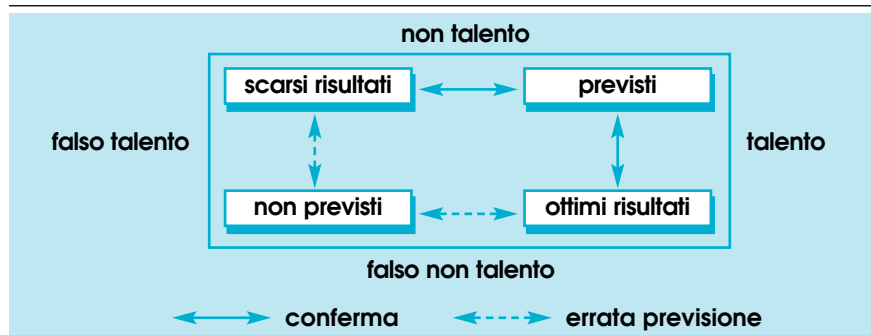


TAVOLA 31

È opinione comune affermare che la formazione di un calciatore, dall'età dell'avviamento sportivo alla completa maturazione tecnica, debbano passare almeno dieci anni, attraverso i quali il giovane riceve stimoli ed informazioni che inizialmente avranno una forma più o meno generalizzata e via via assumeranno connotazioni sempre più specifiche. A circa 7-8 anni si cominciano ad intravedere certe attitudini più o meno definite che negli anni seguenti potrebbero configurarsi con più incidenza tanto da far ipotizzare l'eventualità di un potenziale talento calcistico.

Anche se è certamente troppo presto per definirlo tale, le sue prestazioni possono apparire sostanzialmente al di sopra di quelle

espresse dai suoi coetanei. A titolo diagnostico, le "promesse" saranno più facilmente realizzabili, se il quadro generale dei fattori componenti la prestazione mostrerà possibilità effettive di sensibili ed ulteriori miglioramenti. All'età di dodici tredici anni è quindi ipotizzabile azzardare una prima selezione (previsione), ma saranno comunque gli anni successivi, e l'opera di promozione, a far riscontrare se tali pre esistenti condizioni si mantengono stabili nel tempo (almeno 3-4 anni).

In altre parole, promozione del talento vuol dire, che oltre alla diagnosi risulta quantomai opportuna anche la scelta di una prognosi adeguata da perseguire. (TAVOLA 32)

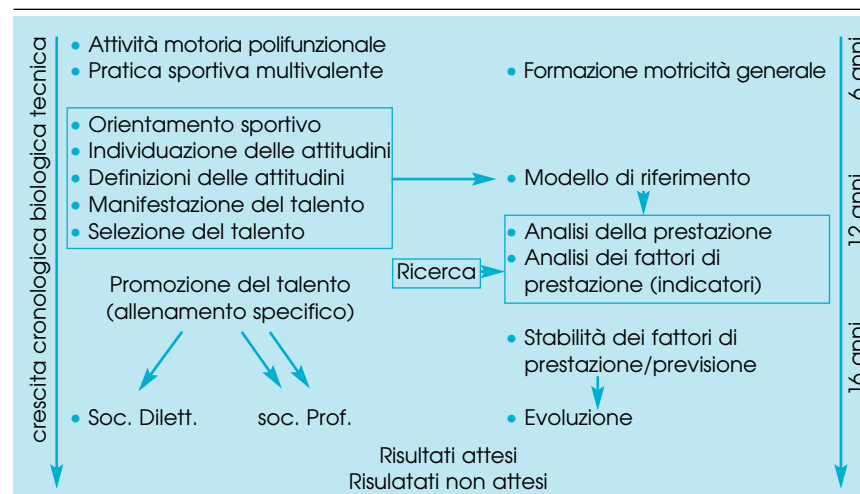


TAVOLA 32 - (D'Ottavio, 1996)

3.1 LE COMPONENTI PSICOLOGICHE E SOCIALI

Ogni comportamento è sempre orientato a soddisfare un bisogno personale, ed è orientato a raggiungere un determinato obiettivo. Lo sviluppo, l'adattamento ed il perfezionamento di forme di comportamento hanno come obiettivo principale il raggiungimento della prestazione motoria. Le condizioni esterne possono instaurare nel gruppo un clima psicologico che stimola la motivazione sia in allenamento sia in gara, e sono rappresentate dall'ambiente sociale, premessa generale di ogni apprendimento motorio, che fornisce stimoli e sostegni nonché l'apprendimento nel collettivo.

L'ambiente sociale opera specialmente attraverso il linguaggio che è un presupposto dell'apprendimento motorio ma rappresenta pure un'altra premessa essenziale per la sua realizzazione. Infatti si può

affermare che il linguaggio è il mezzo per acquisire sempre nuove conoscenze. Spiegazioni precise se usate in modo appropriato possono accelerare il processo di apprendimento. L'apprendimento della tecnica e della tattica, costituisce il primo passo nella costruzione del calciatore. In età giovanile i processi di apprendimento sono strettamente collegati come detto alla sfera motivazionale, non esiste comportamento motorio senza motivazione. Estrema importanza ha quindi la figura dell'allenatore che dovrà stimolare le motivazioni, proprio perché questa dimensione psicologica è presupposto attorno al quale ruota l'esperienza sportiva del giovane. Non si migliora se non si ha volontà e se si è privi della motivazione non si impara. Ogni età ha le sue motivazioni, le sue esigenze, i suoi bisogni; all'allenatore spetta la ricerca e l'individuazione delle motivazioni valide per le singole personalità che si trovano nel gruppo. Il bambino, l'adolescente e l'adulto giocano allo stesso gioco, ma nello specifico chiedono dall'esperienza di gioco la gratificazione dei bisogni specifici della loro fase evolutiva. La motivazione è il pane della crescita, l'atmosfera ludica ha un'importanza notevole nella esperienza sportiva del ragazzo. Se il gioco è vissuto serenamente permette anche l'estrinsecazione della creatività ed il calcio ne necessita per essere uno sport appassionante.

Gli allenamenti risultano spesso essere monotoni e ripetitivi e spesso la palla è poco utilizzata, è questo un tipo di atteggiamento penalizzante per la creatività. Vi sono troppi giovani calciatori che non provano un passaggio smarcante in profondità, un tiro dalla lunga distanza, un dribbling o una finta per la paura di sbagliare e di essere richiamati dal proprio allenatore e perdere il posto in squadra.

Un simile atteggiamento comporterà un'abitudine alla giocata semplice e quindi alla rinuncia alla fantasia e creatività che possono essere potenzialità di quel giovane e restare allo stato latente. Flaubert affermava che gli errori nascono dal cattivo utilizzo della parola: "noi adulti che cosa facciamo con i nostri ragazzi?".

Infatti il giovane durante l'allenamento deve sempre avere la possibilità di scoprire, di divertirsi e di vivere l'avversario non come un nemico ma come uno specchio per capire i propri valori e i propri limiti. La motivazione deve essere coltivata e quindi l'istruttore non deve commettere errori che potrebbero inibirla; quindi la noia, la monotonia, l'ansia, la mancanza di speranza (determinata da prolungati insuccessi), sono nemici che devono essere tenuti il più lontano possibile. Nell'attività giovanile il tecnico non deve proporre situazioni di difficoltà troppo elevate in relazione al livello di abilità possedute dai giovani, in quanto genera la caduta delle motivazioni sui



"LA VELOCITÀ DEL GESTO TECNICO È UN'ESPRESSIONE DEL TALENTO"

punti di forza e di debolezza e comportare l'abbandono dell'attività sportiva. È importante sapere utilizzare diversi tipi di esercitazioni per ottenere gli stessi obiettivi, questo per contrastare la noia. È importante che l'istruttore tenga sempre ben presente che il sentirsi importante aumenta la motivazione del giovane atleta e che è suo compito conoscere e comprendere e offrire soluzioni idonee alla motivazione del singolo. Inoltre la pratica del gioco del calcio, determina una possibilità di inserimento in un contesto socio-sportivo altamente educativo, questo tirocinio all'attività di gruppi è una reale formazione ed il gioco del calcio diventa così uno strumento di educazione alla cooperazione, integrando il ragazzo in un collettivo senza fargli perdere niente della sua personalità, consentendogli di prendere coscienza dei suoi punti di forza e di debolezza e della necessità di un lavoro collettivo per il raggiungimento di un fine comune.

Il gioco così inteso diviene propedeutico alle attività della vita sociale in cui è indispensabile che gli uomini lavorino insieme, mantenendo la propria autonomia personale.