



Settore Giovanile e Scolastico

**GUIDA TECNICA
PER LE SCUOLE
DI CALCIO**

PREFAZIONE ALLA TERZA EDIZIONE

È molto gratificante per me dare il via alla ristampa della terza edizione della Guida Tecnica per le Scuole di Calcio. Ho partecipato, in qualità di Vice Presidente del Settore Giovanile e Scolastico alla stesura della prima edizione, fortemente voluta dall'allora Presidente Antonio Papponetti che per primo ha creduto in questo progetto.

Essere giunti alla terza ristampa di questo testo è la conferma di quanto questo strumento sia stato apprezzato e ritenuto utile da tutti gli addetti ai lavori. La Guida tecnica, ci auguriamo continui ad essere un valido strumento di lavoro pur non avendo la pretesa di esaurire le conoscenze ed i metodi di insegnamento degli Istruttori delle Scuole di Calcio. Vuole essere, più che altro, un'occasione di confronto tra esperienze diverse di operatori che, con passione e competenza calcano quotidianamente i campi di calcio a stretto contatto con bambini che... "tirano i primi calci ad un pallone".

La Guida dovrebbe essere consultata periodicamente per il suo valore pedagogico oltre che per quello tecnico-didattico. Non dimentichiamo che se è importante migliorare le qualità motorie e tecniche dei ragazzi, altrettanto importante è sottolineare i valori che il gioco del calcio esprime. Allena alla libertà, all'autonomia, alla creatività ed alla fantasia; induce alla riflessione, alla socializzazione ed all'aggregazione.

La stesura semplice, chiara la rende uno strumento adatto agli Istruttori del Settore Giovanile, ai Dirigenti ed anche ai genitori.

Ricordo con stima il Presidente Agnolin che ne ha curato la terza edizione al quale va il grande merito di aver sempre sottolineato l'importanza della cultura, dei valori, dell'etica in ambito giovanile. Ringrazio il Prof. Stefano D'Ottavio, insostituibile nella stesura del testo, stimolato dall'esperienza e dall'entusiasmo del Segretario Barbara Benedetti, che ha sempre sostenuto questo progetto.

Esprimo anche io gratitudine a Sergio Campana, Presidente della A.I.C., ad Azeglio Vicini, Presidente del Settore Tecnico della F.I.G.C., e a Renzo Ulivieri, Presidente della A.I.A.C., per il contributo importante di tanti addetti ai lavori.

Il Presidente del Settore Giovanile e Scolastico

Massimo Giacomini

INDICE	PAG.
1. UN MAESTRO PER I GIOVANI: PROFILO DEL TECNICO GIOVANILE	12
1.1 L'allenatore della Scuola Calcio	13
1.1.1 Perché fare l'allenatore	14
1.1.2 Creare e gestire il gruppo	16
1.1.3 L'allenatore ideale: ecco come lo vorrebbero i ragazzi	22
1.1.4 Il diario dell'allenatore	23
1.2 Le altre figure che compongono lo staff tecnico ed organizzativo della Scuola di Calcio:	24
1.2.1 L'Allenatore dei giovani portieri	24
1.2.2 Il Preparatore fisico e motorio	26
1.2.3 Il Medico sociale	32
1.2.4 Lo Psicologo	34
1.2.5 L'Arbitro dirigente	38
1.2.6 Il Segretario	40
2. SONO FATTI COSÌ: FASI DELLO SVILUPPO E APPRENDIMENTO MOTORIO	42
2.1 L'età biologica e l'età cronologica	43
2.2 Le fasi sensibili	44
2.3 Lateralizzazione e ambidestria	47
2.4 Dagli schemi motori di base alle abilità tecniche	49
2.5 Il calcio e le bambine	51
2.5.1 Suggestioni metodologici	60
3. TRA RIFLESSIONE E CONCRETEZZA: LA TECNICA E GLI ALTRI FATTORI DELLA PRESTAZIONE CALCISTICA GIOVANILE	64
3.1 Le abilità tecniche	68
3.1.1 Il quadro dei gesti tecnici	69
<i>La guida della palla</i>	69
<i>Il dribbling</i>	70
<i>La trasmissione della palla: il passaggio</i>	70
<i>La ricezione della palla: lo stop</i>	72
<i>La copertura della palla</i>	73
<i>Il tiro in porta</i>	73
<i>Il gioco di testa</i>	75
<i>Il contrasto</i>	76
<i>La rimessa laterale</i>	77
<i>La tecnica del portiere</i>	77
3.1.2 Riflessione sul gesto tecnico del dribbling: suggestioni didattici	79
<i>Tecnica e apprendimento del dribbling</i>	81
3.1.3 Riflessione sulla formazione del giovane portiere: suggestioni didattici	83

<i>Le caratteristiche del ruolo del portiere</i>	83
<i>Capacità di previsione</i>	85
<i>La scelta del ruolo</i>	86
<i>La didattica</i>	86
<i>Le attrezzature didattiche</i>	88
3.2 La capacità di anticipazione e le lezioni di "finta"	89
<i>L'anticipazione</i>	89
<i>Anticipazione complessa</i>	89
<i>La finta</i>	92
3.3 Le capacità coordinative	94
3.3.1 Un rapporto di reciprocità: capacità sensoriali e coordinative	95
3.3.2 Le capacità coordinative generali	96
3.3.3 Le capacità coordinative speciali	96
3.3.4 Il fattore tecnico-coordinativo	101
3.4 Presupposti del gioco collettivo: le componenti tattiche	103
3.4.1 La tattica nel calcio	105
3.4.2 Considerazioni e riferimenti culturali	107
3.4.3 La tattica di squadra - l'organizzazione delle collaborazioni	110
3.4.4 Gli obiettivi tattici del gioco	111
3.4.5 La formazione tattica giovanile	113
3.4.6 Il controllo dello spazio e dell'azione difensiva	123
3.5 Le componenti genetiche e morfologico-funzionali	128
3.5.1 Caratteristiche dello stimolo allenante	128
3.5.2 Le capacità condizionali: la forza muscolare	130
3.5.3 Le capacità condizionali: la velocità e la rapidità dei movimenti	135
3.5.4 Le capacità condizionali: la resistenza	138
3.5.5 La mobilità articolare	141
3.6 Selezione, individuazione e promozione del talento calcistico	141
3.7 Le componenti psicologiche e sociali	147

A. ORGANIZZIAMO IL PIANO DI LAVORO: LE DIVERSE FASI CHE CONSENTONO DI REALIZZARE IL PROGETTO DIDATTICO 150

4.1 La programmazione	151
4.1.1 Situazione di partenza e analisi della situazione	152
4.1.2 Finalità educative generali	153
4.1.3 Obiettivi didattici	154
4.1.4 Mezzi e contenuti didattici	155
4.1.5 Le attrezzature didattiche	157
<i>Considerazioni generali</i>	157
<i>Gli attrezzi della Scuola di Calcio</i>	158
4.2 Come apprendiamo? I metodi per qualificare l'insegnamento	171
4.2.1 Lineamenti pratici e strategie operative	174
4.2.2 Il metodo cognitivo (problem solving)	179
4.3 Siamo stati bravi noi o sono stati bravi loro? Verifichiamolo attraverso l'osservazione e la valutazione	181
4.3.1 Controllo e valutazione del programma didattico	183

4.3.2 Il protocollo tecnico-valutativo	187
5. FINALMENTE ANDIAMO IN CAMPO: A LEZIONE DI CALCIO	197
5.1 Unità didattica e seduta di allenamento	198
5.1.1 Dalla teoria alla pratica	198
5.2 Le schede di lavoro: come si "leggono"	199
5.2.1 Il modulo	200
5.2.2 La lezione	201
A. appendice: L'APPLICAZIONE DELLA PSICOLOGIA NELLE SCUOLE CALCIO	207
B. appendice: PER FARLI CRESCERE SANI IN UNA SCUOLA DI CALCIO	213
C. appendice: PER UNA ADEGUATA ASSISTENZA SANITARIA DURANTE ALLENAMENTI E INCONTRI DI GIOCO	220

CATEGORIA PICCOLI AMICI

6. IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 6-8 ANNI E LE SUE RELAZIONI	233
6.1 Come ragionano i bambini di 6-8 anni	233
6.2 Il ruolo degli adulti	234
7. IL GIOCO ELEMENTO FONDAMENTALE PER SCOPRIRE UN MONDO NUOVO	236
7.1 Un esempio di programmazione nella categoria Piccoli Amici	237
8. IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA... DI CALCIO: L'APPROCCIO ALLE REGOLE	248
8.1 L'attività ufficiale nei Piccoli Amici	250
8.2 Il Fun Football: il Calcio che Diverte	251
<i>Schede Operative categoria Piccoli Amici</i>	256

CATEGORIA PULCINI

9. IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI E LE SUE RELAZIONI	314
---	------------

9.1	Cosa ricercano i bambini nel calcio	314
9.2	Le regole	315
9.3	Accettare le sconfitte o contestare l'arbitro e l'allenatore	316
9.4	Come vivere la partita	317

10. ASPETTI PECULIARI DEL BAMBINO DI 8-10 ANNI 317

10.1	Principi di base per la programmazione nella categoria Pulcini	318
10.2	Gli obiettivi didattici	321

11. GLI ASPETTI REGOLAMENTARI E LE NORME DIDATTICHE DEL GIOCO NELLA CATEGORIA PULCINI 321

11.1	Il 5 contro 5 nel primo anno	322
11.2	Il 6 contro 6	324
11.3	Il 7 contro 7	324
11.4	"Sei bravo a ... scuola di calcio"	326
11.4.1	Un po' di storia	327
11.4.2	La formula di svolgimento	329
11.4.3	L'organizzazione delle attività	329
11.4.4	Principi didattici e modalità di partecipazione	330
11.4.5	Formazione e lettura delle graduatorie	331
11.5	Il giocatore in più	331
11.6	Le misure del campo di gioco e delle aree di rigore, il pallone e le dimensioni delle porte	332
11.7	Partecipazione obbligatoria alla gara	333
11.8	Tre tempi di gioco	333
11.9	Il cambio volante	334
11.10	Il time-out	334
11.11	La "Green Card"	335
11.12	La figura del dirigente - arbitro	335
11.13	Conclusioni	336

	<i>Schede Operative categoria Pulcini</i>	340
	<i>Schede Operative Portieri categoria Pulcini</i>	397

CATEGORIA ESORDIENTI

12. IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 10-12 ANNI E LE SUE RELAZIONI 440

12.1	Cosa è importante per diventare un calciatore	440
12.2	La motivazione degli Esordienti	441

13. ASPETTI E CARATTERISTICHE PECULIARI DELLA CATEGORIA ESORDIENTI 443

13.1	Principi di base per la programmazione nella categoria Esordienti	444
13.1.1	Fattore Tecnico-Coordinativo	444
13.1.2	Fattore Tattico-Cognitivo	448
13.1.3	Il Fattore Fisico-Motorio	449

14. GLI ASPETTI ORGANIZZATIVI E LE NORME DIDATTICO-REGOLAMENTARI CHE REGOLANO IL GIOCO NELLA CATEGORIA ESORDIENTI 450

14.1	Il 7 contro 7	451
14.2	Il 9 contro 9	458
14.3	Primo contatto con le regole del calcio a 11	460
14.4	L'11 contro 11 su campo ridotto	460
14.5	Il Torneo "Fair Play"	462
14.6	Tre tempi di gioco e partecipazione obbligatoria alla gara	462
14.7	Il cambio volante	463
14.8	Il Time-out	463
14.9	La "Green Card"	463
14.10	Le dimensioni delle porte	464
14.11	L'arbitraggio delle gare	464
14.11.1	Conoscere il regolamento di gioco	464
14.11.2	L'approccio con l'arbitro	465
14.11.3	Un suggerimento per gli arbitri	466

	<i>Schede Operative categoria Esordienti</i>	470
	<i>Schede Operative Portieri categoria Esordienti</i>	527

	BIBLIOGRAFIA	572
--	--------------	-----

LEGENDA ICONE



Maestro di calcio



Scuola calcio



Piccoli Amici



Pulcini



Esordienti



Giovanissimi



Allievi



Portieri



Allenatore portieri



Preparatore fisico-motorio



Arbitro



Medico sociale



Psicologo



Genitori



Bambine



Fairplay



Scuola



Ambidestrisimo



Attrezzi



Giustizia Sportiva



Calcio a 5



Tornei



Tesseramento



Centri Estivi



Maestro di calcio



Allievo



Avversario



Allievo valutato



Allievo con compito di disturbo



Capitano



Capitano squadra avversaria



Sponda



Gioco con la mano



Jolly



Palla



Boccino



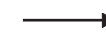
Cono



Birillo



Guida della palla



Tiro della palla



Corsa senza palla



Porta



Porticine



Nastri/ostacoli



Ostacoli da saltare/evitare



Sponde (in legno)



Bersaglio



Tavola basculante



Medusa



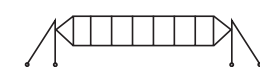
Zona d'intervento



Sagoma



Materassino e rotolamento



Coordinatore di frequenza

1. UN MAESTRO PER I GIOVANI: PROFILO DEL TECNICO GIOVANILE



1.1 L'ALLENATORE DELLA SCUOLA CALCIO

Allenare ed educare i giovani al gioco del calcio non è un compito semplice, occorre che il tecnico sia in grado di miscelare qualità tecniche, tattiche, educative, psicologiche e comunicative, tenendo sempre in considerazione le fasce d'età a cui si rivolge. Le sue competenze riguardano gli ambiti d'insegnamento in età scolare ed una sufficiente conoscenza delle problematiche legate alle dinamiche dell'apprendimento motorio. Deve, inoltre, conoscere e tenere presenti i processi che regolano la maturazione fisica e le fasi sensibili che sono alla base dello sviluppo biologico dell'apprendimento, in special modo delle capacità coordinative, supporto essenziale nell'esecuzione dei gesti tecnici. Per l'allenatore dei giovani calciatori, possedere queste qualità caratteristiche, risulta determinante evidentemente per ottenere risultati gratificanti, ma soprattutto riteniamo per ridurre eventuali errori e non compromettere la potenziale crescita del bambino. Pertanto, nonostante il ruolo di tecnico di Scuola Calcio sia una figura nata e consolidatasi all'interno del volontariato, le competenze professionali a lui richieste sono molteplici ed altrettanto significative sul piano culturale.

Il tecnico giovanile deve essere consapevole che la sua opera ha una valenza formativa e deve essere in grado di modulare la sua proposta tenendo conto delle caratteristiche proprie di ogni età. Trattare i bambini ed i ragazzi da piccoli adulti (proporre un programma didattico adatto ai grandi e ridotto solo sul piano quantitativo) nuoce alla crescita non solo tecnica, ma anche psicologica degli allievi.

Ancora troppi sono i tecnici malati di agonismo e inconsapevoli assertori delle specializzazioni precoci! La realtà didattica nell'insegnamento giovanile invece non può fare a meno della sua matrice educativa che la differenzia drasticamente rispetto alle metodologie utilizzate con gli adulti.

Appare così evidente, quindi, che nella continua evoluzione del calcio e delle conoscenze pedagogiche relative ai programmi di insegnamento, anche la figura dell'allenatore si dovrà aggiornare coerentemente a tali e relativi processi evolutivi.

L'allenatore deve formare i giovani dal punto di vista educativo e sviluppare e allenare le abilità tecnico-tattiche e motorie che il gioco richiede. Un bravo allenatore del settore giovanile, e della Scuola Calcio in particolare, deve far apprendere con semplicità e metodo gli obiettivi didattici sia individuali che di squadra. La sola



abilità nel mostrare il gesto tecnico non basta, deve soprattutto conoscere il metodo migliore per trasmettere il proprio sapere e farlo apprendere stabilmente.

Deve inoltre mostrarsi sensibile nel saper cambiare e riadattare la propria programmazione in risposta alle nuove abilità acquisite ed ai progressi evidentemente conseguiti.

Nella sua formazione l'allenatore deve tener conto dei seguenti fattori:

- mantenere un'elevata motivazione nel perseguire i necessari miglioramenti, cioè nell'arricchire le proprie competenze metodologiche, didattiche e psicosociali (relazionali);
- essere consapevole dei propri limiti e cercare di rimuovere le relative difficoltà
- esaltare al massimo invece le proprie qualità;
- sviluppare una personale filosofia di lavoro, cercando, quando possibile, soluzioni originali e creative;
- essere sensibile ed adattarsi al contesto presso il quale si opera.



1.1.1 PERCHÈ FARE L'ALLENATORE?

Chi decide di dedicare il proprio tempo per allenare i ragazzi deve disporre di una **forte passione** per il calcio giovanile, poiché spesso ci si trova ad operare in condizioni di disagio quali, per esempio: la gestione di un gruppo troppo numeroso e non omogeneo, la mancanza di strutture e attrezzature, ecc. La motivazione è quella dimensione psicologica che consente di superare **le difficoltà e le delusioni**, e può essere rafforzata, e generare entusiasmi, osservando insieme ai bambini i miglioramenti ottenuti.

Chi svolge un lavoro che interessa l'educazione motoria dei giovani è sicuramente impegnato in un delicato compito, poiché con la sua "azione educativa" agisce direttamente sulla formazione psico-fisica dei soggetti e sullo sviluppo della loro personalità.

Colui che si accinge a svolgere un ruolo tanto delicato come quello di allenare i giovani calciatori, deve possedere alcuni requisiti fondamentali dei quali alcuni potranno solo essere migliorati, altri invece, fortunatamente, potranno essere appresi. (TAB.1)

Fondamentale per l'allenatore è il distaccarsi dagli schemi fissi e degli stereotipi d'allenamento degli adulti, schemi che potrebbero impedire la necessaria creatività per crescere sia a livello individuale che di gruppo. Le proposte operative quindi devono essere facilmente comprensibili e interiorizzabili in base alle reali esigenze del bambino e ideate a misura delle diverse necessità.

L'allievo deve essere considerato il soggetto e non l'oggetto delle attenzioni e del lavoro dell'allenatore.

Qualità intrinseche che possono essere solo migliorate	Qualità che si possono apprendere
<ul style="list-style-type: none"> • passione per il calcio e per i giovani in particolare 	<ul style="list-style-type: none"> • competenze tecnico-dimostrative
<ul style="list-style-type: none"> • capacità di relazionarsi 	<ul style="list-style-type: none"> • competenze nella organizzazione didattica: in allenamento e in partita
<ul style="list-style-type: none"> • personalità equilibrata 	<ul style="list-style-type: none"> • competenze nella comunicazione
<ul style="list-style-type: none"> • sufficiente autostima 	<ul style="list-style-type: none"> • conoscenze pedagogiche
	<ul style="list-style-type: none"> • conoscenze dei fattori tecnici, tattici e fisico-motori
	<ul style="list-style-type: none"> • conoscenze delle peculiarità agonistiche della Scuola Calcio con riferimento ai programmi della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico

TABELLA 1 – Requisiti e qualità fondamentali dell'allenatore

Ogni seduta, ogni esercitazione, ogni fase della didattica in genere deve essere in grado di provocare un adattamento positivo nei comportamenti dei bambini, ed un coinvolgimento attivo che favorisca la loro crescita globale, gli eventuali progressi ed il loro desiderio di continuare a praticare questo bellissimo gioco. Essi dovranno vivere una crescente soddisfazione derivante da una maggiore capacità di dominare la palla, dall'abilità di saperla utilizzare in gara, dal saper comprendere meglio l'evolversi del gioco e dall'essere in grado di collaborare più efficacemente con i compagni.

L'Allenatore è il regista delle esigenze primarie del giovane calciatore, il quale dovrà:

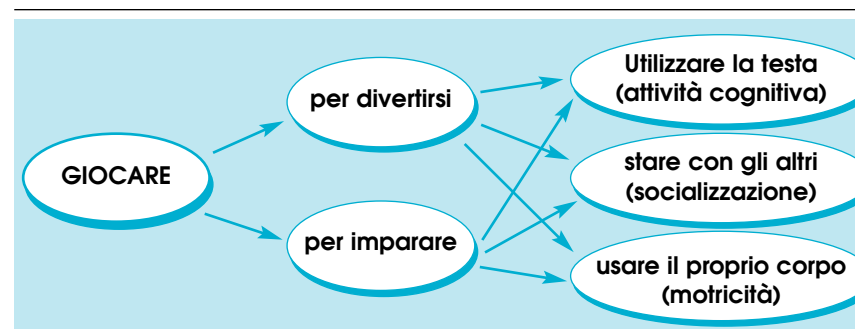


TAVOLA 1 – Esigenze del giovane calciatore

Rispettare le naturali esigenze del giovane allievo consentirà di alimentare in forma più naturale anche la sua passione verso il gioco del calcio. Come il bravo giocatore sa trovare la risposta adeguata ad ogni situazione di gioco, così il bravo allenatore sarà attento a leggere la situazione di insegnamento - apprendimento, in allenamento come in gara, per rispondere con le opportune scelte didattiche alle necessità manifestate dai suoi allievi. Il piacere dell'allenatore si realizzerà pertanto nel trovare, con l'organizzazione, i tempi e le modalità più indicate per intervenire efficacemente in ogni situazione.

1.1.2 CREARE E GESTIRE IL GRUPPO



Ogni squadra è sempre legata alle concezioni di gioco e alla filosofia del suo allenatore.

A maggior ragione quindi, nel settore giovanile il primo "goal", indispensabile per ogni allenatore dei giovani, è di costruirsi una mentalità e uno spirito positivo verso il gioco, che a sua volta dovrà cercare di trasmettere ai propri ragazzi.

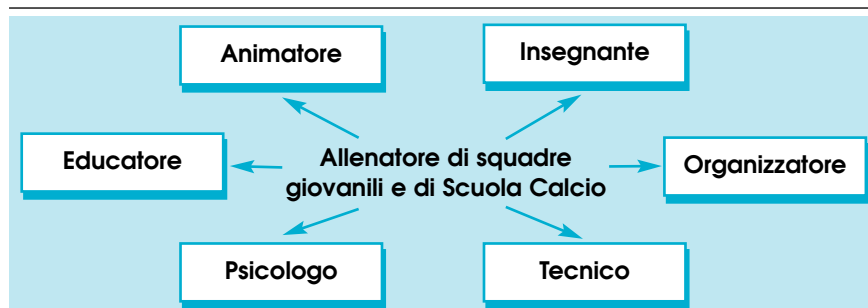


TAVOLA 2 - I ruoli dell'allenatore del Settore Giovanile

L'allenatore deve essere in grado di: valutare, scegliere, decidere ed agire. È comunque essenziale che la propria autorità sia basata sulle competenze che in qualche modo anche i bambini gli riconoscono. È anche vero comunque che il rapporto fra istruttore e bambini non dovrà essere sempre impostato sulla "direzione" nel senso "stretto" del termine. Anzi è la conduzione aperta al dialogo con gli allievi, pur se indirizzata e veicolata mediante piani e percorsi didattici prestabiliti, che permette di ottenere il meglio del potenziale individuale di ogni bambino.

La sua azione non può prescindere dal trasmettere fiducia ai propri ragazzi. Tale eventualità rappresenta il presupposto essenziale affinché i ragazzi esprimano compiutamente tutta la propria disponibilità all'apprendimento.

L'allenatore di calcio e degli sport di squadra in genere, rispetto a quello di tennis o di nuoto (sport individuali) deve confrontarsi con una complessa serie di problematiche, in quanto interagisce e deve fare interagire non una singola persona, ma un gruppo di individui, ciascuno con le proprie caratteristiche, fra cui quelle:

- di ordine tecnico, in quanto la prestazione deve comportare l'integrazione del comportamento tecnico dei vari componenti la squadra: **è necessario quindi insegnare a più individui ad eseguire bene gestualità diverse, insieme e contemporaneamente;**
- problematiche di tipo psicologico dettate dalle diverse personalità dei ragazzi che costituiscono il gruppo e che devono interagire in modo positivo. L'allenatore dovrà essere in grado quindi di fornire obiettivi sul piano del gioco e dell'apprendimento tecnico che siano soddisfacenti per tutti.

Lo scopo dell'allenatore è quello di orientare l'attività di un gruppo verso il conseguimento di mete comuni, traendo da ogni ragazzo il massimo delle sue "dotazioni" potenziali. Alla base del proprio agire l'allenatore dovrà essere quindi abile nel:

- individuare i problemi e trovare le soluzioni didattiche per risolverli;
- motivare tutti i componenti del gruppo nelle molteplici fasi dell'attività;
- saper dare sostegno psicologico nelle difficoltà sia ai singoli che al gruppo.

Risulterà perciò essenziale stabilire fin dai primi incontri un ottimo rapporto con la squadra e con il singolo, instaurare un rapporto di stima e di rispetto reciproco, che poi dovrà essere mantenuto e consolidato nell'intera stagione sportiva.

Con i più piccoli si dovranno mettere i ragazzi subito a loro agio, organizzando attività interessanti e divertenti sin dalla prima seduta. Con i più grandi, essendo più facile il dialogo, si dovrà anche ottenere la loro piena disponibilità, ricercando le giuste motivazioni su finalità ed obiettivi da conseguire insieme.

L'allenatore dovrà far sì che i propri allievi preferiscano i seguenti comportamenti:

- parlare della propria attività esprimendosi al plurale, ossia come componenti di una squadra e di un gruppo;
- manifestare entusiasmo (nell'appartenere a tale squadra), ad amici, genitori e insegnanti;
- parlare di eventuali problemi, di qualsiasi natura, con l'insegnante ed i compagni;

- ricercare attivamente, ed insieme se possibile, la soluzione dei problemi;
- comprendere e “far tesoro” della filosofia “che si vince e si perde insieme”;
- essere consapevoli che s’impara dagli errori.

Per conseguire questi obiettivi il tecnico della Scuola Calcio dovrà cercare col suo personale buon esempio di influenzare l’attenzione dei bambini attraverso tali strategie comunicative e di comportamento:

- **Parlare sempre al plurale:** “Noi abbiamo perso”, “Noi vogliamo ottenere...”, “Noi dobbiamo migliorare”.
- Indicare al gruppo le méte da raggiungere, in allenamento, in gara, in un determinato periodo.
- **Stabilire regole di vita comune:** tali regole dovranno essere adatte consapevolmente all’età degli allievi, alle caratteristiche dell’ambiente sportivo, integrandosi con le altre componenti educative (scuola e famiglia) che concorrono, insieme al calcio, al processo di formazione e sviluppo della personalità dei bambini.
- Piuttosto che evidenziare le mancanze, **sottolineare i comportamenti positivi** con la propria approvazione: “Bravo, buona quella soluzione”, “Gran colpo di testa”, “Bene, hai fatto esattamente come volevo”. L’uso del **rinforzo positivo** aiuta a mantenere alti gli stimoli ed a produrre nei ragazzi l’effetto di porsi traguardi sempre più alti in relazione alle proprie possibilità. Sottolineando gli errori invece si crea la mentalità limitante che si manifesta nel giocare per non sbagliare.
- **Incentivare i comportamenti altruistici:** l’assist, un bel passaggio, un recupero difensivo, un movimento per creare spazio, un velo, ecc... Chi si è sacrificato ottiene la gratificazione pubblica, gli altri compagni ricevono dall’allenatore un messaggio significativo perché reale e chiaro.
- **Disincentivare i comportamenti individualistici:** in un gioco come il nostro dove c’è un pallone per 22 giocatori sarà importante garantire a tutti la gratificazione di gestire la palla.
- **Stimolare la partecipazione dei ragazzi:** alle decisioni e alle attività di squadra in genere, consentendo a tutti di esprimere le proprie opinioni e manifestare le proprie idee.
- **Favorire occasioni per stare insieme:** diventa estremamente utile offrire opportunità di svago che permettono ai bambini di trovarsi anche in contesti extra-sportivi e con i più piccoli specialmente anche assieme alle famiglie. In questi ultimi anni abbiamo sentito

sempre più spesso di squadre giovanili che trascorrono alcuni giorni in montagna nel periodo iniziale dell’attività, prima che inizino le scuole. Se è vero che spesso tali iniziative vengono fatte “imitando” i ritiri dei calciatori professionisti, è altrettanto vero che in questo periodo, anche di 2 o 3 giorni, i ragazzi hanno la possibilità di integrarsi e di conoscersi maggiormente mettendo le basi per una migliore e proficua coesione.



“L’ISTRUTTORE GIOVANILE SPIEGA LA LEZIONE...”

Durante le lezioni il tecnico dovrà essere consapevole di fornire a tutti uguali opportunità di apprendimento e di non agire diversamente in funzione di preferenze personali. Dovrà inoltre permettere ai ragazzi di esprimersi liberamente durante il gioco evitando di penalizzare possibili interpretazioni personali.

- **Fornire feed-back** che rafforzino l’impegno profuso dal bambino. Questo importante aspetto pedagogico è certamente presente in tutte le fasce d’età, ma diviene essenziale con i principianti a cui piace provare e riprovare i gesti tecnici anche se non mostrano ancora una certa padronanza. Se invece vengono premiati solo quando le esecuzioni tecniche risultano corrette, è probabile che si limiteranno a fare solo ciò in cui si sentiranno sicuri, riducendo notevolmente quindi sia l’impegno che il grado di atten-

zione, ma soprattutto limiteranno le possibilità di ottenere quei traguardi che inizialmente potevano sembrare più complessi.

- **Indirizzare** infine i ragazzi verso l'apprezzamento dei valori morali, che abbiano significato in campo sportivo come nella vita, deve essere uno degli obiettivi generali dell'attività giovanile che l'allenatore dovrà tenere conto nel suo agire. Il ragazzo che si comporta con "fair play" in campo, con molta probabilità si rispecchierà più spesso in tale atteggiamento etico-sociale e ne terrà conto anche nel comportamento quotidiano al di fuori del calcio.

Sul piano puramente didattico i compiti primari dell'allenatore di Scuola Calcio si esplicano sostanzialmente nel promuovere la formazione dei giovani atleti attraverso precise scelte organizzative, per cui:

- L'attività deve essere svolta con continuità educativa, in modo da sviluppare quei processi formativi che investono lo sviluppo della personalità.
- Si deve permettere ai giovani atleti, di essere i protagonisti attivi con un crescendo di esperienze positive stimolando le loro emozioni-motivazioni
- Il proprio lavoro deve essere concordato con il responsabile tecnico e la società in generale in modo da avere una unicità di linguaggio

L'allenatore quindi dovrà:

- **Conoscere** le tecniche del gioco e le fasi attraverso le quali si articola l'insegnamento.
- **Motivare e sostenere** gli interessi individuali e di gruppo, creando situazioni favorevoli al raggiungimento dei traguardi previsti controllando tempi e spazi, e creando un contesto ambientale collaborativo.
- **Favorire** l'incontro con i vari saperi motori, del proprio bagaglio tecnico-culturale, per sviluppare forme di linguaggio che esaltano l'espressività e la creatività.
- **Valorizzare** tutte le esperienze fornendo la massima attenzione alla gratificazione individuale e del gruppo.
- **Fare interagire** i giovani durante il gioco, esaltando i tratti psicologici di ciascun soggetto e far emergere l'unicità del gruppo
- **Programmare** un piano di lavoro che preveda obiettivi da raggiungere, contenuti e modalità didattiche da proporre, variabili da inserire, verifiche e valutazioni da effettuare nei momenti ritenuti opportuni.

Tra i compiti fondamentali dell'allenatore dei giovani sul piano tecnico ed organizzativo, dovrà conoscere:

- le norme che regolano la partecipazione all'attività ufficiale della FIGC-SGS, Tornei Esordienti, Pulcini e raduni Piccoli Amici ed il controllo della programmazione gare, tornei e manifestazioni

Ulteriormente l'allenatore dovrà, in accordo con il Responsabile Tecnico della Scuola Calcio:

- organizzare momenti di incontro con i genitori, nei quali illustrare l'organizzazione e gli obiettivi del gruppo, le strategie per il loro raggiungimento, le modalità di svolgimento della stagione
- stabilire una sinergia sugli obiettivi educativi da perseguire insieme alle altre figure della Scuola Calcio, specificando compiti e funzioni di ognuno e farli comprendere se possibile ai bambini ed alle famiglie

L'allenatore inoltre è tenuto a:

- partecipare alle riunioni tecniche ed organizzative indette dalla società
- tenere costantemente aggiornato il responsabile tecnico ed il dirigente responsabile della SdC della situazione del proprio gruppo affrontando i problemi insieme allo staff e concordando con tutti le relative strategie operative
- produrre elaborati scritti riguardo la programmazione didattica generale, quella periodica e le particolarità da annotare relative al proprio gruppo.

1. Educare all'impegno, al rispetto reciproco e alla collaborazione.
2. Non favorire alcun allievo in particolare, essere coerenti alle regole date e mantenere le promesse fatte.
3. Incoraggiare e motivare, non rimproverare.
4. Non esaltarsi nelle vittorie, non abbattersi nelle sconfitte.
5. Trasmettere entusiasmo, gioia, fiducia e ottimismo.
6. Rispettare il desiderio di divertimento dei ragazzi.
7. Offrire problemi da risolvere e non soluzioni da ricordare.
8. Perseguire un obiettivo alla volta, ricordando che troppi stimoli significano confusione.
9. Condensare in poche frasi significative quanto si vuole trasmettere.
10. Programmare l'attività da svolgere coerentemente alle fasce d'età.
11. Fare attenzione sia alla crescita dell'individuo che della squadra.
12. Infondere lo spirito di squadra, stimolare la generosità verso i compagni.
13. Impegnarsi al massimo nel limitare l'abbandono dei ragazzi nel corso della stagione.
14. Far giocare, nelle attività agonistiche e di confronto, tutti gli allievi.

TAVOLA 3 - Le regole dell'allenatore di Scuola Calcio

1.1.3 L'ALLENATORE IDEALE: ECCO COME LO VORREBBERO I RAGAZZI



Da una indagine effettuata in alcune regioni, rivolta a giovani di società della Lega Nazionale Dilettanti, è emerso il seguente profilo ideale dell'allenatore per ogni categoria:

Categoria	Saper essere	Saper fare
Piccoli Amici	<ul style="list-style-type: none"> • Simpatico • Giovane 	Voler bene Fare divertire Lasciare giocare Aiutare nelle difficoltà Incoraggiare Credere nelle capacità dei propri ragazzi Dare suggerimenti
Pulcini	<ul style="list-style-type: none"> • Simpatico • Amico • Giovane 	Insegnare Aiutare nelle difficoltà Correggere gli errori Far migliorare Voler bene Incoraggiare Credere nelle capacità dei propri ragazzi Dare suggerimenti Rimproverare in modo dolce
Esordienti	<ul style="list-style-type: none"> • Simpatico • Comprensivo • Sensibile 	Preparato calcisticamente Saper strigliare ed elogiare a seconda delle situazioni Trasmettere grinta Non fare preferenze Insegnare la tecnica Trasmettere entusiasmo e fiducia

TABELLA 2 - Il profilo ideale dell'allenatore di Scuola Calcio

Dai dati sintetizzati nella tabella soprastante emerge chiaramente come le esigenze e le aspettative dei soggetti in età evolutive come quelli della Scuola Calcio, siano variegati e molteplici. Queste indicazioni hanno senza dubbio solo un valore indicativo, ma importante tuttavia per far sì che gli adulti che interagiscono con i ragazzi le tengano in considerazione per avvicinarsi sempre più alle aspettative ed esigenze dei piccoli calciatori.

1.1.4 IL DIARIO DELL'ALLENATORE DELLA SCUOLA CALCIO



Abbiamo già detto in precedenza che la crescita dei giovani calciatori è direttamente collegata alla crescita dell'allenatore. È importante essere consapevoli di questa affermazione, poiché l'allenatore interessato alla formazione completa dell'individuo, cercherà sempre di arricchire le sue conoscenze ed i suoi metodi di comunicazione, per trovare sempre nuove motivazioni ed anche per una ricerca di maggior professionalità. A questo proposito il tenere un diario nel quale aggiornare continuamente le proprie riflessioni sulla didattica applicata, sulle lezioni e sulle partite, risulterà un valido strumento per trattenere mentalmente quanto è stato svolto, o gli eventuali errori, e le esperienze positive più significative.



I quesiti che proponiamo di seguito devono essere adattati alle diverse esigenze applicative e rappresentano un esempio guida che permette di organizzare il diario più efficacemente.

Dopo ogni seduta d'allenamento

- 1) Come l'ho programmata? Gli obiettivi sono stati raggiunti? La scelta dei mezzi era adeguata agli obiettivi prefissati?
- 2) Come erano i miei presupposti personali (serenità, voglia di allenare) prima di iniziare?
- 3) Che cosa mi ha messo in difficoltà? Come ho affrontato i problemi che si sono presentati?
- 4) Come ho motivato le varie proposte operative?
- 5) Quanto tempo ho dedicato allo sviluppo:
 - delle capacità condizionali?
 - delle capacità coordinative?
 - delle abilità tecniche?
 - delle capacità collaborative nelle due fasi di gioco?

- 6) Quanto positivi sono stati i miei interventi nella conduzione della seduta? Sono stato un buon esempio?
- 7) Quanto ho contribuito al miglioramento della vita di gruppo e dei rapporti interpersonali?
- 8) Quanto tempo ho dedicato al gioco libero?
- 9) Con quale clima psicologico hanno partecipato i ragazzi?
- 10) Note individuali da ricordare per la prossima volta o per il futuro

1.2 LE ALTRE FIGURE PRESENTI NELLA SCUOLA DI CALCIO



Questa parte è utile per indagare su compiti e funzioni di coloro che a vario titolo ricoprono un ruolo nella Scuola Calcio allo scopo di suggerire il modo con il quale valorizzare le risorse esistenti, evitando sconfinamenti o sovrapposizioni fra le diverse funzioni nella società. L'integrazione tra le varie componenti, ed il lavoro del team consente di creare quel clima positivo che è presupposto indispensabile all'apprendimento per i giovani calciatori.

1.2.1 L'ALLENATORE DEI GIOVANI PORTIERI



Fra le persone che compongono lo staff tecnico di una Scuola Calcio, l'allenatore dei portieri ricopre un ruolo estremamente importante e altrettanto complesso. Richiede infatti conoscenze molto specifiche da integrare in un progetto tecnico comune della società, e necessita della collaborazione degli allenatori delle singole squadre. Il gruppo portieri se fosse numeroso può essere suddiviso in più sottogruppi, di massimo 6 allievi, di età biologica o tecnica omogenea, indicativamente unendo in una



"L'ESERCIZIO SPECIFICO ESEGUITO IN SICUREZZA FAVORISCE L'APPRENDIMENTO"

seduta comune i portieri dei Pulcini e degli Esordienti. La categoria "Piccoli Amici" per il momento dovrebbe essere esclusa da questa specifica differenziazione del ruolo del portiere. Riferendoci quindi in particolar modo agli 8-12enni, tale gruppo deve essere quanto mai e sempre aperto a nuovi inserimenti di altri bambini che esprimano il desiderio di giocare in porta. Nel contempo si deve permettere ai bambini che lo desiderano, di tornare al gruppo squadra. L'istruttore deve cercare di non influenzare il bambino, che a sua volta deve invece avvicinarsi a tale ruolo in maniera spontanea. Solo nel caso esistano delle spiccate e visibili attitudini, l'istruttore può con la necessaria sensibilità proporgli questa diversa esperienza tecnica (non costringere). Non dovrà mai essere trascurata, in special modo nelle prime fasi dell'apprendimento, una corretta assistenza didattica all'allievo (scelta degli esercizi e delle metodiche di insegnamento), allo scopo di evitare infortuni o traumi che lo potrebbero allontanare precocemente dal ruolo del portiere. A tale scopo sono particolarmente indicati l'uso di palloni di gomma per le respinte o materassini per attutire le cadute (vedi paragrafo "Le attrezzature didattiche"). Dalla creazione del gruppo portieri, si passerà allo sviluppo del programma di lavoro imperniato prevalentemente sulla formazione e sul consolidamento delle capacità coordinative, prerequisiti fondamentali per l'apprendimento delle abilità tecniche. Il ruolo dell'istruttore dei giovani portieri appare quindi assai complesso e necessita di molteplici competenze. Dovrà cercare di stimolare in se stesso l'affermarsi di una mentalità critica ed aperta, in grado di decidere strategie operative e considerare ciascun allievo per la propria individualità e specificità. Non per ultimo dovrà premiare gli sforzi prima ancora dei risultati, stimolandoli alla partecipazione creativa ed all'iniziativa personale.



"GRADUALMENTE LE CONDIZIONI DELL'ESERCIZIO SI AVVICINANO A QUELLE REALI"

È molto importante che l'istruttore abbia una conoscenza profonda degli ambiti tecnico e tattico oltre ad una buona conoscenza dei modelli prestativi di riferimento. L'allenatore deve inoltre essere abile ad osservare con attenzione, posizionandosi adeguatamente a seconda della particolarità gestuale da valutare.

Inoltre dopo l'eventuale correzione, è meglio eseguire il movimento precedentemente errato al fine di poter confrontare le sensazioni fisiche relative a due differenti movimenti. Oltre all'intervento dell'allenatore, una forma di correzione è rappresentata dall'autovalutazione che avviene tramite le continue informazioni sensoriali che gli giungono durante il movimento (feed-back positivo).

In sintesi i compiti dell'Allenatore dei giovani portieri nella SdC:

Compiti didattici	Realizza sul campo la programmazione tecnico didattica della SdC riferita al proprio gruppo dei portieri
Compiti organizzativi	In collaborazione con il responsabile tecnico, coordina e controlla gli aspetti organizzativi ed educativi di supporto alla propria attività
Rapporti con i tecnici	Si rapporta costantemente con gli allenatori, dei gruppi squadra allo scopo di interagire con loro per il raggiungimento di specifici obiettivi tecnici
Rapporti con i dirigenti della Società	Relaziona in collaborazione con il Responsabile Tecnico sugli obiettivi raggiunti e le eventuali strategie per il miglioramento dell'attività didattica
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite all'attività contribuendo alla risoluzione delle stesse

TABELLA 3

Nelle schede di lavoro, troverete delle unità didattiche specifiche per il ruolo del portiere.

1.2.2 IL PREPARATORE FISICO E MOTORIO

Così come il **preparatore atletico** ed il **preparatore dei portieri** hanno fatto fare un salto di qualità nell'allenamento specifico del calcio, soprattutto nelle Società professionistiche, ci sembra opportuno ed adeguato proporre la figura di uno specialista che possa "aiutare" a programmare l'insegnamento relativamente allo sviluppo auxologico (scienza che studia i fattori di crescita) Per rispettare meglio i tempi di crescita nelle diverse fasce d'età, il **Preparatore Fisico e Motorio** della Scuola Calcio, lavorando trasversalmente con le diverse squadre (o gruppi), dovrebbe dare ad

ogni allenatore, quei tempi di lavoro e quelle conoscenze specifiche che servono a creare i presupposti motori e coordinativi indispensabili a pianificare i cicli annuali del programma didattico ed a comporre sequenze e modalità delle varie unità didattiche.

Appare chiaro come il ruolo di questa figura professionale sia di trasmettere le proprie competenze e conoscenze delle tappe di sviluppo giovanile attraverso la realizzazione pratica di piani didattici, tradotti in esercizi di allenamento, indirizzati al miglioramento delle varie potenzialità motorie. La figura del preparatore fisico motorio (PFM) o atletico (PA), a seconda se si tratti di categorie dell'attività di base o di categorie agonistiche quali i "giovannissimi" e gli "allievi", dovrebbe quindi supportare, con interventi sia specifici che generali, sia a livello individuale che per il gruppo squadra, il lavoro dei tecnici che a loro volta troverebbero così un sostegno culturale specializzato per somministrare con più precisione unità di lavoro a predominanza tecnico-coordinativa ed a predominanza fisico-motoria. In sintesi, lo scopo della preparazione fisica giovanile deve tendere a:

1. Rafforzare lo stato di salute
2. Prevenire e correggere squilibri sul piano morfologico-strutturale
3. Potenziare le funzioni fisiologiche
4. Sviluppare le capacità motorie di base: coordinative e condizionali
5. Favorire un'ampia gamma di movimenti aspecifici e specifici del calcio, partendo dagli schemi motori di base.

Il principale presupposto della preparazione giovanile è l'adattamento dei mezzi e dei metodi della preparazione sportiva generale alle esigenze di formazione del bambino e del ragazzo.

L'attuazione di questi intenti è però possibile solo partendo dalla conoscenza dei problemi e degli aspetti generali che caratterizzano l'allenamento sportivo negli atleti giovani.

La preparazione sportiva giovanile rappresenta, oggi, un tema di grande attualità, avendo raggiunto, fra gli operatori sportivi, la consapevolezza del ruolo che essa riveste nel mantenimento dello stato di salute e nella promozione dello sviluppo dei ragazzi. Sorge così quindi l'esigenza di avere una visione globale della preparazione sportiva giovanile, non relegata a sottoprodotto dell'allenamento degli atleti d'élite, riproposto con carichi di lavoro ridotti, ma fattore di consapevolezza e di risposta alle necessità evolutive del bambino e del ragazzo, in relazione ad una visione pluriennale del percorso formativo che il giovane dovrà svolgere. Partendo dal consolidamento delle capacità motorie di base, la diluizione degli obiettivi in più anni permetterà il raggiungimento di un livello di abilità, sia motoria che tecnica, pro-



gressivamente sempre più elevato. La preparazione pluriennale progettata correttamente partirà quindi con l'utilizzazione di mezzi a carattere generale che consentano di creare le basi sulle quali poggerà, mediante carichi sempre più mirati e gradualmente modificati sia in volume che in intensità, la prestazione sportiva specifica dell'età adulta. Al fine di garantire il corretto rapporto di equilibrio, sia fisico che emotivo, che caratterizza le varie tappe dello sviluppo di un giovane, vengono prefissati scopi e traguardi diversi in ciascuna di esse, partendo dal rispetto del principio della preparazione multilaterale (vedi paragrafo "Lineamenti pratici e strategie operative"). In pratica ciò si concretizza nell'utilizzo di una gamma ampia di esercizi che svilupperanno prevalentemente la coordinazione dei movimenti e la rapidità di esecuzione, eseguiti a carico naturale.

Tappe e stadi dello sviluppo giovanile

Il percorso di formazione calcistica giovanile può essere identificato in un decennio abbondante racchiuso fra i 6-7 ed i 16-17 anni d'età. Risulta piuttosto facile intuire come durante questo lungo periodo, i bambini siano soggetti a diversi cambiamenti che riguardano diversi e specifici aspetti. Tali modificazioni riguardano sia gli aspetti antropometrici (peso, altezza ecc.), sia fisiologici (sistema cardio respiratorio, neuromuscolare, endocrino ecc.) sia psicologici. La crescita delle diverse caratteristiche avviene inoltre per fasi in quanto a momenti dove è prevalente la crescita in altezza (proceritas), si alternano periodi dove per contro prevale la crescita in larghezza (turgor). Conseguentemente a tale andamento il PFM ed il PA hanno la possibilità di poter accentuare il loro intervento attraverso la scelta appropriata degli esercizi e del relativo potenziale di adattamento in virtù del grado di maturazione.

In termini generali più semplici possiamo dire che questi dieci anni di attività possono essere suddivisi in due periodi fondamentali: il periodo pre-puberale ed il periodo post-puberale. Se nel primo prevale la formazione tecnico-coordinativa (sviluppo delle abilità specifiche del calcio) e la crescita fisica avviene in larga parte **attraverso l'esercizio del calcio**, nel successivo la formazione tecnico-tattica si deve accompagnare a criteri di allenamento che favoriscano con più incisività **lo sviluppo delle varie qualità fisiche più utilizzate nel gioco del calcio** (TAVOLA 4)

Altro aspetto che bisognerebbe considerare sempre è la non perfetta corrispondenza fra età cronologica ed età biologica. In altre parole spesso dobbiamo far fronte a bambini e ragazzi che rispet-

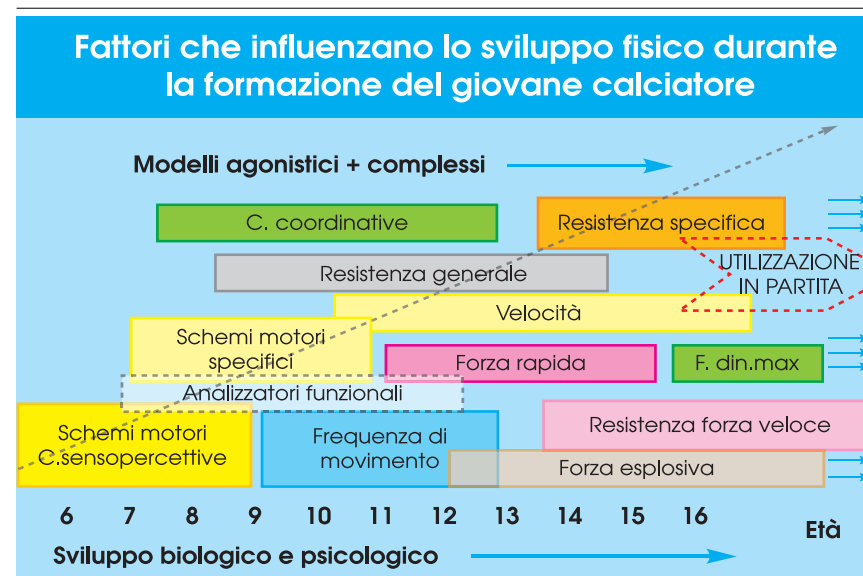


TAVOLA 4

Evoluzione delle qualità fisiche e di altri fattori in relazione alla crescita morfofunzionale - D'Ottavio, 2000 - Convegno Intercampus, Milano

to ai loro coetanei si trovano in condizioni di ritardo maturativo, e nello stesso modo ad altri che invece risultano precoci rispetto ad un normale grado di sviluppo. È opportuno quindi, prima di proporre lo stesso esercizio indiscriminatamente, che il PFM e soprattutto il PA verifichino se esiste effettivamente la possibilità che il carico di allenamento venga nello stesso modo "assimilato" da tutti i giocatori, e quindi raggiungere, relativamente alla disponibilità fisiologica individuale, gli effetti ricercati. (TABELLA 4)

Negli ultimi anni, presso il Settore Giovanile e Scolastico, nei Corsi CONI - FIGC e di Allenatore di Base, è stata riscontrata, da parte degli allenatori che partecipavano a tali corsi, la necessità di ricevere un aiuto concreto nell'affrontare problematiche ritenute molto impegnative e riguardanti lo sviluppo delle capacità motorie dei giovani delle fasce dai 6 ai 12 anni (quelle della Scuola Calcio). La maggior parte dei corsisti e degli allenatori che lavorano nel mondo calcistico giovanile affrontano infatti questa situazione con il timore di sbagliare, proponendo esercitazioni che possono influenzare negativamente lo stato di salute dei ragazzi; un timore comprensibile considerando la specificità "più tecnica" degli allenatori giovanili, dei quali la maggior parte non può far riferimento alla formazione (Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF) acquisita attraverso un corso di studi universitario. È pertanto alla figura del preparatore fisico

Piccoli Amici (6-8 anni)	Pulcini (8-10 anni)	Esordienti (10-12 anni)	Giovanissimi (12-14 anni)	Allievi (14-16 anni)
Fase di prevalente aumento in altezza	Rapporto forza-leve favorevole	Fase di prevalente aumento in larghezza (meno in statura)	Fase di prevalente aumento in altezza	Fase di prevalente aumento in larghezza (ritorno alle proporzioni)
Comportamento motorio disordinato e irrazionale	Migliore concentrazione	Maturazione funzionale degli analizzatori sensoriali (quasi come negli adulti)	Rapporto leve-muscolatura sfavorevole (difficoltà nel controllo coordinativo)	Massimo sviluppo allenabilità
Attenzione limitata (comprensione di regole semplici)	Migliore coordinazione	Acquisizione di movimenti complessi	Difficoltà nella prestazione sportiva	Fase della stabilità ormonale (maggior controllo psichico)
Controllo, prevalentemente sensorimotorio (affrenza interna) - Passaggio dalla fase preparatoria (corpo percepito) alla fase delle operazioni concrete (corpo rappresentato)	Età positiva per l'apprendimento	Sviluppo accentuato delle capacità coordinative - Periodo molto sensibile all'aprendimento (che difficilmente può essere recuperato in seguito)	Fase di forte iniezione del testosterone e del GH: è possibile migliorare l'allenabilità della forza (soprattutto delle braccia e delle gambe)	Fase di ulteriore incremento del testosterone
Organizzazione spazio-tempo vissuta (non mentale)	Scarsa capacità glicolitica	Fase di forte stabilizzazione ed incremento delle abilità tecniche	Sviluppo muscolare (in larghezza)	Il fattore "quantità di carico" lascia il posto al fattore "intensità di carico"
Fase della comprensione e della coordinazione grezza (soluzioni sintetiche del compito motorio)	Processi di smaltimento dell'acido lattico molto modesti (preferibili lavori aerobici)	Il volume della forza, inteso come maggior numero di sedute, incide sulla prestazione	Periodo di sensibile sviluppo delle capacità condizionali (verifica però del reale livello di maturazione)	Sia le prestazioni che i carichi possono essere paragonati agli adulti
Pensiero egocentrico e sintattico (globale)	Maggiore ossidazione degli acidi grassi (risparmio glicogeno)	Lo sviluppo multilaterale della forza cresce gradualmente inserendo, gradualmente esercizi più mirati. I presupposti coordinativi più efficienti permettono un innalzamento del carico (palle medicinali, cerchi e bacchette pesanti, ecc.)	È possibile proporre: esercizi di salto; esercizi per la forza di appoggio delle braccia; esercizi per la forza del tronco e dell'addome.	Sviluppo muscolare (in larghezza)
Predisposizione a frequenze elevate e rapidità di movimento	Utilizzo di giochi sportivi (tradizionali e adattati). Corse e giochi intervallati: fasi di 1-3' alternate a 1-2' rec.; fino a 20-25' di corsa effettiva per un totale di 40-45' - Fartlek adattato e semplice: intervallato (lievi pendenze)	Il principio della varietà degli stimoli, dovuto anche alla scarsa capacità di concentrazione nei bambini di questa età, suggerisce esercizi a circuito (forza rapida e resistenza alla forza rapida) Es. durata esercizio 20", pausa 40" (rapporto 1:2) x 5-6 stazioni	Corse prolungate (resistenza media e lunga durata)	La buona predisposizione al lavoro anaerobico comporta anche il sostenere relativi stadi di affaticamento
L'allenamento della resistenza nell'età infantile non deve avere carattere unilaterale. Ciò significherebbe rallentare le possibilità di apprendere le varie forme di abilità motorie di base (multilateralità)	Dai sei agli undici anni, il volume sistolico aumenta drasticamente. La f.c. invece cala bruscamente. Ciò è dovuto, oltre alla crescita morfologica e funzionale del cuore, anche dalla maggiore densità dei vasi sanguigni periferici (minore resistenza)			Corse ed esercitazioni con variazioni di ritmo (intensivo)
				Metodo della ripetizione e intervalli intensivo
				Allenamento simile agli adulti: allenamento della forza speciale; allenamento della forza funzionale

TABELLA 4 - Caratteristiche biofisiche ed esempi di allenamento in età giovanile (Weineck, 2001 modificato D'Ottavio, 2003)

e motorio che spetta il delicato compito di coordinare le metodologie di allenamento giovanile all'interno delle scuole calcio. Per questo motivo, in ogni Scuola Calcio dovrebbe essere inserito il preparatore fisico e motorio (comunemente ed erroneamente denominato, preparatore atletico), se non in misura di un preparatore per ciascun gruppo, almeno come coordinatore di più gruppi di lavoro.

Ruolo e compiti del preparatore fisico e motorio nella Scuola Calcio:

- Confronto continuo e costante con i tecnici riguardo la pianificazione didattica
- Programmazione e organizzazione dell'attività fisica da svolgere relativamente alle varie categorie della Scuola Calcio
- Selezione, somministrazione ed analisi dei test di valutazione fisica e coordinativa

Qualifiche auspicabili che dovrebbe possedere il preparatore fisico e motorio:

- Laurea in Scienze Motorie
- Formazione specifica attraverso conseguimento di ruolo organico del Settore Tecnico della FIGC
- Perfezionamento Universitario relativamente ai Giochi Sportivi ed al calcio in particolare (Master, ecc.)
- Corsi di aggiornamento del Settore Giovanile e Scolastico e Settore Tecnico della F.I.G.C.; Divisione Centri Giovanili del C.O.N.I.; A.I.A.C.

Interattività e competenze specifiche fra il preparatore e l'allenatore

Risulta logico supporre che se si parla di **interattività** si da per scontato che nella squadra o nella scuola calcio operi una figura che si occupi specificamente della preparazione fisica. Questo poiché ad oggi nella maggior parte dei casi è l'allenatore che assolve entrambi i compiti: fisico e tecnico. Riteniamo però che il contributo di esperienze specifiche, che provengono evidentemente da approfondimenti culturali differenti, siano in grado di interagire efficacemente nella programmazione didattica e nella conduzione delle varie unità di allenamento. Quello che assolutamente occorre stabilire è la gerarchia dei ruoli, in special modo l'efficacia di tale impostazione, che anche a livello giovanile deve essere chiarita per non rischiare conflittualità inutili e dannose soprattutto per il giovane. Anche se in soggetti in via di sviluppo la preparazione fisica rappresenta un mezzo per assecondare armonicamente i processi di crescita biologica naturale, e garantire quindi l'ottimale funzionamento delle riserve organiche e muscolari, gli esercizi e gli obiettivi relativi devono risultare integrati alle altre attività programmate e rendersi quindi fun-

zionali alle esigenze del lavoro tecnico impostato dall'allenatore. In altre parole la gestione dell'allenamento deve far riferimento prioritariamente alle direttive dell'allenatore con il quale sia il PFM che il PA parteciperanno alla stesura del piano di lavoro. Di estrema importanza risulterà quindi il continuo scambio di idee e punti di vista così come l'organizzazione di opportunità differenziate di lavoro per soggetti che hanno bisogno di maggior cura.

In sintesi i compiti del Preparatore Fisico e Motorio nella SdC:

Compiti didattici	Realizza sul campo quanto programmato relativamente allo sviluppo delle capacità motorie: coordinative e condizionali
Compiti organizzativi	In collaborazione con il responsabile tecnico, coordina e verifica gli aspetti organizzativi ed educativi dell'attività
Rapporti con i tecnici	Si rapporta costantemente con gli allenatori dei gruppi squadra allo scopo di interagire con loro per il miglioramento di specifici obiettivi didattici
Rapporti con i dirigenti della Società	Relaziona, in collaborazione con il Responsabile Tecnico, su gli obiettivi raggiunti e le eventuali strategie per il miglioramento dell'attività didattica
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite all'attività

TABELLA 5

1.2.3 IL MEDICO SOCIALE



Il ruolo interdisciplinare assunto oggi dalla medicina sportiva, costituisce una realtà destinata ad aumentare nel futuro sia come numero di impegni sia nei suoi servizi organizzati.

Da ciò la necessità che ogni sodalizio sportivo, anche a livello giovanile, debba possedere un'efficiente organizzazione medico-sanitaria che segua i giovani atleti durante la loro pratica sportiva sul campo, in palestra, negli allenamenti e nelle gare.

Di questa struttura medico-sanitaria, il medico sociale costituisce la figura di riferimento per le esigenze di coordinamento in ambito societario di tutte quelle problematiche che potremmo riassumere nel concetto di tutela sanitaria dell'attività sportiva. Concetto quest'ultimo istituito per la necessità di controllare e mantenere l'integrità fisica di tutti coloro che praticano attività sportiva. Controllo e mantenimento che deve sempre essere perseguito in diretto contatto con la struttura dirigenziale e soprattutto tecnica, attraverso:

- a) il coordinamento dell'effettiva effettuazione delle visite mediche di idoneità generica (buona salute) per piccoli amici, pulcini e esordienti;
 - b) l'organizzazione dei servizi sanitari in occasione di allenamenti, gare, tornei
 - c) l'assistenza medico-traumatologica in caso di malattia o infortunio
 - d) la denuncia di infortuni avvenuti durante la pratica sportiva all'assicurazione
 - e) l'organizzazione di incontri di aggiornamento, formazione, informazione per dirigenti, allenatori, atleti, famiglie sulle seguenti tematiche: igiene personale, alimentazione, ecc.
 - f) la predisposizione di una cartella sanitaria per ciascun bambino
- Il medico della Scuola Calcio, in riferimento alla tutela sanitaria degli "atleti in erba" cioè dei soggetti in età evolutiva, per i quali deve essere anche il loro confidente, deve raccogliere i loro problemi e loro preoccupazioni, suggerendo corretti stili di vita relativi ad esempio alle attenzioni da porre in tema di abitudini o rischi potenziali al fumo, agli alcolici e ai farmaci (DOPING) e costituendo l'anello di congiunzione tra dirigenti, allenatore e famiglia.
- Una buona struttura sanitaria è indice di "alta qualità" nell'organizzazione societaria; a tal riguardo riteniamo utile ricordare le raccomandazioni del Consiglio d'Europa e dell'Unesco: sviluppo attraverso lo sport, se inteso come mezzo efficace ad aumentare l'azione preventiva sulla salute di tutti i cittadini.

In sintesi i compiti del Medico Sociale nella SdC:

Compiti didattici	Partecipa alle riunioni societarie allo scopo di far accrescere le conoscenze sanitarie dei dirigenti e tecnici
Compiti organizzativi	Coordina e controlla l'effettiva effettuazione delle visite mediche di idoneità alla pratica del giuoco del calcio
Rapporti con i tecnici	Si relaziona costantemente con i tecnici, allo scopo di monitorare lo stato di salute dei giovani calciatori
Rapporti con i dirigenti della Società	Si relaziona, in collaborazione con il Responsabile Tecnico, su gli obiettivi da perseguire in materia di tutela sanitaria e sulle eventuali strategie di miglioramento
Rapporti con i genitori	Partecipa al confronto con i genitori sulle problematiche educative riferite alla tutela della salute riferita in particolare a prevenzione, igiene, alimentazione e uso ed abuso di farmaci

TABELLA 6



Realizzare una rete informativa-formativa significa, sia per i genitori che per i figli, facilitare l'individuazione di percorsi idonei alla crescita psicofisica dell'individuo. Chi è chiamato in causa (insegnanti, istruttori, pediatri, psicologi) ha perciò il delicato compito di intervenire in modo consapevole assumendosi la completa responsabilità del proprio ruolo.

Diventa perciò importante per chi lavora a vario titolo con i bambini, con i giovani e con le loro famiglie, migliorare continuamente la propria formazione tecnica, didattica, psicologica e relazionale. Pertanto ogni azione deve avere l'obiettivo di tendere a facilitare e promuovere condizioni di benessere del giovane sostenendo al tempo stesso le funzioni educative della famiglia.

Uno psicologo che viene chiamato per uno o più incontri nella Scuola Calcio o nella società sportiva, o per una consulenza più strutturata, deve porsi come primo obiettivo quello di comprendere correttamente il contesto in cui si trova ad operare, così da favorire il pieno sviluppo delle risorse umane messe a disposizione dalla società al giovane atleta. Ciò può avvenire se il professionista tiene conto di alcuni aspetti fondamentali nella relazione che va a realizzare nella Scuola Calcio o nella società sportiva.

La prima domanda da porsi è perciò: "Che tipo di formazione deve avere lo psicologo?" Una risposta individuata è che egli sia competente nel facilitare le relazioni umane tra chi lavora nella società sportiva a vario titolo (ad esempio, dirigente, accompagnatore, istruttore, medico) e chi ne usufruisce (genitori, bambini, ragazzi) e nel favorire il collegamento con le strutture esterne al territorio (A.S.L., Parrocchie, Associazioni culturali), in particolare le scuole. Gli studi di Bateson ci hanno fornito un approccio alla psicologia sociale secondo cui questa è "lo studio delle reazioni degli individui alle reazioni di altri individui" aggiungendo che "occorre considerare non soltanto le reazioni di A al comportamento di B, ma anche come queste reazioni influenzano il comportamento successivo di B e l'effetto che tale comportamento ha su A" (Bateson G., "Verso un'ecologia della mente", Adelphi Milano, 1986).

Lo psicologo deve perciò:

- sostenere i dirigenti nella gestione e organizzazione delle attività della società;
- aiutare a migliorare il rapporto e la collaborazione tra tecnici dello

- stesso staff, tra tecnico ed allievo/atleta, tra tecnico e genitori;
- migliorare la comunicazione e il passaggio dell'informazione per una corretta accoglienza dei bambini e dei genitori e una funzionale collaborazione con lo staff tecnico;
- aiutare i tecnici a muoversi e focalizzare le situazioni su cui lavorare;
- aumentare le capacità d'intervento sulle interazioni specifiche sapendo leggerle attraverso l'analisi del contesto e della circolarità della comunicazione per cogliere i significati dell'esperienza quotidiana.

Da un punto di vista dei contenuti possiamo riassumere il suo compito nei seguenti tre punti:

- informare sull'età evolutiva e sulle dinamiche relazionali di gruppo;
- sostenere l'importanza della valenza educativa e del divertimento;
- sostenere l'importanza di dialogare con le famiglie e di fornire loro informazioni complete.

Far conoscere nelle sue linee generali i percorsi della crescita del bambino, che passa da una dipendenza totale alle modalità interattive della famiglia ad una progressiva necessità d'interazione nel sociale.

Questo comporta per l'istruttore conoscere alcune chiavi di lettura che permettano una più corretta interpretazione di alcuni comportamenti del proprio allievo.

Per il bambino, l'incontro con altre persone che non siano i suoi genitori, diviene troppo importante per la sua crescita. Ciò gli permette di conoscere altri modelli affettivi, sociali e culturali in grado di fargli acquisire differenti elementi di conoscenza, fondamentali per la sua crescita specie nel momento in cui è chiamato ad elaborare e riflettere scelte sempre più responsabili e significative per costruire un suo progetto di vita. È perciò indispensabile il riconoscimento dell'importanza delle dinamiche che si sviluppano nei gruppi e lo sviluppo cognitivo del bambino.

L'istruttore che adotta una chiave di lettura circolare, in cui si evidenzia come i componenti di un particolare gruppo finiscono per influenzarsi reciprocamente, riesce a cogliere come sia determinante il lavoro su questa dimensione anche in relazione agli obiettivi didattici che s'intendono raggiungere. Quindi il compito dello psicologo è quello di:

- supportare l'istruttore;
- creare un contesto collaborativo tra i componenti del gruppo;
- stimolare la coesione;
- sviluppare l'autonomia/differenza tra i componenti del gruppo.

Sostenere l'importanza della valenza educativa del gioco e del divertimento

Il termine gioco implica curiosità, sperimentazione, disponibilità al rischio, giochi della scoperta. Per gioco non intendiamo solo quello che ci diverte e ci permette di passare il tempo ma tutte quelle esperienze di gruppo che si svolgono con le più svariate modalità quali: esercizi strutturati, esperimenti di autoconfronto, giochi di simulazione, giochi dei ruoli e così via. Con il gioco si riescono ad isolare alcuni elementi che si verificano nella complessità di reali situazioni, per porli nel contesto "artificiale" di un ben definito schema di comportamento, limitato da chiare regole.

I giochi permettono agli allievi di migliorare la loro socializzazione e lo sviluppo della loro personalità, e danno loro la possibilità di esaminare, sviluppare ulteriormente ed integrare la capacità di comprensione ed abilità che già posseggono.

Una delle ragioni del successo del gioco è la sua capacità di motivare i partecipanti e di incuriosirli riducendo il grande ostacolo che si annida in ogni gruppo: la noia e l'apatia. Il vantaggio dei giochi sta nella loro adattabilità a molte situazioni di gruppo e a molti ambiti di temi e problemi. In pratica quasi tutte le possibili situazioni possono essere allenate e sperimentate oppure sviluppate e raffinate mediante il gioco (Susanna Cielo; Luciano Viana; Urbino, Settembre 1994).

In pratica lo psicologo deve sostenere l'istruttore in quelle tappe che è opportuno seguire per attivare un gioco di gruppo:

- analisi della situazione di gruppo;
- introduzione al gioco;
- sperimentazione;
- valutazione e approfondimento.

Tutto questo permette di:

- costruire e/o ricostruire la motivazione;
- stimolare le capacità cognitive;
- acquisire una maggiore conoscenza di sé e degli altri;
- giungere ad una migliore comprensione delle informazioni provenienti dalle dinamiche di gruppo;
- acquisire una maggiore sensibilità ai sentimenti del giovane atleta;
- stabilire il proprio comportamento non su una idea preconcepita, ma in funzione della realtà osservata;
- acquisire la capacità di attivare le risorse individuali di ogni membro del gruppo.

Sostenere l'importanza di dialogare con le famiglie e di fornire loro informazioni complete

Una comunità educante capace di dialogare, rappresenta un punto di riferimento indispensabile in grado di facilitare il giovane nel suo processo di crescita, al contrario, un conflitto tra sistemi (Scuola Calcio-famiglia, istruttore-famiglia, istruttore-allievo etc.) può generare soltanto confusione e difficoltà.

Per ottenere quanto detto bisogna facilitare il rapporto tra chi trasmette informazioni e chi le riceve, come ad esempio tra genitori-istruttore, istruttore-allievo, e diventa perciò indispensabile essere consapevoli che la comunicazione influenza il comportamento di chi comunica, favorendo così l'organizzazione delle azioni successive, delle quali i ragazzi dovrebbero beneficiare. Una rete informativa-formativa, tesa a facilitare e promuovere condizioni per il benessere della persona fa sì che ogni sistema che ne faccia parte, pur rimanendo autonomo nel proprio specifico campo di intervento, deve necessariamente condividere gli obiettivi e le finalità delle altre comunità. Lo scopo è quello di sostenere la funzione educativa della famiglia e lo sviluppo psicofisico dei ragazzi, sapendo mettersi in un atteggiamento di ascolto e collaborazione. Esse implicano una capacità di comunicazione e di osservazione empatica, di sapersi mettere in relazione.

Diviene perciò importante un supporto permanente per gli istruttori, dirigenti, che sono chiamati ad agire con i ragazzi e le famiglie, in cui la figura dello psicologo può essere vista come una risorsa da mettere in gioco.

Lo psicologo quindi può aiutare a mettere in risalto la funzionalità e la produttività del sapere osservare le regole che si presentano in una comunicazione tra due e più individui, e la qualità del rapporto che si instaura tra le persone in un contesto di apprendimento.

Una corretta informazione è quindi alla base di una sempre maggiore efficacia dell'azione proposta. Far conoscere alle famiglie cosa realmente offre una Scuola Calcio, significa predisporre le migliori condizioni per avviare un vero gioco di squadra tra gli adulti nell'interesse del minore e quindi in prospettiva dell'intera comunità. Promuovere le occasioni di incontro e confronto tra Scuola Calcio o società sportiva e famiglia richiede una sensibilità e una modalità su cui lo psicologo può intervenire come facilitatore della comunicazione affiancandosi nel compito ai dirigenti e/o agli istruttori.

Lo psicologo deve quindi stimolare prima di tutto una discussione sulla filosofia che accompagna tutti coloro che operano nell'attività di base, per produrre un linguaggio e una teoria condivisa da

trasmettere a chi opera per attuare una corretta applicazione dei programmi. A questo punto devono emergere con chiarezza le finalità educative che rappresentano la parte predominante della proposta delle scuole calcio o di una società sportiva.

Pertanto l'attività sportiva diviene uno strumento attraverso il quale viene offerta al giovane atleta un'occasione di apprendimento in un contesto di divertimento in cui sia assente l'esaltazione della dimensione agonistica in virtù di una presunta, quanto errata, ricerca precoce del campione.

In sintesi i compiti dello Psicologo nella SdC:

Nei confronti di tutte le componenti presenti nella Società	attiva le risorse di tutte le componenti presenti nella società migliorando le relazioni interpersonali
Nei confronti dei giovani calciatori	crea un contesto collaborativo tra i componenti del gruppo per favorirne la formazione come persone e come calciatori
Nei confronti dei tecnici	aiuta a migliorare il rapporto e la collaborazione tra tecnici dello stesso staff, tra tecnico ed allievo/atleta, tra tecnico e genitori
Nei confronti dei dirigenti della Società	Programma le iniziative che tendono a migliorare l'ambiente psicosociale
Nei confronti dei genitori	facilita la comunicazione affiancandosi nel compito ai dirigenti e/o agli istruttori

TABELLA 7

1.2.5 L'ARBITRO DIRIGENTE



Una definizione dell'arbitraggio di tanti anni fa sottolinea questa funzione come garanzia dello spirito di gioco. A sua volta lo spirito del gioco significa: **sicurezza dei giocatori; pari opportunità di gioco; continuità del gioco e piacere di giocare**. Le regole devono quindi sostenere l'arbitraggio e colui che si appresta a svolgere questa delicata funzione.

Tale definizione trova ancora una piena attuazione nel calcio moderno, ma soprattutto in una visione moderna delle regole del calcio. Nonostante si tratti di partite di bambini, questi concetti non possono che ribadire che per divertirsi occorre:

- 1° Non farsi male
- 2° Confrontarsi in equilibrio agonistico
- 3° Giocare il più possibile senza tante interruzioni

Tuttavia prima di iniziare ad arbitrare, sarà meglio porsi qualche domanda.

Cosa e come si arbitra?

“Qual è l'ambiente nel quale devo arbitrare? Sono con bambini, con ragazzi, con adulti, in una palestra, in un campo di gioco? Chi devo prendere in considerazione, solo i giocatori o anche gli allenatori ed il pubblico?

Le regole che sto proponendo al momento sono opportune? Sono in grado di farle rispettare? I bambini sono in grado di rispettarle? L'ambiente che ho di fronte mi chiede di aiutarlo ad apprendere e rispettare le regole (obiettivo primario delle attività delle scuole calcio) o di abbassare lo stress della competizione? Devo alzare la tensione e irrigidirmi sulle regole da applicare o devo lasciar perdere e far giocare?

Come sto valutando le situazioni di gioco? Aiutando chi è più debole o chi si sta difendendo?

Al mio arrivo ho trovato una situazione accogliente od ostile? Qual è stata la mia reazione, cosa ho fatto per modificarla? Cosa è successo quando sono intervenuto? Quali reazioni ho prodotto?”.

Porsi queste domande, quindi, e darsi delle risposte evidenzia che l'arbitro deve saper descrivere, analizzare ed interiorizzare l'esperienza prodotta. È importante ricordare che esiste una modalità di applicazione delle regole determinata dal contesto in cui si sta operando attraverso la quale si definiscono i significati e le prassi operative dell'arbitraggio.

Una partita, per esempio giocata da bambini tra i 6 ed i 12 anni deve essere interpretata diversamente da quelle giocate dai ragazzi e dagli adulti.

Bisogna sempre ricordare che una partita giocata dai piccoli amici, pulcini, esordienti serve per rinforzare le conoscenze dei bambini sul calcio e sulla regolamentazione del gioco; quindi è parte di un contesto di apprendimento.

Lo scopo è di creare un contesto, la partita di calcio, in cui siano ben definite regole e ruoli di ciascuno, arbitro, istruttore, giovani calciatori, dirigenti, cercando di condividere i comportamenti, ognuno nel rispetto dei propri ruoli. Diventa evidente l'importanza dei corsi di formazione per dirigenti arbitri istituiti dalla FIGC che rappresentano un momento di discussione e di riflessione non solo

per rinforzare e conoscere contenuti su un argomento specifico, il ruolo dell'arbitro e le regole del calcio, ma anche una possibilità di evidenziare e confrontare le proprie e altrui conoscenze del "pianeta" Scuola-Calcio.

In sintesi i compiti dell'Arbitro dirigente nella SdC:

Compiti didattici	Deve conoscere le regole di gioco e informarsi sulle relative differenze e sulle modalità applicative nell'attività di base
Compiti organizzativi	In sintonia con i dirigenti societari, collabora all'organizzazione delle gare informandosi su tutti gli adempimenti pre, durante e post gara
Rapporti con i tecnici	Comunica con il Responsabile Tecnico e gli allenatori sui rinforzi educativi che riguardano principalmente la gara negli aspetti comportamentali
Rapporti con i giocatori	Li aiuta nella conoscenza delle regole di gioco, favorendone il rispetto, con un comportamento imparziale che rappresenti un esempio positivo

TABELLA 8

di trasferire le informazioni per elaborare un piano settimanale. Altro compito importante è di mantenere i rapporti con le altre società; e per ultimo, ma non meno importante, è il contatto quotidiano con i genitori.

In sintesi i compiti del segretario nella SdC:

Compiti organizzativi	Coordinare le attività della stagione sportiva
Rapporti con la Federazione e le Società	Monitoraggio continuo per avere sempre il controllo operativo delle situazioni
Rapporti con i tecnici	Interscambio continuo per avere sempre un preciso riferimento sul funzionamento della SdC
Rapporti con i dirigenti della Società	Relazione periodica per avere notizie sull'andamento di tutta la società e per fornire aggiornamenti sulle problematiche della SdC
Rapporti con i genitori	Di fondamentale importanza, permette di avere sempre la misura reale della situazione favorendo con anticipo la risoluzione di eventuali contrasti

TABELLA 9

1.2.6 IL SEGRETARIO

Il Segretario è un coordinatore logistico della Scuola Calcio che deve prima di tutto conoscere i regolamenti Federali che la disciplinano. Questo implica una attenta ed approfondita lettura del Comunicato Ufficiale N.1 del Settore Giovanile e Scolastico che viene pubblicato nel mese di luglio, ed è reperibile presso i Comitati Regionali oppure via internet nei siti della Federazione. In questo comunicato è contenuto tutto ciò che riguarda il Settore Giovanile e Scolastico, compresi gli adempimenti per il funzionamento delle SdC. Presa visione delle attività della stagione sportiva, è opportuno ritirare e leggere attentamente i Comunicati Ufficiali redatti settimanalmente dai vari Comitati Regionali, Provinciali o Locali, dove sono contenute tutte le informazioni necessarie per svolgere le attività che ogni comitato propone (programmi gare, variazioni, integrazioni, riunioni tecniche, riunioni informative, corsi e così via). Questo bagaglio di informazioni, va poi relazionato e commentato con i componenti che formano lo staff tecnico della SdC, allo scopo



2. SONO FATTI COSÌ: FASI DELLO SVILUPPO E APPRENDIMENTO MOTORIO



2.1 L'ETÀ BIOLOGICA E L'ETÀ CRONOLOGICA

Per predisporre l'attività per soggetti in età evolutiva, occorre tener presente le caratteristiche fisiologiche e psicologiche dei piccoli allievi. Ciò è determinante non solo per l'impostazione tecnica di programmi di attività che rappresentino effettivamente la dose giusta ed efficace per il miglioramento psico-fisico, ma anche per stabilire criteri razionali di valutazione funzionale e di eventuale riconoscimento dell'attitudine. La conoscenza delle varie fasi dello sviluppo e di come queste si susseguano, anche con differenze individuali notevoli, nel corso degli anni dell'età evolutiva, consente di evitare errori ricorrenti come penalizzare a priori i più piccoli sotto il profilo fisico. L'essere umano, come ogni altra unità biologica, dalla nascita fino al raggiungimento della sua struttura definitiva è sottoposto ad un processo di mutamenti caratterizzati da variazioni di quantità e di forma. Lo spazio di tempo necessario al completo manifestarsi di questi mutamenti prende il nome di periodo evolutivo. Di esso sono state formulate diverse classificazioni, tra cui quella a cui noi preferiamo riferirci, che divide l'età evolutiva in due periodi fondamentali: l'infanzia (dalla nascita fino ai 9-10 anni) e l'adolescenza (dai 10 ai 19 anni). L'infanzia, a sua volta, viene suddivisa in: prima infanzia (dalla nascita a 4 anni) e seconda infanzia (dai 4 ai 10 anni), mentre l'adolescenza viene articolata in: pre-puberale (dai 10 ai 13 anni), puberale (dai 14 ai 15 anni), post-puberale (dai 16 ai 19 anni). Ognuno dei periodi schematizzati corrisponde all'evolversi di tutta una serie di fenomeni naturali (sviluppo auxologico) che, abitualmente, segue la cronologia elencata, ma, talora, può anticiparla o ritardarla; non sempre, quindi, l'età biologica corrisponde all'età cronologica. Il "quando" effettuare una certa sollecitazione didattica sottolinea il principio che richiede di proporre situazioni motorie e tecniche adeguate ad un preciso periodo di sviluppo e alle potenzialità affettive del giovane. Ogni genitore sa perfettamente che sarebbe inutile e dannoso cercare di far camminare il loro bambino a due o tre mesi, o pretendere che parli a sette o otto mesi! Il pediatra sa che il camminare o il parlare sono "biologicamente" successivi allo sviluppo cranio-caudale e al superamento della suzione. Infatti ogni processo è biologicamente determinato. Esiste un "orologio biologico" che determina la nostra evoluzione e la nostra involuzione. Compito importante di ogni istruttore è quello di aderire allo sviluppo dei suoi allievi offrendo "al tempo opportuno" ciò che



“possono” e “sono in grado” di ricevere e devono acquisire. Le capacità e le abilità si sviluppano rispettando un ordine che dipende dal periodo in cui vengono sollecitate. Le capacità fisiche, come le abilità, hanno un loro trend biologico che va rispettato, vanno cioè sollecitate quando è il momento opportuno: non prima perché non è possibile, non dopo perché diventa inutile. “Togliendo il superfluo”: così Michelangelo rispondeva a chi gli domandava come facesse a creare delle forme talmente sublimi da blocchi informi di marmo.

Ed infatti il termine educare - dal latino ex ducere - significa tirar fuori, cioè permettere all'allievo di esprimere concretamente le proprie potenzialità, in rapporto al proprio patrimonio genetico; e ciò può meglio realizzarsi attraverso programmi di formazione che rispettino, in primo luogo, i ritmi auxologici di ciascun allievo. Solo conoscendo le fasi nel loro naturale evolversi, possiamo agevolare ed incrementare - nei giovani - lo sviluppo delle capacità motorie, sollecitando quei processi che sono in quel momento più sensibili. Ed infatti, anche se per mantenere un certo grado di allenabilità occorrerebbe stimolare ed esercitare le varie capacità motorie (che sono tra esse interagenti) per tutto l'arco della vita sportiva, è comunque scientificamente provato che esistono periodi più favorevoli e momenti più recettivi quindi per sollecitare lo sviluppo di certe capacità.

2.2 LE FASI SENSIBILI



E importante ricordare che l'organismo umano, soggetto a determinate sollecitazioni fisiche prodotte dall'esterno, tende ad interiorizzare lo stimolo, creando specifici presupposti di adattabilità. Questo modo evidenzia che il processo di apprendimento psicomotorio pur basandosi sulle potenzialità biologiche individuali ad acquisire competenze dipende dalla sua disponibilità, dalla qualità dell'intervento educativo e dal sostegno dell'ambiente sociale di provenienza. Il bambino, fin dai primi mesi di vita, possiede un proprio itinerario biologico, contraddistinto sostanzialmente sia da fattori relegati alla specie umana che dai caratteri ereditari trasmessi dai genitori. Il supporto e la guida fornita dall'ambiente sociale consente al bambino di confrontarsi con la realtà e di acquisire una sempre maggior autonomia psicologica e motoria. Pertanto maggiore in quest'ultimo ambito, sarà la varietà di esperienze motorie che verranno fornite, maggiore sarà la risposta adattativa con conseguente crescita della motricità. Il processo didattico insegnamento/apprendimento dipenderà perciò dal

rapporto allenatore/allievo e deriverà dalla corrispondenza fra stimolo e risposta.

È chiaro però che una maggiore predisposizione del bambino verso una classe di sport o per uno sport specifico (fattore genetico), faciliterà gli adattamenti ricercati. È anche vero comunque che determinate premesse (potenzialità) rimarrebbero tali se non venissero offerte significative opportunità esperienziali.

Negli ultimi anni, gli interessi di studio nel campo dell'educazione fisica e sportiva giovanile si sono sempre più rivolti alla conoscenza specifica delle varie tappe dell'apprendimento motorio, ed alcune ricerche dirette in tal senso hanno ipotizzato l'esistenza di momenti biologici più favorevoli per lo sviluppo di determinate capacità. In letteratura specializzata, diversi autori concordano nel definire questi periodi evolutivi *fasi sensibili* o *momenti magici* (vedi TAVOLA 5).

Il periodo più favorevole, dove si può osservare una maggiore “spinta alla crescita” delle capacità coordinative, comprende l'età che va dai 7 ai 12 anni. Dopo questa fase l'incremento appare più lento, ovvero gli stimoli d'adattamento non provocano risposte adeguate. Tale assunto, suffragato da tesi sperimentali, deve far riflettere attentamente riguardo alla pianificazione didattica da applicare in questo particolare periodo evolutivo. Bisognerà perciò ricorrere a metodologie di lavoro che favoriscano lo sviluppo generale della motricità, ampliando la base delle opportunità motorie, proponendo esperienze di tipo polisportivo a valenza multifunzionale. Decisivi sono perciò il genere, la quantità e la qualità dell'attività svolta. “Molti bambini ritenuti maldestri o non sufficientemente coordinati, non nascono tali, lo diventano, perché hanno avuto poche possibilità di sviluppo autonomo e perché la loro motricità è stata repressa dall'ambiente che li circondava”.

Nello stesso periodo, sembra favorevole anche lo sviluppo della capacità di rapidità, in particolar modo la capacità di reazione e la frequenza di movimento, mentre la rapidità aciclica e la rapidità d'azione esprimono il loro massimo sviluppo qualche anno più tardi. Allo stato attuale delle conoscenze, si può parlare di una fase sensibile per la forza rapida e per la resistenza alla forza attorno ai 9 anni d'età. Per il loro sviluppo è indispensabile che le resistenze esterne siano talmente scarse da rendere possibile un'elevata rapidità di contrazione (si consiglia di utilizzare carichi naturali). L'allenabilità della forza massima inizia invece con la prima fase puberale.

La resistenza aerobica è una capacità relativamente neutra, rispetto allo sviluppo. La sua formazione può essere avviata in età

		Modello fasi sensibili										
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Funzioni psicomotorie - capacità coordinative	Capacità di apprendimento motorio											
	Capacità di differenziazione e controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
	Capacità di equilibrio											
	Capacità fisiche	Resistenza										
Forza												
Rapidità												
Capacità affettivo-cognitive	Qualità affettivo-cognitive											
	Voglia di apprendere											

TAVOLA 5 - Martin (in Hahn, 1986) in D'Ottavio, 1994

prescolare e continuare per tutte le tappe successive. La spinta maggiore comunque si avverte nel periodo puberale. Risulta invece relativamente più difficile nel periodo pre-pubere, allenare in forma specifica la resistenza anaerobica, sia per limiti biologici (insufficiente produzione di testosterone correlato ad alcuni enzimi della glicolisi anaerobica), che per l'intensità psichica richiesta in alcune forme di lavoro. Per quanto riguarda la mobilità articolare, si deve distinguere tra mobilità passiva e attiva. La mobilità passiva va posta fra le capacità precoci: il suo periodo di formazione inizia già dai primi anni di vita, comprende tutta l'età scolare e continua fino alla prima fase puberale. Il periodo formativo più efficace per la mobilità attiva invece ha inizio successivamente e presuppone un certo grado di sviluppo delle capacità di forza.

Una maggiore "fertilità" nell'apprendimento delle tecniche sportive si avverte in coincidenza con lo sviluppo delle capacità coordinative ma con un leggero ritardo su di esse. Questa fase si può collocare fra gli 8-10 anni per le femmine e 11-12 anni per i maschi. Una successiva spinta di sviluppo, che può essere definita anche fase di consolidamento tecnico, si nota intorno ai 14-15 anni dopo aver superato il periodo critico della pubertà che provoca modificazioni della statura, della massa e delle proporzioni corporee, e dei rapporti forza-peso e forza-leve che ne derivano. Ulteriori approfondimenti culturali relativi alle capacità condizionali possono essere consultate al paragrafo "Le componenti genetiche e morfologico-funzionali".



2.3

LATERALIZZAZIONE E AMBIDESTRISMO



Per chi si occupa di sport è facile rilevare osservando gli atleti che ognuno di loro, relativamente al tipo di sport praticato, preferisce agire con un arto rispetto ad un altro. Oppure, nel caso di specialità sportive come la corsa, il salto, si ottengono maggiori prestazioni scegliendo e differenziando fra destro e sinistro, il piede di stacco da terra o di spinta nella partenza di uno sprint. Ancora altre espressioni di lateralizzazione nello sport, avvengono quando l'atleta sceglie il senso di rotazione che coinvolge evidentemente anche la scelta del piede di stacco. Questa particolarità, che non si riscontra solo nel mondo sportivo, ma anche in altri ambiti del lavoro ecc., rientra nelle caratteristiche genetiche dell'individuo, cioè fanno parte di quel corredo cromosomico trasmesso dai genitori (ereditarietà). Tuttavia alcuni studi hanno verificato che tale teoria non viene riscontrata nella totalità delle persone, ed è per questo che alcuni autori si rifiutano di accettare senza riserve tale assunto, portando avanti la tesi che è l'ambiente sociale (pre impostato) che condiziona l'evoluzione dei comportamenti e perciò anche la specializzazione funzionale di una dominanza laterale rispetto a

quella controlaterale. Ciò sia a carico degli arti superiori che per quelli inferiori. Normalmente, per circa il 90% e 75% rispettivamente per mani e piedi, il lato dominante è quello destro. In alcune discipline sportive, coloro che escono da questo trend di maggioranza, cioè quelli nei quali prevale l'uso del lato sinistro, spesso riescono ad ottenere maggiori risultati.

Ciò avviene per esempio, nel pugilato, nella scherma, nel tennis, dove il mancino rappresenta una deviazione dalla normalità tecnica meno controllabile, contro la quale occorre un maggior tempo di adattamento. Negli sport di squadra in genere l'ambidestria sembra essere la condizione più favorevole.

In effetti nel calcio risulta molto più difficile prevedere cosa stia per fare un giocatore, se egli è in grado di eseguire lo stesso gesto, con la stessa qualità sia con il lato destro del corpo che con il lato sinistro. Ma come ci si deve comportare con i bambini?

Uno degli aspetti più interessanti di tali problematiche riguarda quel processo neurofisiologico chiamato "*transfert controlaterale*". In poche parole ciò significa che esercitando un arto da un lato (p.e. il piede destro), si possono osservare apprezzabili adattamenti anche nell'altro lato (piede sinistro).

Questo fenomeno si realizza attraverso dei collegamenti a livello neuronale che pongono in corrispondenza i due emisferi cerebrali e conseguentemente i due emicorpi. Da alcuni lavori scientifici sul problema, sembra che il *transfert* risulti più "potente" dal lato debole verso quello dominante, che non viceversa.

Quindi allenarsi con il piede destro significa, anche se con diversa entità, esercitarsi a livello nervoso (programma motorio e connessioni ai vari livelli del sistema nervoso centrale) anche con il sinistro. Sul piano coordinativo quindi si struttureranno opportuni pattern di movimento per poter eseguire il gesto anche con l'altro piede.

Da rilevare che questo aspetto non si riscontra solo per ciò che riguarda le capacità coordinative o le abilità tecniche. Infatti la trasferibilità degli adattamenti neuromuscolari dovuti ad esercizio la si rileva anche nella produzione di forza muscolare.

Tuttavia l'esercizio diretto produrrà evidentemente i maggiori incrementi di prestazione motoria. Nei bambini inizialmente si cercherà di far strutturare l'esecuzione di uno schema di movimento facendo maturare l'esperienza con l'arto dominante.

Questa prassi anche per proiettare a livello corticale una immagine corretta del movimento. Successivamente, l'utilizzo di metodiche che favoriscono l'ambidestria sembrano in genere risultare le più efficaci.

2.4 DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALLE ABILITÀ TECNICHE

Un processo pluriennale di formazione sportiva giovanile non può trascurare gli effetti di una preparazione multilaterale di base. Per formazione multilaterale si intende la strutturazione più ampia di tutti gli schemi motori di base disponibili nella motricità del bambino. Per gli arti inferiori gli schemi motori di base sono: camminare, correre, saltare. Per gli arti superiori sono: afferrare, lanciare, prendere. Per il tronco o corpo propriamente detto sono: rotolare, strisciare, arrampicarsi.

L'evoluzione della motricità di base permetterà di inserire nella programmazione delle attività, elementi motori maggiormente orientati. Si potrà ottenere che gli arti inferiori siano in grado di camminare sull'asse di equilibrio, correre calciando una palla, saltare superando un ostacolo. Con gli arti superiori si potranno effettuare gesti più complessi come palleggiare una palla al suolo o lanciare con una mano. Il corpo nel suo insieme infine potrà spostarsi in relazione e riferimenti spazio-temporali, secondo tempi ritmici, ecc.

Il concetto di multilateralità quindi dovrà gradualmente orientarsi in relazione alle caratteristiche motorie dello sport in questione, attivando con maggior accentuazione gli elementi della motricità specifica, strutturando anche se in forma ancora approssimativa le abilità tecniche di gioco.

L'affermarsi completo delle competenze sportive si sviluppa secondo lo schema proposto da Meinel (1984), gli stadi dello sviluppo coordinativo sono rappresentati da una fase di costruzione grezza del gesto, una fase più evoluta o più raffinata definita coordinazione fine, ed una fase di disponibilità variabile del movimento dove il controllo e la gestione del gesto assumeranno una veste automatizzata e di conseguenza più rispondente alle esigenze sportive specifiche. Anni fa per disputare la partita, o comunque per dedicare maggior tempo ad attività collettive di tipo situazionale, si doveva



aspettare il raggiungimento di una disponibilità tecnica raffinata e variabile. Oggi, pur riconoscendo in tale itinerario una certa logica teorica, suffragata anche da decenni di esperienza pratica, le attività di gioco globale e di situazione debbano iniziare quanto mai precocemente senza dover aspettare il consolidamento tecnico, che sarà accresciuto anche per mezzo del rapporto preferenziale mediato dalle richieste di gioco.

Nel modello strutturale in parallelo le fasi di passaggio dalle attività semplici alle attività complesse di gioco evidenziano l'interpretazione di globalità e di sovrapposibilità degli elementi che costituiscono la prestazione (vedi TAVOLA 6).

Il processo di apprendimento è un'attività complessa che richiede l'analisi e l'elaborazione di una serie di informazioni sensoriali e propriocettive. Oltre all'informazione ottenuta dall'osservazione visiva di determinati comportamenti motori e da ciò che l'allenatore trasmette verbalmente, risultano fondamentali tutti quegli schemi motori che sono già fermamente acquisiti.

Un programma motorio non si stabilizza comunque facilmente, e l'apprendimento di una abilità richiede una serie di passaggi successivi. L'allievo che ha il compito di strutturare una nuova abilità motoria, deve considerare sia le nuove sequenze da mettere in atto, sia quelle sequenze dell'azione che già padroneggia.

Per esempio, il correre ed il camminare sono schemi motori efficientemente acquisiti fin dai primi anni di vita, ma sono anche componenti di base di un gran numero di attività sportive.

Nella fase in cui il ragazzo inizierà a giocare a calcio non ricomincerà di certo dalla ristrutturazione di tali schemi motori basilari. Piuttosto utilizzerà queste "subroutines motorie" (sottoprogrammi) per integrarle con le altre che ancora devono essere apprese come la conduzione della palla o il tiro. Il nuovo programma motorio nascerà perciò dalla integrazione di tutte le subroutines motorie.



TAVOLA 6 - Modello strutturale in parallelo. (D'Ottavio 1994)



"PROPRIOCETTIVITÀ E GESTO TECNICO = EQUILIBRIO SPECIFICO."

Molti dei programmi motori che noi abitualmente adottiamo non sono altro che delle trasformazioni di schemi motori più elementari. Non a caso, durante lo sviluppo motorio dei primi anni di vita: "Un nuovo atto viene padroneggiato solo per essere soppiantato da un'azione di ordine superiore che di solito include in sé come subroutine" (Bruner, 1973). La pratica motoria farà sì che i vari sottoprogrammi si integrino fra loro via via con maggiore rispondenza alle richieste tecniche sportive, garantendo fluidità e scioltezza al movimento.

2.5 IL CALCIO E LE BAMBINE

Fra le finalità perseguite dal Settore Giovanile e Scolastico riveste particolare importanza lo sviluppo e la promozione tecnico-didattica e culturale delle attività giovanili calcistiche femminili. Una corretta proposta motoria in età infantile e giovanile non può prescindere dalla adeguata conoscenza delle caratteristiche fisiologiche e delle leggi biologiche dell'accrescimento che si manifestano diversamente nei due sessi. Ciò evidentemente offre sup-



porto scientifico ai principi psico-pedagogici e metodologici, sia nel momento di fissare obiettivi, contenuti, mezzi e metodi, sia quando è necessario imporre limiti per definire al meglio le metodologie più idonee di intervento didattico. Nel suo complesso, l'accrescimento e lo sviluppo fisico si svolgono in maniera continua, dalla nascita all'età adulta, ma non uniforme e una certa differenziazione esiste tra i due sessi (GRAFICI 1, 2, 3 e 4).



“LE BAMBINE A COVERCIANO DURANTE IL SEI BRAVO A...”

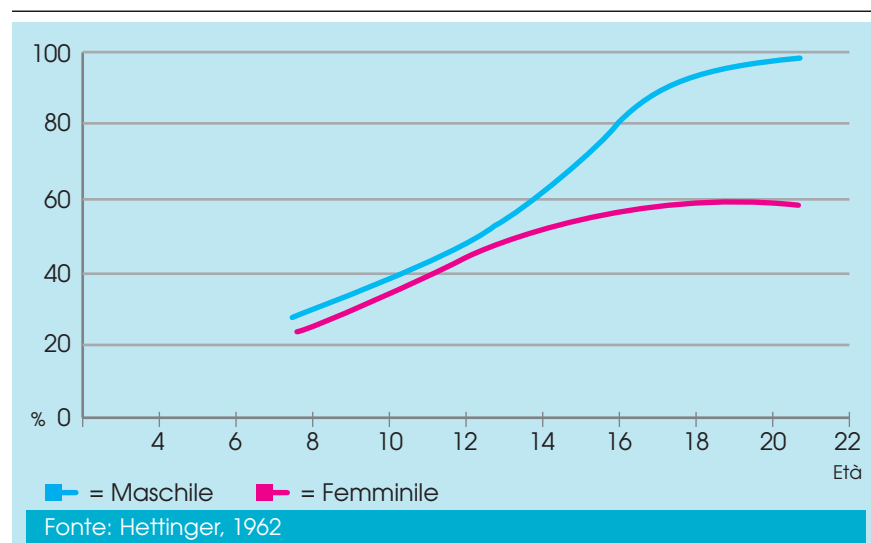


GRAFICO 1 – Andamento della forza isometrica massima presentato in funzione dell'età

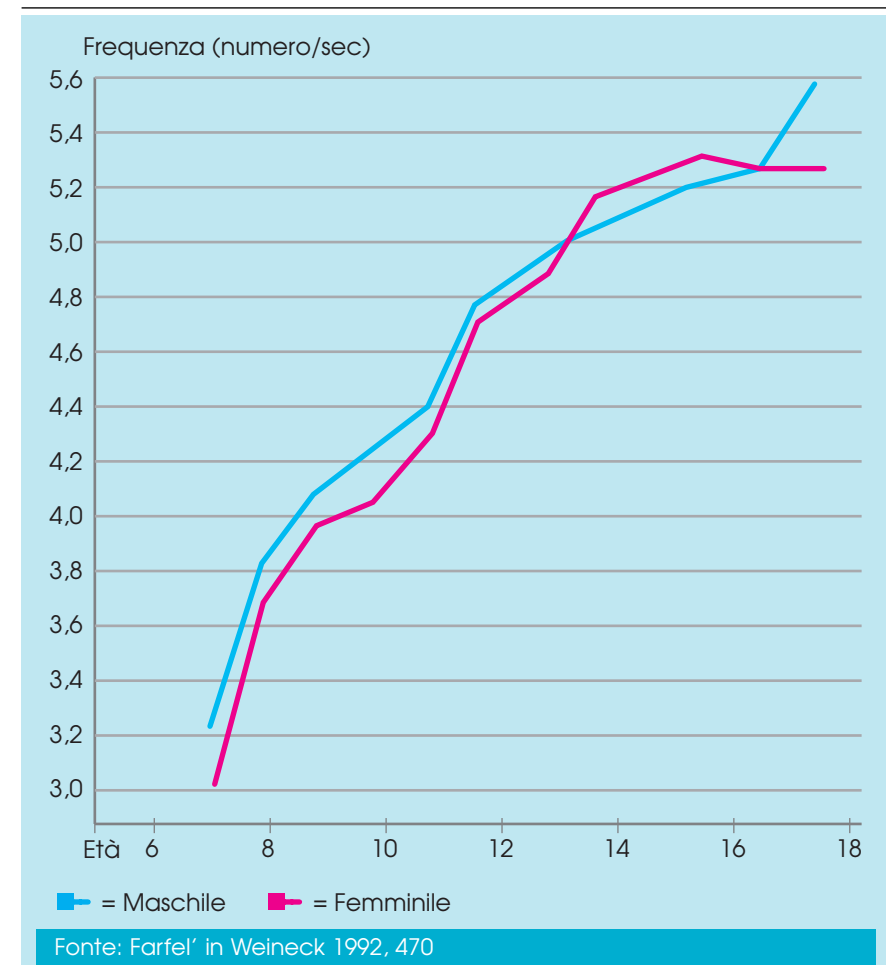


GRAFICO 2 – Frequenza massima di movimenti diversi con scarsa ampiezza

Dalle suddette figure si può già dedurre che bambini e bambine fino all'età di 10 anni possono svolgere lo stesso tipo di attività fisica, ma a partire dal decimo anno si dovrà tenere conto di alcune modificazioni staturali e ponderali prima in uno e poi nell'altro sesso. Non sono solo le evidenti modificazioni del peso e della statura a doverci far riflettere, ma anche e soprattutto le qualità fisiche in fase di sviluppo, quali la forza, la velocità e la resistenza.

Da quanto si evince dai grafici riferiti alle capacità coordinative (TAVOLA 7 e GRAFICI da 5 a 12) l'evoluzione generale risulta essere diversa per i due sessi. In particolare, mentre per le capacità di orientamento spaziale, di reazione, di differenziazione, e coordinazione con tempo misurato, le curve mostrano un andamento simile; le capacità di ritmo, equilibrio e destrezza evolvono in maniera differente per i due sessi.

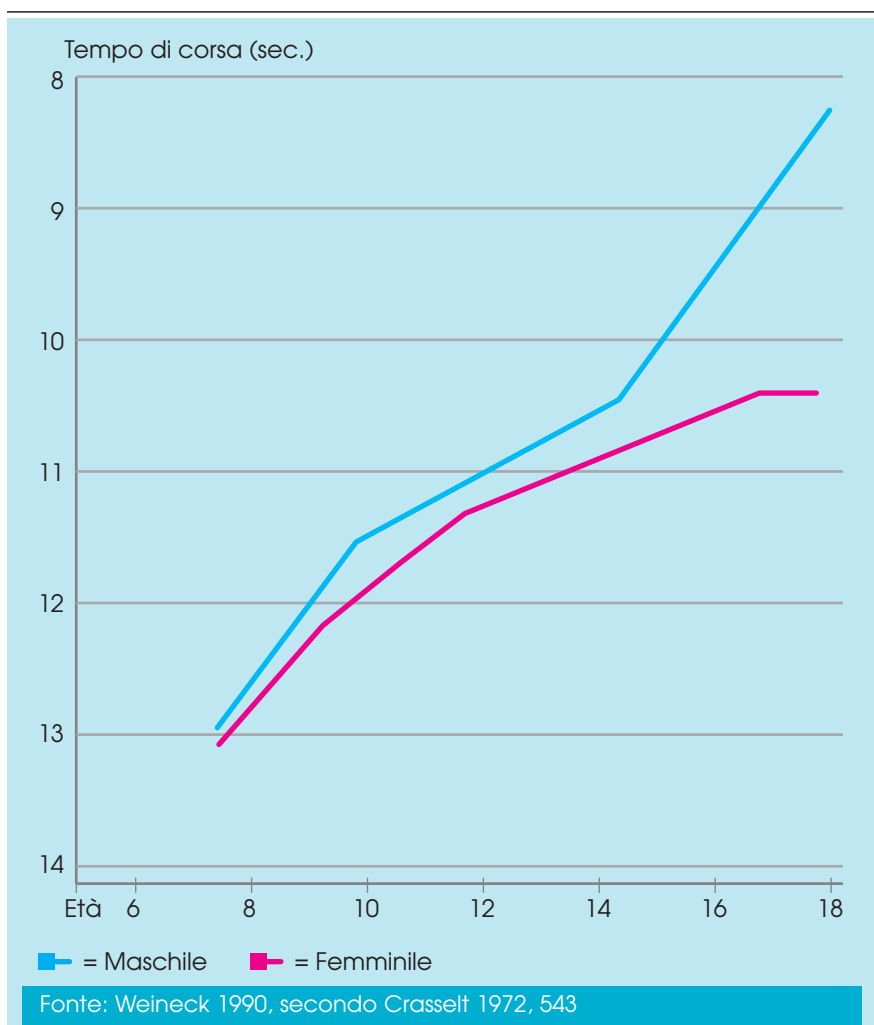


GRAFICO 3 - Tempi di corsa sui 60m, in varie categorie d'età

Queste ultime, infatti, vengono raggiunte prima dalle bambine rispetto ai coetanei maschi. Ne consegue che il programma didattico, per le ragazze, evidenzierà un andamento completamente diverso per le capacità di tipo coordinativo e situazionale, data la maggiore predisposizione all'apprendimento delle abilità motorie. Per quanto riguarda l'aspetto condizionale, nelle diverse età e tra i sessi, le differenze possono essere spiegate da:

- Differenti periodi di sviluppo puberale (femmine 10-11 anni, maschi 11-12 anni);
- la produzione di ormoni sessuali (principalmente testosterone, notevolmente maggiore nel maschio rispetto alla femmina);
- le caratteristiche volitive, motivazionali e caratteriali (derivate

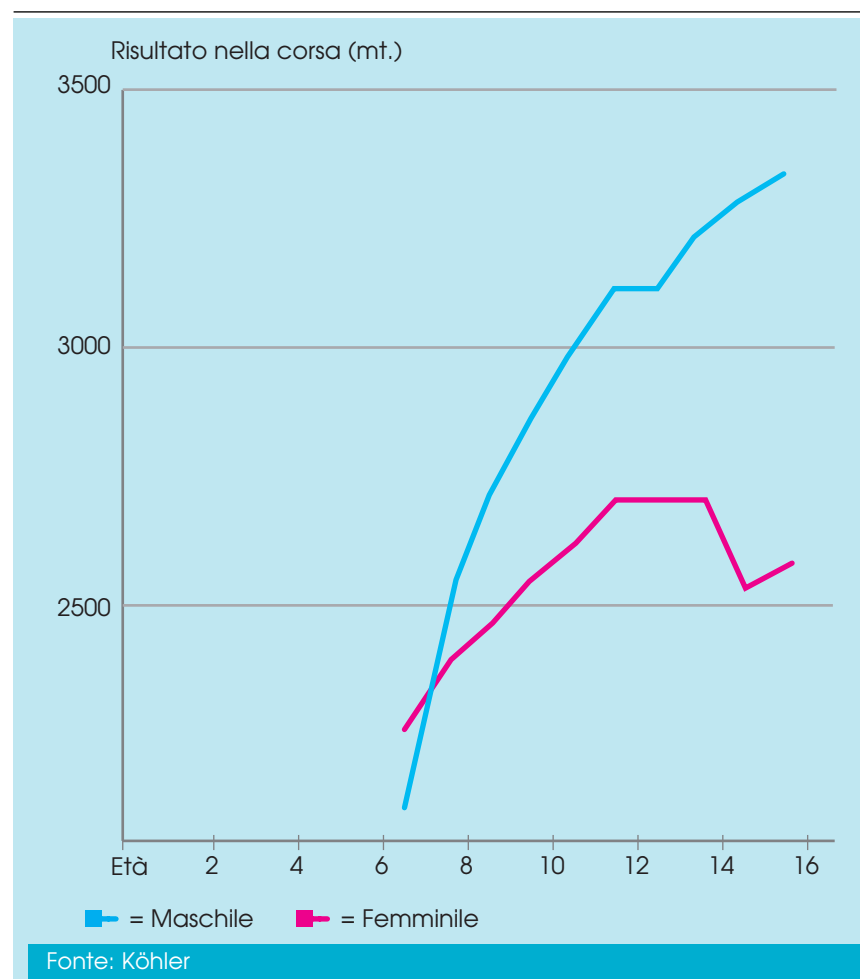


GRAFICO 4 - Risultati nella corsa di bambini e bambine in età scolare rilevati da 15 minuti di corsa

anche dalla produzione di androgeni, p.e. aggressività);

- gli stimoli sociali che spingono i maschi a svolgere più attività fisica. Ne consegue che inizialmente, nelle ragazze, si evidenzierà una particolare accentuazione delle attività di precisione, mentre nei ragazzi, più stimolati a svolgere attività fisica ed in continua ricerca del confronto agonistico, saranno marcatamente maggiori le attività di rapidità, di situazione e partita.

Successivamente queste ultime continueranno ad avere sempre più spazio, ma dovranno comunque essere integrate nella ricerca di precisione esecutiva, dovendo assicurare agli allievi/e stimoli adeguati al massimo potenziale psicomotorio.

I programmi didattici tenderanno successivamente ad uniformarsi

Capacità coordinative	Anno scolastico										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Capacità di coordinarsi sotto pressione temporale	■	■	■								MASCHILE
Capacità di differenziazione spaziale, temporale e cinestetica	■	■			■	■					
Capacità di reazione acustica ed ottica			■	■	■	■					
Capacità di ritmo				■	■	■					
Capacità di orientamento							■	■	■	■	
Capacità di equilibrio					■	■	■				
Capacità di coordinarsi sotto pressione temporale	■	■	■								
Capacità di differenziazione spaziale, temporale e cinestetica	■	■			■	■					
Capacità di reazione acustica ed ottica			■	■	■	■					
Capacità di ritmo		■	■	■	■						
Capacità di orientamento							■	■	■	■	
Capacità di equilibrio				■	■						

TAVOLA 7 - Periodi principali di sviluppo delle capacità coordinative, durante l'insegnamento dell'educazione fisica delle classi dalla 1a (sei anni) alla 10a (16 anni) (tratto da Hirtz 1978,343)

con il naturale sviluppo psicologico e con la graduale crescita fisica e tecnica delle bambine.

Il programma didattico (vedi TABELLA 10) indica i principali obiettivi che gli istruttori dovranno realizzare suggerendo le condizioni

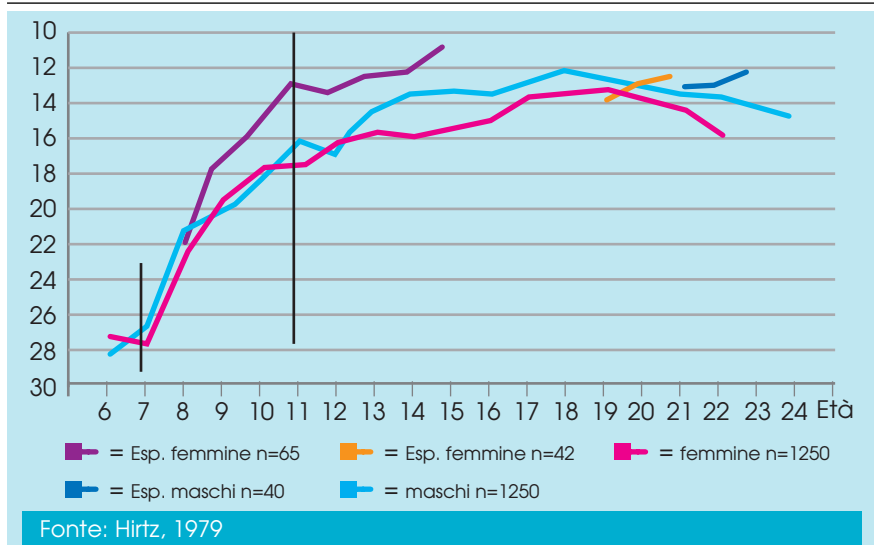


GRAFICO 5 - Sviluppo della capacità di equilibrio dinamico dall'età prescolare alla prima età adulta

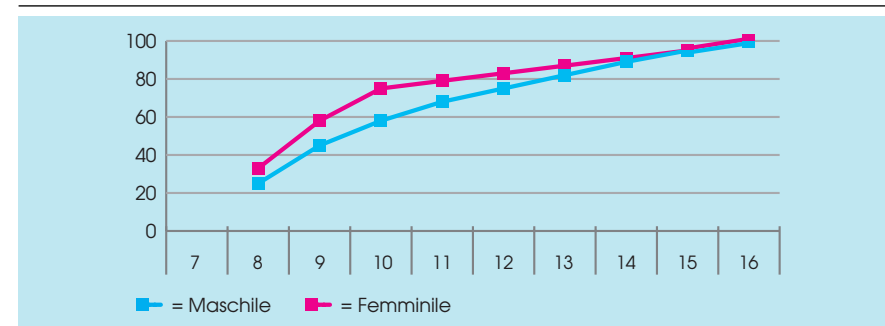


GRAFICO 6 - La destrezza (Stemler)

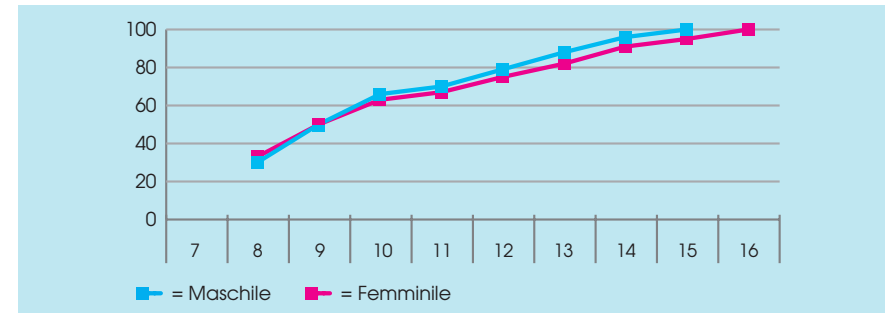


GRAFICO 7 - Coordinazione con tempo misurato

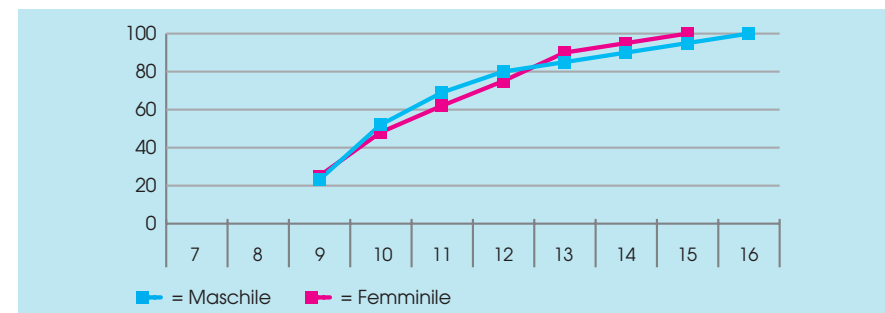


GRAFICO 8 - Capacità di reazione

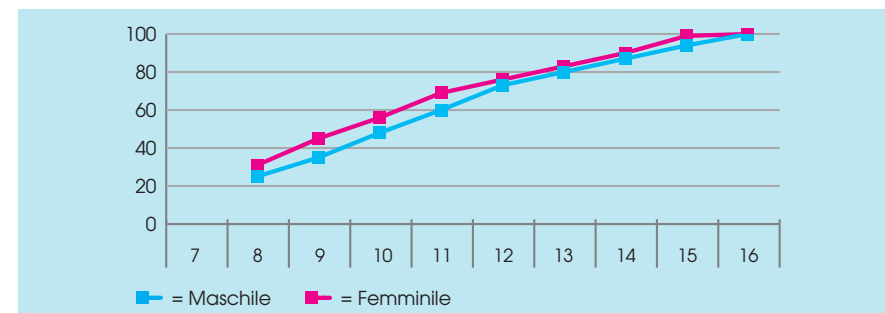


GRAFICO 9 - Capacità di differenziazione

migliori per arricchire il repertorio motorio. Il programma didattico esposto, vuole essere soltanto un esempio di come dovrebbe essere strutturata l'attività. Sarà opportuno modificare, ampliare ed adattare i contenuti delle unità didattiche, al fine di rendere le esercitazioni proposte idonee al grado di maturazione motoria e cognitiva delle ragazze a cui queste vengono indirizzate.

“Al fine di conseguire gli obiettivi generali si dovrà fare uso di obiettivi didattici minimi e specifici che consentiranno di raggiungere, per gradi, abilità motorie più elevate senza dimenticare le tappe intermedie.

Bisognerà perciò ricorrere a metodologie di lavoro che favoriscano lo sviluppo generale dalla motricità, ampliando la base delle possibilità, proponendo esperienze di tipo polisportivo a valenza multifunzionale.

Decisivi sono perciò il genere, la quantità e la qualità dell'attività svolta. Verranno inoltre individuati momenti opportuni di verifica e di valutazione, attraverso l'osservazione sistematica del comportamento motorio delle allieve, sapendo che saranno diversi i punti di partenza, diversi i ritmi di apprendimento come diverse saranno le situazioni e le esperienze vissute in precedenza.” (D'Ottavio 1994)



“PALLONI IN GOMMA DOPPIO STRATO PER FACILITARE L'APPRENDIMENTO.”

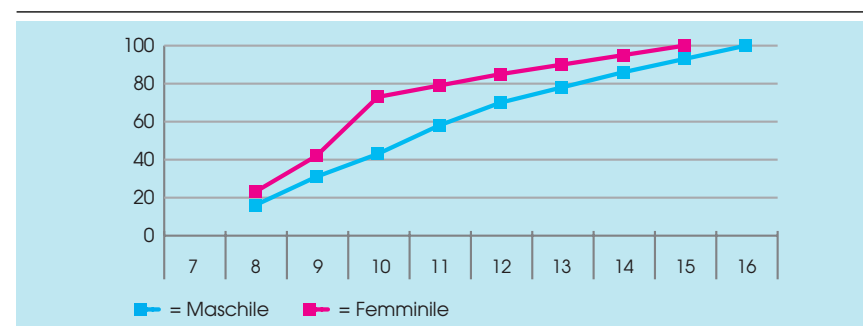


GRAFICO 10 – Capacità di ritmo

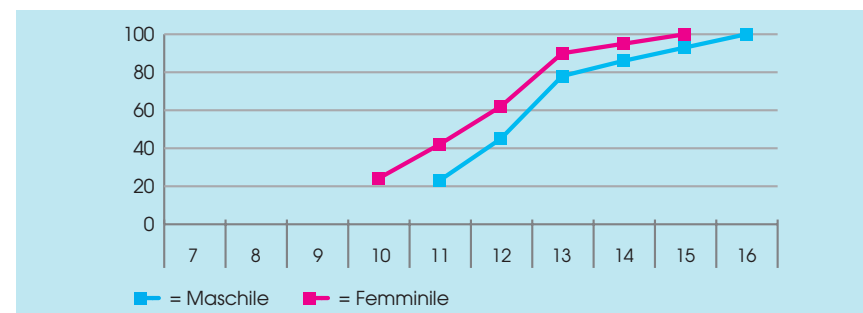


GRAFICO 11 – Capacità di equilibrio

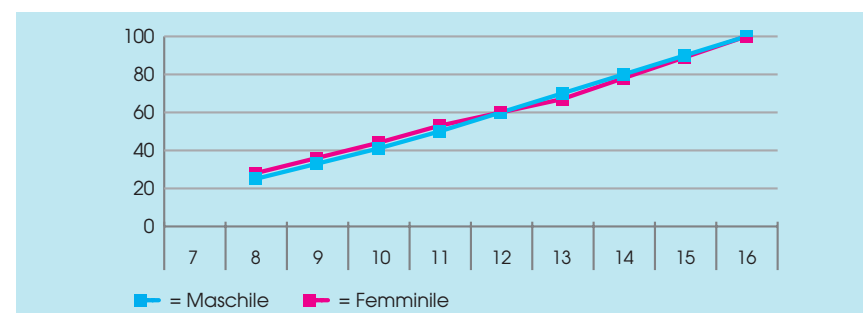


GRAFICO 12 – Capacità di orientamento spaziale



2.5.1 SUGGERIMENTI METODOLOGICI

Normalmente le bambine iniziano l'attività calcistica più tardi, in una età dove esiste una forte concorrenza di altre attività sportive che per tradizione rappresentano maggiormente le scelte sportive da parte dei genitori (ginnastica, danza, nuoto, pallavolo ecc.). Ciò significa che le prime esperienze devono essere in grado di suscitare entusiasmo per non desistere alle prime difficoltà sul piano tecnico. Quindi i suggerimenti, forse scontati ma opportunamente da non trascurare, sono:

- Tecnica individuale in situazioni semplificate
- Esercizi e giochi di regole più complessi passando dall'utilizzo delle mani a quello dei piedi
- Spazi ristretti e poche bambine per volta nell'organizzazione degli esercizi
- Partite in formato ridotto (numero allieve e dimensioni dello spazio)
- Palloni di gomma (doppio e triplo strato - vedi paragrafo "Le attrezzature didattiche") che favoriscono alcuni comportamenti tecnici (colpo di testa, ecc.)
- Attività mista che non modifichi troppo gli equilibri tecnici fra maschi e femmine
- Sollecitare continuamente capacità di riflessione, memorizzazione, intuito, ecc., sottolineando fortemente i successi conseguiti
- Verificare costantemente i livelli di apprendimento per evitare richieste tecniche non rispondenti alle reali capacità

IN ALTRE PAROLE LA MOTIVAZIONE DEVE ESSERE SEMPRE ALTA E QUINDI VA SOSTENUTA GARANTENDO UNA COSTANTE PARTECIPAZIONE NELLE ATTIVITÀ

PER RIASSUMERE LE BAMBINE HANNO

- precocità degli aspetti coordinativi
- minore disponibilità sul piano strettamente fisico
- tendenza ad eseguire schemi di movimento più precisi
- tendenza ad una maggiore attenzione in generale
- forte motivazione all'apprendimento dovuta allo spirito di emulazione nei confronti dei maschietti
- socialmente meno abitudine a sperimentare nel quotidiano gesti ed azioni tipiche del calcio
- più difficoltà nella rappresentazione di modelli di riferimento femminili sia nelle istruttrici che nelle calciatrici

CALCIO FEMMINILE: un'esperienza internazionale

In occasione di un Convegno UEFA sul calcio di base dove erano presenti le cinquantadue Federazioni Calcio Europee, una delle relazioni presentate trattava proprio il calcio femminile, descrivendo in particolare la situazione con cui viene proposta tale attività nel Nord Europa. Il Nord Europa, per tradizione e storia, e per una predisponente distribuzione demografica rispetto al territorio, realizza molteplici opportunità per il calcio dei piccoli. Dai "Festival", così li chiamano, ai "Fun football", ai week end con le famiglie tali da coinvolgere genitori, fratelli e ...nonni, considerando la maggiore "resistenza" dell'attuale terza età, fino ad arrivare a tornei *full immersion* giocati in situazioni che vanno dal 2c2 fino al 4c4 (molto utilizzato) ed al 7c7. Abbiamo ascoltato nelle varie relazioni, soprattutto fatte dai paesi scandinavi e anglosassoni, testimonianze incredibili. Giochi-partita dove insieme ai bambini partecipano i genitori per esempio, sicuramente assai distanti da quelli che sono i nostri standard nazionali e soprattutto le nostre abitudini. Anche se dobbiamo dire, a tal proposito, che negli ultimi anni anche da noi molte cose sono cambiate, in virtù di una maggiore presa di coscienza riguardo al fatto che i bambini più piccoli che praticano sport hanno bisogno di modelli alternativi sul quale poggiare le loro esperienze. La filosofia di fondo che è emersa comunque è che il calcio deve rispettare il principio pedagogico fondamentale "dell'inclusione" e quindi rispettare bisogni e motivazioni dei bambini predisponendo ambienti pronti ad accogliere



invece che escludere. Quindi sicuramente la proposta è stata per un *calcio per tutti (game for everyone)*, senza discriminazioni di sesso, razziali, handicap ecc.. Il calcio femminile è stato, non poteva essere altrimenti, trattato con pari opportunità, ma soprattutto con la giusta dignità tant'è che una sessione intera è stata dedicata a questa attività. La relazione più importante è stata fatta dal Segretario della Federazione Norvegese, l'ex calciatrice nazionale Karen Espelund, la quale ha esordito con questa originale affermazione: "*A minute without football is a lost minute*", con cui lasciava già presagire il grado di entusiasmo e di forte coinvolgimento emotivo nel vivere il calcio. Il programma della Federazione Norvegese è stato sintetizzato dalla presentazione di alcune iniziative tese a potenziare la partecipazione, tipo quelle appena citate, ma ciò che ci deve far riflettere è quanto riportato in termini di numeri: un incremento del 18,4% di squadre in tre anni. Circa 6.000 squadre di calcio femminile con più di 100.000 tesserate. La loro strategia è chiara. La maggiore partecipazione equivale nel medio lungo periodo a maggior tifosi nella popolazione femminile, maggiore partecipazione delle famiglie al calcio (stadi e tv), maggiori indotti nel merchandising, maggiore peso politico in generale. Forse bisognerebbe rifletterci meglio, naturalmente pensando ad un calcio educativo, cioè modellato alle esigenze delle bambine, che fino agli 11-12 anni non sono poi così diverse dai loro coetanei maschietti.

Il programma didattico esposto, vuole essere soltanto un esempio di come dovrebbe essere strutturata l'attività. Sarà opportuno modificare, ampliare ed adattare i contenuti delle unità didattiche, al fine di rendere le esercitazioni proposte idonee al grado di maturazione motoria e cognitiva delle ragazze a cui queste vengono indirizzate.

1°-2°-3° settimana	Obiettivi generali: arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie; strutturazione delle abilità tecniche; controllo ed organizzazione del proprio corpo nello spazio; sviluppo capacità senso-percettive.				
Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Paritità	Test
Ciruito motorio Giochi di contatto La margherita Le bocce Vince chi rischia Ciruito a stazioni Alfabeto Labirinto e labirinto di colori (guida)	Ruba palla Ruba palla con tiro Porta la palla a casa	La frontiera La frontiera con tiro	2c2	Test d'entrata:prevedere prima dello svolgimento del programma la somministrazione di Test tecnici (quelli che ritenete più indicati)	
4°-5°-6° settimana:	Obiettivi generali: arricchire e consolidare il bagaglio di esperienze motorie; maggior controllo motorio delle capacità coordinative; sviluppo delle abilità tecniche; favorire la collaborazione.				
	Obiettivi specifici: incremento delle capacità di differenziazione, equilibrio, orientamento e ritmo in rapporto all'attrezzo palla ed ai compagni; sviluppo abilità tecniche in forma rapida.				

7°-8°-9° settimana	Obiettivi generali: maggior controllo motorio delle capacità coordinative in relazione allo spazio a disposizione e all'avversario; maggiore spinta a livello funzionale e formazione creativa delle abilità tecniche; sviluppo percezione visiva in relazione allo spazio, ai compagni e all'avversario.				
Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Paritità	Test
Gara di rigori Gioca e segna Passaggio e ricezione nel quadrato	Porta la palla a casa con variante Labirinto di colori (in guida) Corri e tira	La frontiera nella zona 2:1+portiere (difensore su una linea/ successivamente nello spazio) Il gioco delle tane (riposo)	3c3 4c4 - 4 porte Tutti dentro	Al termine della 4° settimana: test di Precisione e di Rapidità	
	Obiettivi generali: adattamento delle capacità di differenziazione, equilibrio, orientamento e ritmo in relazione ai compagni e agli avversari; incremento delle abilità tecniche in forma rapida, con opposizione attiva dell'avversario.				
Fattore dominante nello sviluppo delle varie unità didattiche	Ricerca di precisione	Ricerca di rapidità	Presenza di avversario	Paritità	Test
Passaggio e ricezione nella zona Passaggio e ricezione nelle quattro porte	Labirinto di colori (passaggio) Corri e tira (con portiere)	Il gioco delle tane (passaggio) Quadrato di smarcamento Sei bravo a giocare in superiorità numerica	4c4 - 4 porte 5c5 Palla al capitano	Al termine della nona settimana eseguire i test di Rapidità e Con avversario	

TABELLA 10 – Esempio di programma didattico per l'attività calcistica delle bambine della Scuola Calcio