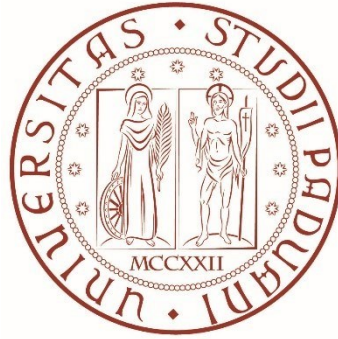


UNIVERSITÀ DEGLI



STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche
Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**Revisione critica dell'Evolution Programme e
confronto della metodologia del giuoco calcio
nell'attività di base dagli anni '80 ad oggi**

Relatore: Prof. Sartori Maurizio

Laureando: Cesarato Serena

N° di matricola: 1223646

Anno Accademico 2021/2022

Indice

1	Introduzione	4
2	La FIGC e il Settore Giovanile e Scolastico	8
2.1	Il comunicato Ufficiale n. 1	8
2.2	L'attività di base	10
3	L'Evolution Programme	12
3.1	Nascita e scopo	12
3.2	I dieci presupposti	15
3.2.1	Giocatore come protagonista	15
3.2.2	Organizzazione dell'allenamento	16
3.2.3	Clima sereno	17
3.2.4	Elevato tempo di impegno motorio	19
3.2.5	+ Gioco – Esercizi	22
3.2.6	Educare attraverso il movimento	24
3.2.7	Appassionare allo sport	26
3.2.8	Orientarsi al compito	28
3.2.9	Includere	29
3.2.10	Variabilità della pratica	31
3.3	La seduta di allenamento	33
3.3.1	La struttura	33
3.3.2	L'organizzazione degli spazi	35
3.3.3	La scheda della seduta	37
3.3.4	Gli ambiti di lavoro	38
3.3.5	Lo stile di conduzione	40
3.3.6	Il pre-allenamento	41
3.3.7	La conclusione	42
4	La metodologia del passato	44
4.1	<i>I giovani e il calcio</i> di Marcello Ghizzo e Mario Bonfanti (1984)	44

4.2	Fussball <i>Praxis</i> di Grindler, Pahlke e Hemmo (1987)	45
4.3	<i>Calcio: come allenare i primi calci</i> di Giuliano Rusca (1998)	47
4.4	<i>Calcio. Allenare il settore giovanile</i> di Stefano Bonaccorso (1999)	48
5	Le proposte	52
5.1	Le proposte del passato	52
5.2	Le proposte dell'Evolution Programme	53
6	Discussione	57
	Conclusioni	65
	Ringraziamenti	66
	Bibliografia	67
	Sitografia	71

Capitolo 1

Introduzione

Il calcio è un gioco popolare che si praticava tra le strade e in tutti i luoghi sufficientemente spaziosi per disporre due porte e poter svagarsi con un pallone. Originariamente gli allenamenti erano rivolti solamente dagli adulti che dovevano prendere parte alle competizioni, mentre i bambini imparavano attraverso il gioco libero: questi non facevano parte di società sportive, ma si allenavano tra i parchi e i campetti con gli amici. Con il diffondersi di questo gioco popolare, sono state fondate le prime competizioni, tornei e campionati, perciò per vincere, si voleva aumentare la propria qualità e livello di competenza. Si affrontavano giocatori sempre più forti, non solo a livello tecnico ma anche tattico, perciò si riscontrava il bisogno di riservare più tempo all'allenamento, per la crescita individuale ma anche collettiva, per provare schemi e strategie di squadra. Progressivamente si cominciarono ad inserire nelle rose giocatori più giovani e prestanti e, di conseguenza, sempre più si dedicò tempo e impegno a coloro che sarebbero diventati i futuri calciatori. L'inizio della pratica sportiva col passare degli anni è gradualmente stato anticipato, fino ad oggi, dove i bambini più giovani coinvolti hanno 5 anni.

Per capire il contesto in cui si inserisce lo sviluppo della metodologia dell'allenamento è necessario partire da alcuni concetti di base che descrivono il gioco del calcio. Il calcio è rientra negli "sport di situazione", definibili come un sistema complesso costituito da variabili interdipendenti e interconnesse tra loro, tra le quali citiamo compagni, avversario, tempo, spazio, velocità. Uno sport di situazione, quindi, contiene al suo interno tante azioni il cui esito non dipende esclusivamente dall'esecuzione tecnica e dalla prestazione psico-fisica dell'atleta, ma dalla capacità dello stesso di trovare i giusti adattamenti tecnico-tattici e strategici in risposta ai diversi stimoli provenienti dai compagni o dall'avversario.

Il concetto di metodologia dell'allenamento è molto più ampio rispetto a quanto si pensa generalmente, infatti non si parla solo di scegliere esercizi e proporli ai ragazzi. La metodologia rappresenta l'insieme delle conoscenze riguardo i mezzi, i metodi, i contenuti, i principi generali e specifici, i parametri dell'allenamento, la programmazione, le fasi di sviluppo e gli effetti indotti dall'esercizio.

L'errore è sempre stato quello di concepire il mestiere di tecnico come un secondo impiego per occupare il tempo libero rimanente della giornata. Si fatica a percepire l'importanza che assume l'allenatore nel processo di crescita di un bambino e un ragazzo. Molto frequentemente, infatti, gli allenatori erano adulti che avevano tempo libero da poter impegnare in campo, che improvvisavano, servendosi della propria esperienza e ricordando ciò che il loro allenatore, a sua volta, aveva fatto con loro, senza alcuna vera conoscenza e competenza in merito. La diffusione e l'importanza che ha assunto il calcio ai giorni nostri ha permesso di svolgere studi e ricerche su tutti gli aspetti che riguardano il gioco, a partire dall'area metodologica, fino alla psicologica. Anche la maggior fruibilità del servizio degli studi universitari e la facilità di reperire materiale informativo grazie ad internet, ha aumentato il livello di conoscenze e competenze.

Oggi, anche se sono ancora presenti tra le società adulti e anziani che si improvvisano allenatori, viene percepita molto più l'importanza di lasciare spazio a giovani del settore con studi alle spalle in questo ambito. Tra i campi, generalmente, si distinguono due tipologie di tecnici: coloro che vogliono vincere e coloro che vogliono formare ed educare. Nonostante la grande propaganda del Settore Giovanile e Scolastico a sostegno dell'assenza di classifiche in campionati e tornei nell'attività di base, troppo spesso prevalgono i primi. Il loro focus, com'è chiaro, è la vittoria, il mero risultato numerico e pressoché nel più breve tempo possibile, sfruttando i benefici della tattica e servendosi dei giocatori più forti in rosa durante le partite. La costruzione delle abilità tecniche durante gli allenamenti viene spesso trascurata per mancanza di tempo e perché non trova riscontro concreto subito, sostituito piuttosto, appunto, dalla tattica e dall'exasperazione dell'allenamento fisico-atletico. I giocatori vengono portati a specializzarsi precocemente nei ruoli e vengono allenati utilizzando metodi deduttivi, eseguendo le scelte imposte dal mister, piuttosto che proponendo la loro interpretazione del

gioco. Se, nel breve termine, si concretizzano i risultati, nel lungo periodo questo approccio non è funzionale alla costruzione di un giocatore completo e polivalente, poiché sarà deficitario sia a livello motorio-coordinativo, sia a livello tecnico e tattico, in quanto saprà svolgere uno e un solo ruolo.

L'allenatore che vuole formare ed educare, al contrario, prima di tutto promuove i valori sportivi di lealtà e fair play, poi propone il massimo numero di occasioni di gioco possibili, strutturate e libere per ampliare il bagaglio motorio e calcistico personale. Proprio per questo motivo, egli adotta l'intercambiabilità dei ruoli, dando il medesimo spazio di gioco a tutti i giocatori e utilizza metodi induttivi per favorire la partecipazione attiva e il coinvolgimento, anche emotivo, dei ragazzi. Anche l'insegnamento della tecnica ricopre un ruolo importante, con l'intento di voler far acquisire gli strumenti necessari perché vengano sfruttati per interpretare il gioco e poter godere al massimo del piacere del gioco. L'allenatore, per valutare l'andamento della squadra, non si focalizza su ciò che superficialmente mostra il risultato di una gara, ma pone il focus sulla prestazione, e, soprattutto, sa scindere l'esito della prestazione collettiva dalle singole prestazioni individuali, perché, come vedremo, nella fascia d'età dell'attività di base, si ricerca la massima crescita individuale. Nel breve termine non mostra risultati eclatanti, poiché non crea un gioco di squadra o una tattica finalizzata al goal, ma nel lungo termine costruirà giocatori polivalenti in grado di affrontare al meglio le moltissime situazioni che gli si presentano davanti, perché ne ha già potuto fare esperienza.

Tra i tecnici, un'altra discriminante prioritaria è la scelta del metodo di insegnamento e trasmissione dei contenuti. Lo stile di conduzione delle proposte si differenzia in due modalità opposte, di tipo induttivo (o produttivo) e deduttivo (o direttivo). Nel primo, il protagonista del processo di apprendimento è l'allievo giocatore, depositario delle potenzialità da scoprire e valorizzare. Educare, dal latino 'ex ducere' significa condurre verso, ed è compito dell'educatore saper tirar fuori dall'allievo le sue potenzialità. Non si danno soluzioni da ricordare, bensì problemi da risolvere, grazie all'affiancamento. L'atteggiamento dell'allenatore è sempre attivo e sostiene la motivazione ad apprendere, centrata sul bisogno di autoefficacia e autostima, il sentirsi capace di. Sperimentazione, osservazione, comparazione: si valorizzano le proposte, le idee e le intuizioni dell'allievo dalle

quali partire per scoprire soluzioni e modalità esecutive, perciò, allo stesso tempo si tengono in debita considerazione i suoi bisogni e le sue esigenze. Alcune delle attività proposte possono essere appositamente destrutturate o semistrutturate in cui spazi, tempi, ruoli, regole e obiettivi perché siano determinati spontaneamente dagli allievi, per stimolare la loro fantasia e autonomia, ma soprattutto la consapevolezza degli apprendimenti. Il principio della polivalenza non viene sottovalutato, perché il coinvolgimento oltre ad essere motorio, è anche emotivo, sociale e cognitivo.

Nello stile deduttivo, invece, il protagonista del processo di insegnamento è l'allenatore, depositario del sapere. In questo caso, secondo l'insegnante, educare significa portar dentro ai ragazzi la propria conoscenza. È direttivo perché istruisce, impartisce comandi che i giocatori devono eseguire passivamente. Non è data la libertà di poter esprimersi e scegliere, ma, anzi, nel caso in cui un giocatore prenda l'iniziativa e non abbia successo, spesso viene rimproverato. La motivazione che si trasmette è estrinseca, incentrata sulla ricompensa esterna o sull'approvazione degli altri. È ormai assodato come lo stile di tipo induttivo porti a maggiori risultati nel lungo termine per la crescita degli allievi, ma spesso, soprattutto per allenatori più anziani è ormai radicato il secondo metodo.

La FIGC vuole certamente aumentare quanto più possibile il livello di gioco, non solo per competere con le altre nazioni, ma in un confronto con se stessi per il futuro. La volontà è quella di non fermarsi nello studio e nella sperimentazione, si ricerca una continua evoluzione e un notiamo un costante aumento dell'attenzione rivolta all'addestramento dei giovani. Per questo motivo, la Federcalcio ha deciso di investire sulla formazione dei tecnici attraverso riforme, corsi, incontri e webinar e grazie all'elaborazione di una nuova metodologia per l'allenamento dei calciatori dell'attività di base. L'obiettivo di questo elaborato sarà quello di presentare la nuova Metodologia promossa dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio in ambito giovanile e confrontarla con quelle esposte in alcuni libri degli anni '80 e '90, descrivendo la sua evoluzione, analizzando i concetti alla base che sono rimasti invariati e le innovazioni apportate, fino ad arrivare ai giorni nostri

Capitolo 2

La FIGC e il Settore Giovanile e Scolastico

La FIGC, acronimo di Federazione Italiana Giuoco Calcio, fondata nel 1898 e riconosciuta dalla FIFA nel 1905, è l'associazione delle società e delle associazioni sportive che perseguono il fine di praticare il giuoco del calcio in Italia¹. Ha lo scopo di promuovere e disciplinare tutte le attività calcistiche in Italia in ambito professionistico e dilettantistico e patrocinare l'eliminazione di ogni forma di discriminazione e violenza. Ne fanno parte le Leghe, alle quali è demandata l'organizzazione dei campionati professionistici e dilettantistici, l'Associazione Italiana Arbitri, la quale designa gli arbitri e gli assistenti arbitrali per le gare di competenza della FIGC, le Componenti Tecniche (Associazione Italiana Calciatori e Associazione Italiana Allenatori Calcio), il Settore Tecnico e il Settore Giovanile e Scolastico, o SGS. Quest'ultimo, dal 1947, organizza, disciplina e promuove l'attività sportiva e formativa dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici di tutto il territorio nazionale, sia in ambito societario che scolastico.

2.1 Il Comunicato Ufficiale n. 1

L'attività giovanile si configura in tre settori: l'attività di base, attività promozionale e didattica nei confronti della società per i giovani dai cinque ai 13 anni, l'attività agonistica per gli under 17, under 16 e under 15 e l'attività scolastica, nei confronti, invece, delle istituzioni scolastiche dai sei ai 16 anni. I giovani calciatori sono suddivisi in categorie in base all'età, ognuna delle quali racchiude due annate. Ogni categoria prevede modalità di gioco differenti, in linea con il naturale processo di crescita dei giovani calciatori, al fine di agevolare l'apprendimento e rendere più piacevole la pratica per gli stessi. Ogni anticipo o carico eccessivo, infatti, sia come impegno fisico che come pressione psicologica,

¹ www.figc.it

può comportare squilibri, non solo nella formazione tecnica, ma anche per quanto riguarda la perdita di motivazione e il conseguente rischio di drop-out.

Al fine di chiarire e uniformare nel territorio nazionale lo svolgimento delle attività il primo luglio di ogni anno il Settore Giovanile e Scolastico pubblica il Comunicato Ufficiale numero 1, che mette per esteso il regolamento in vigore per la stagione stessa differenziato per ognuna di queste. Questo documento viene aggiornato ogni anno in seguito a sperimentazioni, esperienze ed adattamenti, a dimostrazione del continuo studio ed evoluzione del gioco.

Oltre alla mera regolamentazione del gioco del calcio, l'SGS sostiene e sensibilizza l'importanza della tutela dei minori, per questo richiama l'attenzione circa i modelli educativi a cui si devono riferire tutte le attività praticate nelle fasce d'età più piccole. Per sostenere questi intendimenti, la Federcalcio il 24 marzo 2009 ha aderito alla "UEFA Grassroots Charter", la "Carta del Calcio di Base", un documento redatto dalla UEFA che vuole promuovere, tutelare e sviluppare il calcio di base in tutte le sue forme. Prima di entrare nel nocciolo del regolamento, in ogni Com. Uff. n.1 viene esplicitata come premessa la Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport². I dieci cardini su cui si fonda sono:

- il diritto di divertirsi e giocare;
- il diritto di fare sport;
- il diritto di beneficiare di un ambiente sano;
- il diritto di essere circondato da allenato da persone competenti;
- il diritto di seguire allenamenti adeguati ai suoi ritmi;
- il diritto di misurarsi con giovani che abbiano le sue stesse possibilità di successo;
- il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla sua età;
- il diritto di praticare sport in assoluta sicurezza;
- il diritto di avere i giusti tempi di riposo;
- il diritto di non essere un campione.

A questi diritti corrispondono altrettanti doveri da parte degli adulti per garantirli. Oltre a questa, la UEFA e le 55 Federazioni calcistiche nazionali associate, tra cui,

² "Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport" (Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.)

appunto, la stessa FIGC, hanno redatto un decalogo specifico per il giuoco del calcio per conferire a questo aspetto un significato più specifico e pregnante, costantemente centrale. Questo recita: “Il calcio è un gioco per tutti; il calcio deve poter essere praticato dovunque; il calcio è creatività; il calcio è dinamicità; il calcio è onestà; il calcio è semplicità; il calcio deve essere svolto in condizioni sicure; il calcio deve essere proposto con attività variabili; il calcio è amicizia; il calcio è un gioco meraviglioso; il calcio è un gioco popolare che nasce dalla strada.”³

I documenti storici imprescindibili a cui si ispirano tutti i progetti in questo ambito sono la Dichiarazione Universale dei Diritti del Fanciullo, redatta nel 1924 e approvata nel novembre 1959 dall’Assemblea Generale delle Nazioni Unite e la Convenzione ONU sui Diritti del Fanciullo del 20 novembre 1989 a New York⁴.

2.2 L’attività di base

L’attività di Base è suddivisa in quattro diverse categorie, che, in ordine a partire dalla fascia d’età minore, sono piccoli amici, primi calci, pulcini ed esordienti.

I bambini di 5 e 6 anni rientrano nella categoria chiamata ‘Piccoli Amici’, svolgono gare confrontandosi con almeno altre due o tre squadre, giocano a numero di giocatori ridotto, 2 contro 2 o 3 contro 3 con o senza portieri e a campo di dimensioni ridotte, dai 15/30 metri di lunghezza per 10/15 metri di larghezza, così come le porte (4,50m x 1,6m). Anche la stessa dimensione dei palloni è ridotta, di numero 3 e la gara è frazionata in tre tempi di 10’ almeno, spesso seguiti da un quarto della stessa durata, alternati a giochi di abilità. I comportamenti privilegiati in questa categoria riguardano principalmente la conoscenza delle regole del gioco, saperle applicare in autonomia, applicare correttamente l’autoarbitraggio, saper relazionarsi con gli altri bambini e le figure adulte e scoprire il movimento.

La categoria successiva vuole continuare sulla stessa linea della precedente, comprende i bambini di 7 e 8 anni ed è chiamata ‘Primi Calci’. L’obiettivo è ampliare le esperienze motorie trasversali da far vivere durante le sedute di allenamento, si inizia ad insegnare la capacità di dominare il pallone utilizzando

³ Com. uff. n.1 del 01/07/2022

⁴ Come sopra

diverse gestualità tecniche e superfici del corpo e indurre a manifestare iniziativa personale sia in fase offensiva che difensiva. Le gare coinvolgono tre o quattro squadre e vedono contrapporsi 4 o 5 giocatori in un campo di dimensioni adattate al numero dei partecipanti, in lunghezza 40x 25 e larghezza 25x12, medesime porte e durata della categoria precedente e palloni numero 4.

I 'pulcini' si sfidano in gare che prevedono delle sfide 3 contro 3 in un campo a quattro porticine e successivi tre tempi da 15' tra 7 avversari in campi di dimensioni di 55-65 metri di lunghezza per 36-45 di larghezza, porte 5 x1,80 e palloni numero 4. L'obiettivo di questa categoria è ampliare il bagaglio tecnico e motorio attraverso il gioco e iniziare a trasmettere i primissimi consigli di tattica, totalmente individuali in quanto il giovanissimo, anche se comincia ad abbinare un'idea all'esecuzione, vive ancora nella piena fase dell'egocentrismo.

L'ultima categoria, che comprende ragazzi di 11 e 12 anni, gioca gare di tre tempi di 20 minuti ognuno, 9 contro 9, con campi di dimensioni medie di 45 per 65 metri, porte 6x2 e palloni numero 4. In questa fascia d'età avviene un'importante maturazione da un punto di vista cognitivo, il concetto di squadra assume una valenza più importante e si vivono più intensamente le dinamiche di gruppo. Nell'esordiente inizia a emergere una consapevolezza diversa nei confronti della cooperazione e della condivisione, per questo aumenta la richiesta di partecipazione al collettivo. I ragazzi sono appagati e stimolati dall'affrontare sfide nel contesto di gioco progettando soluzioni per risolverle insieme e si assiste sempre meno alle giocate solitarie di pochi. Si vuole allenare nello specifico il dominio, la destrezza con il pallone, si vogliono introdurre tecniche complesse in modo giocoso e stabilire delle regole tattiche di base per l'orientamento spaziale.

Capitolo 3

L'Evolution Programme

3.1 Nascita e scopo

Il Settore Giovanile e Scolastico, oltre a organizzare e regolamentare, vuole anche far crescere il movimento e per questo, tramite una continua ricerca e sperimentazione, apporta continui cambiamenti e innovazioni per aumentare la qualità e il livello di gioco. Uno dei progetti più sviluppati, introdotto nel 2017, è l'Evolution Programme.

Le prime riflessioni che mostravano un bisogno di cambiamento furono state fatte nel 2015 da Maurizio Viscidi, coordinatore delle nazionali giovanili maschili, che notò come le nazionali, anche se riuscivano a competere con i pari età europei collettivamente, erano inferiori a livello individuale. Dopo la partita Italia – Svezia del 13 novembre 2017, spareggio di ritorno per la partecipazione al Mondiale di Russia, questa situazione si palesò e si mise in luce come l'Italia non producesse più tanti giocatori di alto livello quanti un tempo e in rapporto alle altre nazioni. Si mise in luce che nelle rose delle squadre di serie A solo il 41% dei calciatori erano italiani, percentuale che scendeva sotto al 38 se si consideravano i titolari.⁵ Molti pensarono per questo che il progetto fosse nato dallo scalpore dell'esclusione ma, in realtà, la sua ideazione prese avvio nel febbraio del 2016: incaricato Maurizio Marchesini, originariamente era chiamato Programma di Sviluppo Territoriale. Per cambiare il calcio di vertice, si ritenne opportuno porre la lente d'ingrandimento sui settori giovanili, in particolare delle società professionistiche, dunque serie A, B e Lega Pro. Emerse successivamente però, da una ricerca del CIES, un ulteriore

⁵ Briga M., 2020. La Serie A non è per gli italiani: sono solo il 40%. *La gazzetta dello sport*, 29 agosto

Malfitano S., 2022. Serie A: pochi giovani e tanti stranieri. Solo la Roma sceglie la linea verde, Milan il più esterofilo. *La gazzetta dello sport*, 27 marzo

G.B. Olivero, 2020. Il campionato è una babele con 67 bandiere. E gli italiani? Sono sempre meno. *La gazzetta dello sport*, 9 ottobre

dato che mostrava come il 78% dei giocatori che giocavano nei cinque massimi campionati europei, ovvero La Liga, Premier League, Serie A, Bundesliga e Ligue 1, a 12 anni militava in realtà non professionistiche, ovvero, in altre parole, nei dilettanti.⁶ Si invertì la rotta: si passò all'analisi l'offerta delle società del territorio e si constatò come mancasse un'organizzazione chiara e una struttura definita, così come mancava uniformità tra società, anche dello stesso territorio. Allo stesso modo in ambito metodologico non era presente alcuna continuità di contenuti tra le categorie, così come la didattica era a discrezione del singolo allenatore, spesso con uno stile di conduzione di tipo direttivo piuttosto che induttivo.

Si visitarono alcuni dei migliori settori giovanili esteri per osservare e riflettere sulla metodologia di lavoro: Benfica e Barcellona in Spagna, in Inghilterra Arsenal, Watford e Wolverhampton, in Francia il centro di Clairefontaine e Germania Anderlecht, e Hoffenheim.⁷ Prendendo spunto, poi, da ciò aveva sviluppato la Germania dal 2000 coi centri federali tedeschi, si pensò di creare un presidio territoriale in cui chiunque potesse recarsi per vedere un allenamento strutturato e condotto da tecnici scelti dal Settore Giovanile ed entrare in contatto con l'ambiente ideale per un allenamento di ragazzi fino agli under 14. Osservare in modo diretto, poter avere un'esperienza pratica e, ancor più, permettere ad ogni allenatore di cimentarsi nello svolgimento della seduta e prenderne parte attivamente, risulta essere molto più impattante ed efficace in confronto alla lettura di un libro o all'ascolto di un webinar. Si dà la possibilità di scoprire e sperimentare lo stile di conduzione, i tipi di feedback da dare, l'approccio coi ragazzi, gli obiettivi da perseguire e la metodologia nella sua totalità.

I poli, alla fondazione del progetto, erano una decina in tutta Italia. Dopo i primi tre anni i tecnici che hanno utilizzato questo modello sono diventati estremamente competenti ma coloro che si erano recati ai centri federali territoriali (CFT) da esterni erano stati un numero esiguo in relazione all'obiettivo di diffondere la metodologia in tutte le società dilettantistiche italiane. Nel corso degli anni il progetto si è sviluppato e sono stati istituiti fino a 50 poli, ma ancora risultavano

⁶ Bignami L. 2019, Intervista a... Maurizio Marchesini e i Centri Federali Territoriali, *Il nuovo calcio*, 18 febbraio

⁷ Come sopra

scomodi per molti allenatori sparsi nel territorio, che per pigrizia o impedimenti non ne hanno mai fatto esperienza. Da queste constatazioni, per ovviare a questo problema, si è deciso di istituire le AST o Aree di Sviluppo Territoriale, che permettono di lavorare direttamente all'interno delle maggiori realtà locali. In questo caso è lo staff federale stesso che si reca ogni due settimane nelle società più blasonate del territorio, riconosciute Scuole Calcio Élite che ne fanno richiesta, e propone assieme ai suoi tecnici il nuovo modello di lavoro per le categorie dell'attività di base. Le sedute non sono esclusive alle società ospitanti, ma sono appositamente aperte anche alle realtà limitrofe più piccole. La sperimentazione, inizialmente avvenuta a Lecce, Padova e Benevento ha riscosso molto successo, tanto da potenziarne l'attività fino a raggiungere le attuali 70 società. Essendo più comodo agli allenatori, tale soluzione permette maggior fruibilità del servizio e conseguente facilità di diffusione della metodologia.

Lo scopo iniziale di questo progetto, quindi, non era tanto lavorare coi ragazzi che prendevano parte al progetto per le poche sedute all'anno, ma con gli adulti con cui condividevano l'intera stagione calcistica, tecnici in primis, poi dirigenti, accompagnatori e genitori, per formarli e creare un ambiente adatto a favorire l'apprendimento.

Le attività nei CTF attualmente si svolgono solo il lunedì pomeriggio e qui gli atleti hanno assunto un ruolo più centrale. I partecipanti sono giocatori under 13 e 14 e giocatrici under 15 provenienti dalle società del territorio, scelti e convocati dallo staff tecnico dopo averne osservato le prestazioni sulla base non solo delle capacità, ma anche del comportamento e della partecipazione attiva alle dinamiche di gruppo. Lo scopo primario, in questo caso, è monitorare a livello nazionale lo sviluppo dei giocatori intervenendo nel percorso di formazione tecnico-sportiva e costruendo un contatto attivo con le Società di appartenenza. Sono coinvolti circa 5.000 giovani calciatori, di cui 3.750 ragazzi U14 e U13 e 1.250 ragazze U15, appartenenti a 1.500 società, che nel corso dell'anno, sono impegnati in 1.600 sedute di allenamento, pari a 5.000 ore complessive a cui sono da aggiungere le sessioni tecniche sviluppate presso le Scuole Calcio partecipanti. La formazione settimanale nelle AST rivolta alle categorie di base rende partecipi circa 80.000 bambini

complessivamente e oltre 10.000 ore di attività.⁸ Per ampliare l'offerta agli adulti, Tecnici, Dirigenti e Genitori, per ogni singolo Centro Federale Territoriale, vengono organizzati inoltre 200 incontri, 150 workshop e 2 laboratori che riguardano aspetti tecnici, educativi, psicologici e di tutela della salute.⁹

3.2 I dieci presupposti

La Metodologia dell'Evolution Programme si basa su 10 presupposti tecnico-organizzativi, che hanno lo scopo di dare delle linee guida su cui basare la stesura delle sedute di allenamento e l'approccio didattico da tenere coi ragazzi. Sono considerati punti cardine trasversali, applicabili indistintamente a tutte le quattro categorie dell'Attività di Base, e, oltre alla definizione di principi teorici, vengono proposti numerosi suggerimenti pratici per aumentare l'efficacia delle sedute.

3.2.1 Giocatore come protagonista

Il primo presupposto su cui viene posta grande attenzione è il concetto di "Giocatore Protagonista". Nel percorso del Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, il giocatore vuole essere messo al centro del processo di formazione e deve esserne il protagonista assoluto. Ogni azione didattica viene intrapresa tenendo conto dell'età, delle necessità e delle potenzialità del singolo individuo. Constatato che il bambino manifesta uno spiccato egocentrismo in particolare fino ai 10 anni, nel rispetto della sua crescita ma ancor più sfruttando questo momento, il primo degli obiettivi perseguiti è lo sviluppo delle competenze individuali. In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche della società e del tecnico devono essere orientate al saper fare del singolo, ponendo in secondo piano il risultato della squadra.

La principale modalità attraverso la quale si vuole affrontare questo percorso di sviluppo è l'utilizzo di uno stile di conduzione della seduta di tipo non direttivo, in quanto promuove la capacità di scelta individuale: l'allenatore fa domande, pone

⁸ www.figc.it/it/giovani/sviluppo/evolution-programme/

⁹ Come sopra

problemi per stimolare la riflessione e la ricerca di soluzioni e favorire la presa di decisione autonoma. Si preferisce la scelta, inoltre, di feed-back piuttosto che di feed-forward: le indicazioni tecniche vengono fornite solo in seguito alla conclusione dell'azione, nello specifico dopo che il giocatore ha effettuato la sua scelta, per permettere l'analisi della situazione e la messa in atto delle scelte senza influenze esterne. L'allenatore, ad esempio, non esplicherà la lettura di superiorità ed inferiorità numeriche: "Siamo in 2vs1, passala!" ma a posteriori verrà posta una riflessione sull'efficacia della soluzione trovata dall'allievo. Ponendo al centro della seduta il giocatore si vuole anche incentivare il giocatore alla ricerca di soluzioni creative e coraggiose, che possono far esprimere la sua fantasia e allo stesso tempo l'assunzione di responsabilità. Si vogliono gratificare, sottolineare e promuovere giocate come dribbling, tiri e passaggi più rischiosi. Un altro aspetto che si promuove è quello di lasciare momenti di attività libera auto-organizzata pre, durante o post seduta. In questo modo si vogliono stimolare autonomia e creatività, e, allo stesso tempo si può valutare come si relazionano i giocatori tra di loro senza l'intervento dell'adulto.

3.2.2 Organizzazione dell'allenamento

Saper organizzare l'allenamento al meglio è il secondo presupposto individuato per permettere ai giocatori di vivere un'esperienza serena ed efficace e per massimizzare la crescita di ognuno. Per allenare non viene solo richiesto di conoscere il gioco del calcio e sapersi relazionare positivamente con i propri giocatori ma anche saper organizzare e gestire l'attività tecnica in ogni suo sviluppo. Queste capacità sono intese come la pianificazione di tutto ciò che avviene prima, durante e dopo la seduta, perciò ogni momento che coinvolge i propri giocatori, anche all'interno degli spogliatoi. Si sostiene, inoltre, che accorgimenti in questo aspetto permettono all'allenatore di concentrarsi sulla conduzione delle singole attività. L'organizzazione funzionale dell'allenamento vuole ridurre al minimo le perdite di tempo al fine di massimizzare l'apprendimento dei giocatori e aumentare il tempo di impegno motorio. Un accorgimento banale consigliato è predisporre tutte le attività da svolgere prima dell'inizio dello stesso,

così come definire già in questo momento la divisione in squadre. Per disposizione degli spazi di gioco si promuove l'uso di spazi modulari, ovvero l'utilizzo del medesimo spazio per differenti proposte, minimizzando la necessità di spostare materiale, e, inoltre, sfruttando il diverso colore dei delimitatori si possono aiutare i giocatori a riconoscere gli spazi e semplificare le spiegazioni delle attività. La metodologia cerca di risolvere in anticipo le problematiche più classiche e ricorrenti, come il cambiamento improvviso e inaspettato del numero dei presenti o degli spazi a disposizione che impongono repentine modifiche al programma. Per ovviare a questo problema si presentano soluzioni paracadute dove i ragazzi vengono coinvolti in semplici attività tecniche/motorie o giochi che possono essere svolti in forma autonoma, soprattutto per evitare tempi di attesa statica.

3.2.3 Clima sereno

Nell'Evolution Programme, dopo aver preso in esame gli studi di Gordon, 2013¹⁰ e Francescato et al, 2001¹¹, si sottolinea l'importanza del clima, come i rapporti e le relazioni che intercorrono tra allenatore, giocatori e tutti i membri della società. Si ritiene uno degli aspetti più efficaci per agevolare l'apprendimento, sia in ambito scolastico che sportivo, più importante dei contenuti e addirittura superiore ai metodi di insegnamento e alla tipologia di attività svolte. Si vuole creare un clima basato su fiducia, serenità, rispetto e autorevolezza attraverso il modo di porsi e l'empatia del tecnico, l'utilizzo di uno stile di comunicazione adeguato, ma, soprattutto, grazie alla convinzione che questo elemento possa influire positivamente sul percorso tecnico del singolo giocatore e della squadra.

Per ricreare tale ambiente vengono individuate due principali aree di intervento: le strategie attraverso la quale vengono gestiti gli aspetti disciplinari e le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche. Per quanto riguarda il primo punto si promuove un equilibrio tra autoritarismo e permissivismo, tra l'imposizione delle proprie scelte con urla, minacce e punizioni, e la concessione di troppa libertà, non guidando alla consapevolezza dei limiti, risultando un

¹⁰ Gordon T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Giunti editore, Firenze.

¹¹ Francescato D., Putton A., Cudini S. (2001). *Star bene insieme a scuola*. Carocci, Roma.

riferimento debole. Il compromesso è rappresentato dall'autorevolezza: il bravo tecnico, secondo la Metodologia, deve essere in grado di discriminare le situazioni che gli si pongono di fronte e scegliere gli atteggiamenti corretti da porre in atto, perciò, di fatto, essere in grado di ascoltare e dar fiducia ai giocatori, o intervenire immediatamente. Egli deve essere capace di relazionarsi in modo propositivo con gli atleti, grazie all'utilizzo di un tono assertivo ed educato, rivolgersi con l'intenzione di capire le necessità e le motivazioni dei comportamenti dei giocatori, manifestando apertura al dialogo e disponibilità al confronto. Si sostiene che mantenere un tono calmo anche in situazioni disciplinari complesse aiuta ad affrontare i problemi in modo propositivo e a indurre nei ragazzi lo stesso tipo di comportamento. Si insiste sull'evitare di usare un linguaggio 'tossico' nella comunicazione, ovvero parolacce, stimolazioni eccessive e aggressioni. Si consiglia di condividere, all'inizio della stagione semplici regole di comportamento, che dovranno essere rispettate non solo dai giocatori, ma soprattutto dal tecnico stesso. Ancora importante è saper dedicare del tempo a una battuta o un sorriso: associare l'allenamento a un contesto divertente, secondo il progetto, permette ad ogni componente del gruppo di sentirsi a proprio agio in un ambiente accogliente ed essere contenti di andarci.

Per quanto riguarda le modalità di trasmissione delle indicazioni tecniche, l'utilizzo in prevalenza dello stile induttivo si ritiene favorisca la creazione di un clima sereno e, ancor più, evidenziare i comportamenti positivi. Constatato che i giocatori di questa fascia d'età tendono a ricercare l'attenzione da parte dell'adulto, sia in termini positivi che negativi, i loro comportamenti vogliono essere condizionati a favore del tecnico dando maggior centralità al rilevare gli atteggiamenti positivi, piuttosto che sottolineare quelli negativi. Utilizzare il "rinforzo" come frase di supporto, incoraggiamento e sprono pone in luce ed esalta i comportamenti di fronte a tutti i componenti della squadra, favorendone l'emulazione e la definizione di un modello di comportamento a cui riferirsi.

In questo presupposto è reso protagonista anche il tema della capacità di gestione dell'errore nel senso più ampio del termine, in riferimento alla reazione di tecnico, compagni e del giocatore stesso che lo commette. È ormai assodato come l'errore sia parte integrante e necessaria nel processo di apprendimento e vada vissuto come

un passaggio indispensabile alla formazione e alla crescita sportiva del giocatore. Tra le caratteristiche più rilevanti che il Settore Giovanile e Scolastico vuole riscontrare nel giocatore modello si trova il coraggio di provare e di rischiare, perciò è necessario che venga meno ogni stato d'ansia e di paura di commettere errori: l'allenatore deve essere in grado di superare la frustrazione che può comportare, specie se condiziona negativamente il risultato di un'esercitazione o della partita. Si spingono gli stessi giocatori ad imparare ad accettare l'errore del compagno e si incentiva ognuno al supporto del compagno, lavorando sulla self efficacy. Invitare i giocatori di movimento, ad esempio, semplicemente a "dare un cinque" al portiere quando subisce un goal, così come ad ogni giocatore che commette un errore decisivo aiuta anche al clima sereno e a un rapporto di squadra più solido.

Oltre a disincentivare la lamentela, si vuole spingere alla ricerca di una soluzione immediata per porre rimedio al problema: ad esempio, dopo la perdita del possesso della palla, piuttosto che fermarsi e disperare si privilegia la riaggresione immediata per la riconquista.

Per la costruzione di un ambiente adatto alla crescita del giovane si coinvolgono anche tutte le figure societarie che si interfacciano con egli, perché tutti agiscano nella medesima direzione. Anche le famiglie vengono considerate una risorsa piuttosto che una zavorra: dall'ironico modo di dire "la miglior squadra da allenare è una squadra di orfani", ora si impiegano per amplificare il messaggio educativo.

Il tutto avviene nell'ottica di motivare i bambini/e a giocare senza creare ansia da prestazione per aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie in conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali. La conseguenza è aumentare il livello di autostima degli atleti, che, sentendosi maggiormente accettati, accresceranno il loro livello di percezione di competenza e risulteranno maggiormente motivati a fare ed esprimersi attivando così un processo virtuoso utile alla loro crescita sportiva.

3.2.4 Elevato tempo di impegno motorio

La quantità di pratica motoria sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti per determinarne il

successo sportivo. Vengono presi in considerazione numerosi studi e ricerche nella letteratura scientifica che confermano l'importanza che il monte ore di pratica ricopre: "Una variabile determinante per l'apprendimento motorio è la quantità di esercitazioni sul compito" (Lee, 2001, in: Robazza 2004, pag. 168)¹²; "Il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio è l'esecuzione ripetuta del gesto esatto" Schmidt e Wrisberg (2000, pag. 232).¹³

Studi in contesto scolastico di Siedentop e Tannehill (2000)¹⁴ sostengono che il tempo di apprendimento motorio attivo sul compito corrisponda a meno del 30% della lezione e anche Pieron (1989)¹⁵ conferma queste percentuali grazie a uno studio effettuato su tredici lezioni di pallavolo e ginnastica, in cui il tempo passato sul compito è stato del 26,2%. L'Evolution Programme immagina la stessa condizione di impiego in ambito calcistico ed evidenzia come, nei due allenamenti che svolge una realtà dilettantistica ogni settimana (90 minuti ciascuno) e nella partita del fine settimana (considerando 25 minuti di attività a testa), ad ogni giocatore vengono concessi circa 70 minuti a settimana di coinvolgimento attivo sul compito. Attraverso questo dato non si vuole definire se rappresenti o meno una quantità di pratica sufficiente per permettere al giocatore di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità, ma ha lo scopo di sensibilizzare ogni tecnico su questo aspetto.

Durante una seduta di allenamento possiamo distinguere tre tempistiche differenti: il tempo totale dedicato all'attività, comprendente il tempo per organizzare la stazione, spiegarne le regole ed eseguirla, il tempo di coinvolgimento sul compito, in cui l'allievo è effettivamente impegnato, e il tempo di apprendimento attivo, definito in letteratura "Active Learning Time" (ALT), cioè quello in cui il giocatore si esercita in funzione dell'obiettivo dell'attività. Partendo dal tempo totale della lezione e togliendo via via ogni attività che non riguarda direttamente il tempo di

¹² Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In Carraro, A. e Lanza, M. (a cura di) *Insegnare/ apprendere in educazione fisica, problemi e prospettive*. Armando Editore, Roma.

¹³ Schmidt, R., Wrisberg, C. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva, Roma.

¹⁴ Siedentop, D., Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. (4th edition), Mountain View, CA: Mayfield.

¹⁵ Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione isica e dell'attività sportiva*, Società Stampa Sportiva, Roma.

apprendimento attivo, si riscontra quello che Siedentop e Tannehill (2000)¹⁶ chiamano “funnel effect” (effetto imbuto), (modificato da Bortoli, 2003¹⁷, in Messina, Florit, 2017, pag79¹⁸), ovvero una drastica diminuzione dell’effettivo tempo a disposizione a livello pratico di esercitazione. Lo scopo di ogni tecnico deve essere quello di allargare la base di questo “imbuto” in modo da favorire un numero, il più possibile elevato, di esperienze e possibilità di apprendimento, anche non strettamente funzionali al compito della seduta.

Bisognerà, allora, porre l’attenzione sulle modalità attraverso le quali si può incidere, riguardo gli aspetti organizzativi e metodologici, entrambi dipendenti dalle competenze e dalle scelte dell’allenatore. Organizzare la seduta di allenamento in ogni dettaglio e scegliere esercitazioni adeguate che permettono la comprensione e l’acquisizione di esperienze significative, consente di raddoppiare il valore del tempo di impegno motorio sul compito, perciò valorizzare questo aspetto può determinarne pesantemente l’efficacia e influenzare la crescita dei ragazzi.

Alcune soluzioni pratiche possono essere la scelta di attività con basso rapporto di palloni per giocatori (1:1-1:2) e un ridotto numero di giocatori nelle situazioni di gioco o nelle partite, la trasformazione dei tempi organizzativi in pratici funzionali, anche non obbligatoriamente legati al calcio, ma al movimento più in generale. Un ulteriore momento che spesso non viene sfruttato è il pre-allenamento: si vedono righe di giocatori che a turno calciano verso una stessa porta, una volta ogni due o tre minuti, per questo si preferisce dare degli strumenti ai ragazzi in modo che riescano a gestire e organizzare giochi autonomamente. Va posta grande attenzione ai parametri della spiegazione delle proposte, poiché spesso l’allenatore si dilunga, pur sapendo che nelle categorie dell’Attività di Base i ragazzi hanno una ridotta capacità d’attenzione: utilizzare spiegazioni sintetiche e chiare definendo solo i

¹⁶ Siedentop, D., Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in physical education. (4th edition), Mountain View, CA: Mayield.

¹⁷ Bortoli, L. (2003). Corso di didattica delle attività motorie individuali. Anno Accademico 2003-04, SSIS Veneto.

¹⁸ Messina G, Florit S. (2017). Attività di Base. Dalla Teoria alla Pratica. Editoriale Sport Italia, Milano.

punti cardine dell'esercitazione permette di cominciare a svolgere l'attività il prima possibile.

Il concetto cardine in ogni situazione è evitare il più possibile tempi morti di inattività e giocatori in attesa ad osservare quello che fanno i compagni, poiché il principio di base da mantenere come guida è che si impara giocando, sempre.

3.2.5 + Gioco – Esercizi

Per comprendere quali siano i migliori mezzi e metodi per l'allenamento del gioco del calcio si parte da due pilastri banali ma imprescindibili: innanzitutto, per primo, l'allenamento deve preparare il giocatore al modello prestativo e, secondo, il calcio è uno sport di squadra ad "abilità aperta", in quanto ogni situazione differisce da qualsiasi altra e la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi determinano l'efficacia della prestazione. Se per esercizio si intende la ripetizione di gestualità o azioni motorie in forma standardizzata senza la presenza di un avversario, e per gioco un'attività ludico/competitiva che permette di analizzare situazioni, fare scelte e individuare risposte motorie, allora, in ogni allenamento, quantificando il tempo dedicato ad ognuno dei due, secondo la Metodologia, il secondo deve sempre prevalere sul primo.

Numerose ricerche (Messina, Florit, 2018)¹⁹ hanno provato ad indagare quale possa essere il percorso più proficuo che permetta al giovane calciatore una maggiore opportunità di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità. William, Ward, Bell-Walker, Ford (2012)²⁰ hanno evidenziato come il percorso giovanile di atleti professionisti e non, differisse nel maggior numero di ore di gioco e pratica libera che i primi avevano svolto rispetto ai secondi. Un'altra ricerca di Ford e Williams (2011)²¹, evidenzia come i giocatori di Premier League che hanno iniziato a giocare

¹⁹ Messina G., Florit S. (2018). Meno esercizi, più gioco. Oltre la semplice opinione. *Il Nuovo Calcio*, 303: 104:107

²⁰ Williams, A. M., Ward, P., Bell-Walker, J., & Ford, P. R. (2012). Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer. *British Journal of Psychology*, 103, 393-411.

²¹ Ford, P.R., Williams, A.M. (2012). The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.13 No.3 pp.349-352

a 5 anni, fino ai 10 avessero praticato più ore di gioco rispetto a giocatori non professionisti.

I dati che sono stati analizzati dimostrano come la scienza, in ambito di apprendimento motorio, inviti allo sviluppo di un percorso sportivo che metta al centro di ogni programma tecnico la presa di decisione e la risoluzione di problemi motori in un contesto ludico/competitivo. L'indicazione fornita ai tecnici, perciò, è di proporre un percorso che alleni i giovani calciatori con modalità le più vicine possibili al modello prestativo, sottoponendoli a situazioni che possano rispecchiarne i presupposti: risulta certamente importante inserire l'elemento ludico e di scelta individuale, ma è ancora più centrale avvicinare il gioco a situazioni legate al contesto di gara. Un contesto più vicino alla condizione di gara permette al calciatore di provare esperienze che lo accompagnano a comprendere e ad adeguarsi alle richieste del gioco. La filosofia della Federazione per ottenere maggior transfert in gara, vuole dare la precedenza ad attività a confronto e sfide che aumentino il coinvolgimento emotivo dei giocatori. La semplice pressione temporale data dalla sfida coi compagni, unita ad un compito tecnico, costringe i giocatori indirizzare le loro scelte alle più funzionali al raggiungimento dell'obiettivo. Anche alzare l'intensità delle proposte, così come inserire la presa di decisione in funzione della situazione e del comportamento del proprio compagno dà rilievo all'impegno cognitivo.

Grazie a questi accorgimenti si vogliono trasformare i giocatori da meri esecutori di un'azione tecnica a protagonisti, coinvolgendoli nel processo di percezione/decisione/azione che caratterizza ogni tipo di attività open skill. Lo scopo è costruire degli ambienti di apprendimento che, attraverso le scelte di gioco, permettano di arrivare alla trasmissione del principio desiderato o della competenza che si intende sviluppare come chiave per l'apprendimento. Allo stesso modo però la filosofia dell'Evolution Programme non vuole estremizzare questo concetto ed escludere in modo assoluto alcuna tipologia di attività. Le esercitazioni analitiche rappresentano comunque un passaggio importante e necessario per costruire un percorso calcistico completo, sono contemplate e anche supportate, ma solo nel caso in cui siano svolte con modalità di conduzione che permettano un'alta densità di ripetizioni ed una modalità di svolgimento di tipo randomizzato. L'intenzione

del Programma, però, constatata la tendenza di far largo uso del mezzo analitico poiché considerato come l'unica soluzione per un percorso di crescita calcistica efficace, è quella di smontare la credenza di dover allenare il gesto tecnico in sé per la maggior parte dell'allenamento.

3.2.6 Educare attraverso il movimento

Secondo gli autori del Programma lo sport rappresenta un'occasione per educare, trasmettere valori, abitudini e capacità che permettano uno sviluppo di tutte le aree dell'individuo: motoria, cognitiva, affettiva e sociale. Di per sé questo non significa sia una pratica educativa a prescindere ma il valore che assume dipende dalle modalità attraverso le quali viene condotta e veicolata e l'ambiente in cui si svolge. La maggior parte delle responsabilità legate all'accezione che può assumere l'attività sportiva ricadono sulla figura che guida la formazione, ovvero l'allenatore in prima istanza e secondariamente tutte le figure a contatto coi ragazzi. In ogni tipologia di prestazione sportiva, ma in particolare in quelle ad "abilità aperta", l'interazione tra efficienza fisica, funzioni cognitive e life skills risulta determinante per l'efficacia prestativa.

Così come la crescita educativa e tecnica vanno di pari passo, il percorso nell'attività di base vuole, seguendo i principi dell'Evolution Programme, inoltre, considerare l'etica come il carburante del talento, in funzione di un futuro cittadino più responsabile, oltre ad un mero giocatore. Vista in questo modo, allora la pratica sportiva assume una prospettiva più ampia, completa e di fondamentale importanza nello sviluppo del giovane giocatore e, più in generale, della persona. Per questo motivo i tecnici CFT pongono molta attenzione nel sottolineare i comportamenti positivi che riguardano la sfera etica facendo in modo che venga anteposto, oltre che messo in primo piano, rispetto ad elementi tecnici.

Pesce e collaboratori (2015)²² evidenziano come proporre determinati tipi di attività, chiamate "giochi di movimento", possono contribuire a sviluppare un percorso di formazione completo che coinvolge il bambino nella sua globalità. Essi

²² Pesca C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M. (2015) (a cura di). Joy of moving. Movimenti e immaginazione. Calzetti-Mariucci editore, Perugia.

sono dei giochi supervisionati e gestiti da un allenatore ma con un ampio spazio per adattamenti, modifiche e scelte da parte dei giocatori. Tra la Metodologia dell'Evolution Programme e i giochi di movimento presentati nel libro *Joy of Moving* (Pesce, e coll., 2015)²³ si notano numerose affinità. L'individuo viene distinto in quattro aree o domini, e queste attività mirano proprio a contribuire significativamente al loro sviluppo: efficienza fisica, coordinazione motoria, funzioni cognitive e creatività e abilità di vita. L'aspetto su cui si pone l'attenzione è l'individuazione di una forte relazione tra la pratica sportiva e altri ambiti della persona: ogni volta che si propone un gioco di questi, non si sta soltanto facendo sperimentare un movimento o un'abilità, ma si stanno attivando una serie di funzioni cognitive utili anche nelle azioni che caratterizzano la vita di tutti i giorni. Giocare, sollecitando scelte individuali, creatività e capacità relazionali influenza anche lo sviluppo di capacità e domini apparentemente lontani da quello motorio. Queste capacità, chiamate funzioni esecutive, sono i "direttori d'orchestra" della mente in quanto responsabili di inibire pensieri e comportamenti di routine permettendo di essere creativi, pianificare e adattare le proprie azioni. Secondo la teoria, un altro elemento sollecitato dai giochi di movimento è rappresentato dalle life skills, le abilità di vita, il quarto dominio del modello che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization) definisce come "competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni"²⁴. Sempre l'OMS, identifica un nucleo fondante di 10 life skills, tra cui la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni, la comunicazione efficace, l'empatia e la capacità di problem solving. Si ritiene allora che ideare e proporre attività che oltre a situazioni tecniche, tattiche e fisiche sviluppino anche funzioni cognitive, creatività e life skills permettano di educare attraverso il movimento e rendere l'esperienza sportiva estremamente efficace. Ecco come, negli obiettivi da sviluppare durante il periodo dell'Attività di Base, ogni tecnico parte del programma è tenuto ad inserire anche finalità riguardanti elementi legati a funzioni

²³ Come sopra

²⁴ World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence.

cognitive e abilità di vita. Si ricerca comunque di alternare giochi di quest'impronta ad un tipo di attività "classiche" finalizzate maggiormente all'allenamento sportivo attraverso proposte calcio-specifiche.

La comunicazione è un altro aspetto reso centrale in questo presupposto, da sviluppare attraverso la pratica sportiva: si vuole ricercare, infatti, di attuare strategie didattiche per permettere ai giocatori di confrontarsi e parlarsi tra di loro con l'obiettivo di imparare a relazionarsi tra di loro. Si vuole elevare la comunicazione in modo tale che diventi fondamentale nel caso di dissidi o discussioni: i giovani dovranno imparare a risolvere alcune incomprensioni o litigi in modo autonomo, tra pari, senza l'intervento dell'adulto. Mettere uno di fronte all'altro i giocatori che hanno avuto un diverbio, invitandoli a parlare uno alla volta con l'obiettivo di spiegarsi senza interrompersi può essere una modalità di confronto che conduce alla soluzione della maggior parte dei litigi tra bambini. Questo gioverà sicuramente anche nella gestione dell'autoarbitraggio, obbligatorio in queste categorie.

Il messaggio che questa metodologia vuole trasmettere è che ogni attività va proposta considerando l'atleta non solo come un individuo che svolge una performance fisica orientata al raggiungimento di un risultato tecnico o al dispendio calorico, ma anche come un giovane giocatore in via di sviluppo che necessita di una formazione completa. Questa visione globale della pratica sportiva permette all'allenatore di ampliare le sue prospettive nei confronti della pratica motoria aiutandolo ad immaginare un percorso più completo e condizionandone positivamente l'approccio didattico. In sostanza si sostiene che, non lo sport in sé, ma l'approccio che a questo si ha, fa crescere.

3.2.7 Appassionare allo sport

Nei manuali che sviluppano la filosofia del Programma di Sviluppo Territoriale si si argomenta il gettonato tema della mancanza del calcio di strada tra le esperienze motorie dei ragazzi. Anche la letteratura, come riportato nel programma, evidenzia un'involuzione progressiva nel tempo delle capacità coordinative e condizionali nei giovani, che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di

espressione tecnica ed un impoverimento del gioco. Filippone e collaboratori (2007)²⁵ lo hanno riscontrato somministrando diversi test motori e coordinativi in ambito scolastico per un periodo prolungato negli anni. Le cause sono state individuate nell'aumento della sedentarietà, minori spazi a disposizione per il gioco libero, alimentazione irregolare e sviluppo della tecnologia. Negli ultimi anni, per questo motivi, si è richiesta la necessità di stimolare e far riscoprire ai giovani il piacere di fare sport e muoversi. Utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie innesca un ciclo virtuoso che si autoalimenta: “più so fare, più faccio”, con ricadute positive anche sulla pratica calcistica, per contrastare il trend involutivo che influisce negativamente sul gioco a tutti i livelli.

Una delle difficoltà maggiori riscontrate da parte dei tecnici è riuscire a trasmettere ai giovani il culto dello sport, che deve essere inteso come qualcosa di più che andare al campo, in palestra o in piscina per un determinato numero di volte a settimana al fine di svolgere un'attività fisica, ma un vero e proprio stile di vita. Si vuole infondere una cultura sportiva, tramettere la passione per il movimento, il piacere di fare sport, di stare assieme ai propri compagni, di condividere lo spogliatoio ma anche di fare fatica e di imparare a gestire aspetti organizzativi e pianificare gli impegni, sia scolastici che di altro tipo, in funzione degli appuntamenti tecnici programmati. Più ampiamente, si parla di imparare ad alimentarsi correttamente, dalla prima colazione allo spuntino prima dell'attività fisica, preparare e curare il proprio materiale sportivo come farsi la borsa, pulirsi le scarpe, imparare a vestirsi a seconda della temperatura esterna, allacciarsi le scarpe, o avvisare in caso di assenza. Tutte queste azioni stanno andando perdendosi con gli anni e si vogliono riprendere poiché responsabilizzano, portano a una maggiore crescita del bambino, in funzione della sua indipendenza momentanea e futura. L'allenatore ricopre un ruolo chiave nello sviluppo di questa cultura sportiva con accorgimenti svolti in campo, e indirettamente, attraverso il suo modo di essere. Egli dovrebbe essere una figura dinamica, attiva, che pratica ancora sport, per

²⁵ Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum AD., Casella R., Pesce C. (2007). *Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare*. *SdS, Rivista di Cultura Sportiva*, 72: 31-41

rappresentare un modello da imitare, un riferimento di vita a cui ispirarsi, coerente con i messaggi educativi trasmessi.

Per ampliare la portata del messaggio la metodologia vorrebbe coinvolgere anche la famiglia e la scuola in una dinamica globale. La semplice sensibilizzazione quotidiana si ritiene uno strumento valido per coinvolgere gli adulti nel percorso di crescita sportiva dei propri ragazzi. Vengono organizzati, infatti, incontri formativi con esperti nell'ambito educativo, riunioni di presentazione dell'attività tecnica, testimonianze da parte di atleti di alto livello, diffusione di materiale informativo su temi quali alimentazione, psicologia e metodologia.

L'obiettivo della metodologia è quello di stimolare il piacere di fare sport e muoversi, muovere i primi passi verso lo sviluppo di una cultura consapevole e una sana pratica sportiva, in cui la motivazione rappresenta il benessere.

3.2.8 Orientarsi al compito

Si sostiene che lo svolgimento del compito possa essere interpretato in due modi distinti: l'orientamento sull'io e l'orientamento sul compito. Il primo è basato sul confronto con gli altri, dove vincere ed essere il migliore rispetto agli avversari e ai compagni risultano essere gli aspetti predominanti. Questo approccio risulta positivo solo se l'atleta è sicuro di possedere un livello di abilità che gli permette di competere al pari degli altri, spesso è accompagnato a stati d'ansia e, in caso di insuccesso, porta ad una maggiore probabilità di drop-out. L'orientamento sul compito invece indirizza il soggetto ad apprendere nuove abilità, migliorare la propria performance e fare del proprio meglio senza paragoni con altri soggetti, ma, piuttosto si basa sul confronto temporale con se stesso. Questo favorisce l'impegno personale anche di fronte alle difficoltà e crea un maggiore coinvolgimento emotivo con stati emozionali di stampo positivo. Il principio è basato sulla Teoria dell'Orientamento Motivazionale (Achievement Goal Theory), elaborata da Nicholls²⁶(1984; Bortoli, Bertollo, Comani, & Robazza, 2011²⁷), il quale afferma che la

²⁶ Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

²⁷ Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29, 171-180.

motivazione è influenzata dal concetto di percezione di competenza, ovvero quella che il soggetto sente delle sue abilità e non quelle realmente possedute.

La tipologia di orientamento, secondo la teoria del Programma di Sviluppo Territoriale, dipende in gran parte dall'ambiente in cui viene vissuta l'esperienza, con particolare riferimento alle figure dei genitori e dell'allenatore, poiché sono coloro i quali determinano il clima più verso una direzione o l'altra. Il tecnico, per creare un percorso formativo verso una prospettiva di crescita a lungo termine orientata alla prestazione, dovrebbe prediligere feedback su parametri esecutivi piuttosto che sul risultato dell'azione, poiché anche se un'azione non va a buon fine può comunque essere stata corretta nelle intenzioni, nei parametri esecutivi (forza di trasmissione o tiro, tempistiche di gioco, atteggiamento) o nell'impegno messo. L'aspetto su cui si vuole lavorare è valorizzare gli aspetti positivi di un'azione tecnico, tattica o motoria per aiutare il giocatore a capire quali siano i comportamenti e i parametri corretti da replicare, così come accettare l'errore come parte integrante ed indispensabile del processo di apprendimento. La difficoltà di questo approccio però è saper riconoscere i miglioramenti individuali e quelli della squadra scollegandosi totalmente dal risultato numerico delle partite.

Si favorisce anche l'opportunità di sperimentare compiti diversi in differenti zone di campo, indipendentemente dalle attitudini offensive, difensive o di regia che il giocatore manifesta: nella Metodologia per l'Attività di Base non si parla di ruoli ma di compiti da svolgere e l'unica distinzione vera viene intesa quella tra i giocatori di movimento ed il portiere. Attraverso questo approccio, l'allenatore si orienta a trasmettere esperienze che potranno servire nel lungo termine, nell'ottica di acquisire delle competenze trasversali, ed evitando la specializzazione precoce in un ruolo specifico. Fare molte esperienze diverse non favorisce l'efficacia prestativa nell'immediato, per questo è spesso messa da parte, ma è un'azione orientata allo sviluppo di un percorso a lungo termine.

3.2.9 Includere

Nel decalogo che definisce le linee guida UEFA per il Calcio di Base, al primo posto si trova l'affermazione "Il calcio è un gioco per tutti": tutti i bambini e le

bambine che lo desiderano, devono avere il diritto di praticare il gioco del calcio. Si promuovono le realtà che accolgono tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzioni di genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrate dal giovane calciatore. Selezionando precocemente, già a partire dall'Attività di Base, si preclude ad alcuni giocatori di intraprendere un percorso di formazione sportiva adeguato, e, così facendo si rischia di perdere possibili talenti che potrebbero intraprendere un buon percorso in ambito dilettantistico e non. Si sostiene il livello di prestazione di un bambino in fase di sviluppo essere dato, oltre che dalle sue potenzialità genetiche, anche da diverse variabili, quali l'età d'inizio della pratica calcistica, l'età biologica e la relativa fase di sviluppo in cui si trovano i ragazzi (turgor o proceritas). Anche un contesto familiare favorevole alle esperienze di tipo motorio aiuta il bambino ad avere una predisposizione superiore al movimento ed un'attenzione maggiore all'ambito motorio.

Un tecnico competente dovrebbe avere la capacità di trovare soluzioni che diano a tutti adeguate possibilità di successo, e quindi saper individualizzare l'intervento didattico dando ad ognuno la tipologia e la quantità di feedback necessari. È compito suo coinvolgere i propri giocatori in egual modo, trovare le corrette modalità per equilibrare il confronto e far percepire la differenza come un risorsa utile alla squadra. Nella diversità, infatti, ogni giocatore può trovare uno stimolo utile alla propria crescita: per il giocatore più dotato a diventare un riferimento per gli altri, mentre il meno abile, può avere un esempio verso il quale tendere. Egli dovrebbe mirare a suddividere in gruppi misti in termini di abilità ed evitare le selezioni precoci, anche per creare i presupposti per orientare il giocatore più dotato verso l'assunzione di maggiori responsabilità nel momento del gioco. Correre e giocare per il compagno meno abile, gestirne l'errore, incoraggiare ed incaricarsi di responsabilità di giocate importanti aiuta il giovane talento a sviluppare la sfera etica.

Altri suggerimenti per sviluppare questo presupposto sono l'uso di attività dove non viene valutato solo il numero di esecuzioni corrette, l'efficacia di un gesto tecnico o il raggiungimento di un obiettivo ma anche valorizzato l'impegno profuso nel cercare di realizzare la richiesta prevista. Ad esempio, può essere utile prevedere,

per chi si impegna al massimo delle proprie potenzialità un punteggio aggiuntivo, una gratificazione o un bonus per il gioco successivo.

In conclusione si sostiene che i vantaggi di una pratica inclusiva nell'Attività di Base siano di gran lunga superiori alle difficoltà organizzative e gestionali che questa comporta; è una risorsa a lungo termine, ma necessita di pazienza e competenza

3.2.10 Variabilità della pratica

Secondo la metodologia ad un percorso sportivo di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in ambito giovanile, perciò un bagaglio coordinativo e tecnico variato permettono di allargare la base motoria su cui, in un periodo successivo a quello dell'Attività di Base, verrà sviluppata la specializzazione dell'apprendimento della pratica calcistica rendendo così più stabile e solido il suo perfezionamento.

Le attività motorie vengono suddivise in tre macro-categorie (Côté, 2001)²⁸ le suddivide in 3 tipologie distinte:

- gioco libero, come attività di gioco in forma libera, senza correzioni e senza il monitoraggio dell'adulto;
- gioco deliberato, una forma regolamentata in autonomia dai bambini;
- pratica deliberata, con attività motorie e sportive strutturate finalizzate all'allenamento e orientate a migliorare la prestazione in una determinata disciplina sportiva.

La letteratura definisce diverse modalità di sviluppo sportivo che si differenziano per la prevalenza di una o più di queste tre tipologie di attività. In particolare, nel modello presentato da Côté (2007), in seguito all'analisi dei percorsi sportivi di atleti di élite, si evidenziano due tipologie di strade formative, che si distinguono l'una dall'altra per l'orientamento intrapreso nei primi anni di avviamento allo sport: la specializzazione precoce e la variabilità della pratica. La prima rappresenta

²⁸ Côté J., Baker J. Abernethy B. (2001) Stages of sport participation of expert decision makers in team ball sports, in: A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds) Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology, Vol. 3: In the dawn of the new millennium (Skiathos, International Society of Sport Psychology), 150–152.

un approccio orientato a praticare fin da subito un elevato numero di ore di pratica di allenamento sport specifica (deliberata). E' stato riscontrato che questo percorso può portare a performance di élite in età adulta ma con alcune controindicazioni, quali una ridotta integrità fisica, disequilibrio nello sviluppo dei vari comparti muscolari ed elevato rischio di drop-out. L'altro percorso, quello della variabilità della pratica, prevede un avvio all'attività sportiva fatto di un elevato numero di ore investite nella pratica di gioco libero e gioco deliberato, oltre che il coinvolgimento in tipologie diverse di sport. In seguito a questo avviamento variato, il percorso sportivo del giovane atleta passa attraverso una fase di specializzazione che bilancia gioco deliberato e pratica deliberata e man mano riduce i numeri di sport praticati verso un periodo definito di "investimento" che si caratterizza per le stesse attività della specializzazione precoce. Questo approccio che parte dalla variabilità permette comunque di poter raggiungere un percorso di élite ma favorisce un maggiore equilibrio nello sviluppo fisico ed un maggiore piacere nei confronti della pratica sportiva.

Nelle sedute di allenamento si mira a svolgere un elevato numero di attività con obiettivi diversi tra di loro ed organizzarle con una modalità "destrutturata", senza quindi una precisa sequenza di attività e contenuti che si ripetono in modo uguale ad ogni allenamento. Questa, definita "random", favorisce un effetto che viene chiamato "interferenza contestuale" (Shea e Morgan 1979)²⁹ permette un vantaggio sia nell'apprendimento a lungo termine, rendendolo più stabile, che nel transfer con altre abilità, ovvero la capacità di trasferire parametri di gesti acquisiti in un ambito, nell'acquisizione di altri con parametri simili. Si sostiene permetta una sorta di rielaborazione dei piani di azione dettata dal frequente passaggio da un programma all'altro, ed una conseguente maggiore elaborazione degli stessi (Robazza, in Carraro Lanza, 2004)³⁰ rendendo più stabile e solido l'apprendimento. L'indicazione pratica che viene fornita agli allenatori è quella di alternare obiettivi e contenuti in forma casuale durante la seduta, prevedendo anche

²⁹ Shea J. B., Morgan R. L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5(2), 179-187

³⁰Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In Carraro, A. e Lanza, M. (a cura di) *Insegnare/ apprendere in educazione isica, problemi e prospettive*. Armando Editore, Roma.

attività che mescolano abilità tecniche diverse, ed evitare una pratica per blocchi in cui una singola abilità ed obiettivo viene perseguito per un intero allenamento o per un ciclo di sedute.

L'obiettivo di cercare quante più soluzioni per ampliare il numero delle esperienze sportive sta alla fantasia dell'allenatore. Un esempio portato può essere l'abbinamento di diverse gestualità, o l'aumento dell'incertezza dell'ambiente. Favorire la sperimentazione di altre discipline sportive permette anche ai giocatori di confrontarsi con situazioni diverse e nuove, adattandoli a risolvere problemi diversi. Si propone di stilare collaborazioni con società praticanti altre discipline sportive e proporre sporadicamente qualche allenamento di uno sport completamente diverso: può essere stimolante oltre che utile così come nel periodo estivo promuovere la partecipazione a centri estivi a carattere multi-sportivo. Allo stesso tempo, si condannano punizioni di tipo fisico, che siano giri di campo, piegamenti o balzi, poiché l'attività fisica non va associata ad una sensazione negativa, o, addirittura coercitiva, ma deve essere qualcosa di piacevole che ogni giovane atleta deve essere motivato a fare.

Tutta la Metodologia si basa su questi principi cardine e tutte le attività propagandistiche e sul campo ne fanno leva, mantenendone un costante riferimento. Questi vengono applicati indistintamente alle quattro categorie dell'attività di base, anche se, in alcune, sono presenti delle sfumature differenti, necessarie per adattarli alle diverse fasce d'età.

3.3 La seduta di allenamento

3.3.1 La struttura della seduta

Le sedute d'allenamento hanno una durata di 90 minuti, suddivisi per 6 attività o stazioni di circa 15 minuti ciascuna. Tutti i partecipanti all'inizio di questa vengono riuniti in cerchio e si utilizza questo momento per conversare, sia riguardo l'allenamento stesso, che precedenti o successivi impegni, così come ad ambiti extra-campo, come ad esempio la giornata scolastica. Questo accorgimento viene

attuato con lo scopo di coinvolgere i ragazzi, farli sentire protagonisti (primo presupposto) e permette di far entrare nella loro sfera personale, dimostrando interesse nei loro confronti prima come bambini, e poi come giocatori. Dopo qualche minuto di conversazione inizia l'allenamento. I giocatori, in relazione al numero di partecipanti, vengono suddivisi o meno in gruppi, e si cominciano le attività. Nelle sedute svolte nei Centri Tecnici Federali, ad esempio, i ragazzi convocati sono circa 50, perciò è necessario dividerli in gruppi, casuali e differenti di settimana in settimana, mentre nelle società per le numeriche ridotte può essere facoltativo.

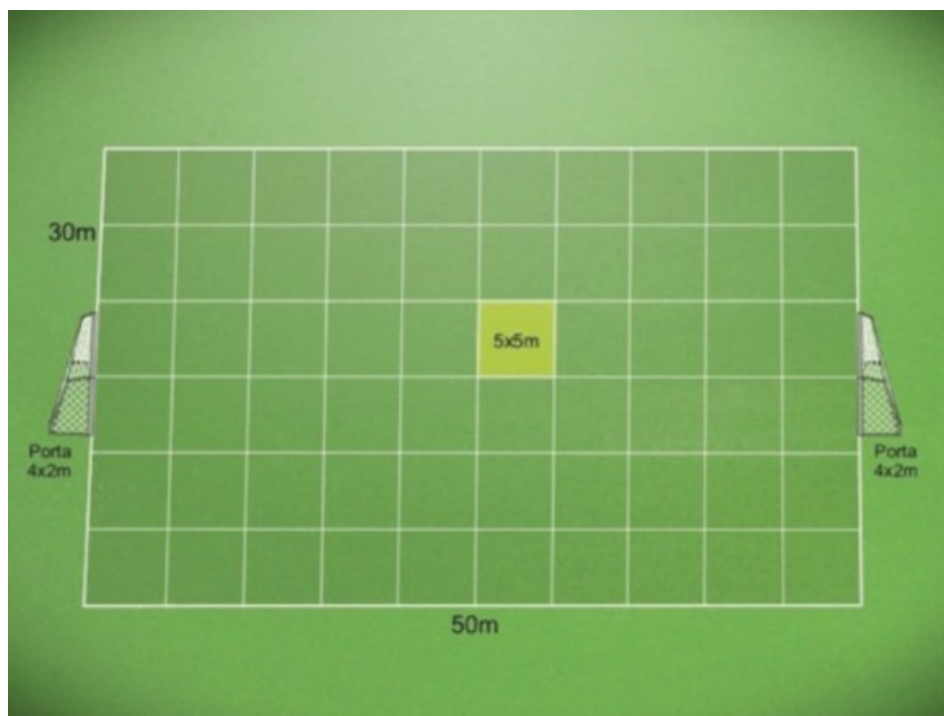
Chiarito l'intento di massimizzare i momenti di impegno motorio, l'allenatore viene spronato a cercare di spiegare la proposta nel minor tempo possibile, che dalle linee guida si vorrebbe essere soli 30 secondi. Per permettere ai ragazzi di iniziare a muoversi immediatamente, non sempre si esplicita subito tutto il comando, ma vengono date solo le regole funzionali e progressivamente viene indirizzata la proposta all'obiettivo più specifico. In linea con la ridotta capacità di attenzione dei ragazzi alle spiegazioni verbali, in aggiunta alla frenesia e volontà di movimento, questa strategia vuole dare solo gli stimoli necessari per iniziare il gioco. Gli ultimi 30 secondi possono essere utilizzati, a discrezione dell'allenatore, per riunione i giocatori e dare un feedback finale. Quest'ultima è prevista come possibilità e non obbligo, uno strumento a disposizione dell'allenatore, che può scegliere di usare se ritenuto utile a fissare dei concetti, sottolineare atteggiamenti, positivi o negativi, osservati nello svolgimento dello stesso, o in relazione alla tipologia di proposta e al suo andamento; se, al contrario, si ritiene che continuare la proposta per ulteriori 30" possa portare a maggiori benefici, si continua fino allo scadere dei 15 minuti. La stessa durata della proposta non è rigorosa ma è sempre funzionale a massimizzare l'apprendimento nel tempo a disposizione: se si ritiene che continuare la medesima proposta per ulteriori minuti possa portare a più benefici, così come, all'opposto si nota difficoltà nella comprensione ed esecuzione o porta all'insorgere di noia, si modulerà la sua durata.

3.3.2 L'organizzazione degli spazi

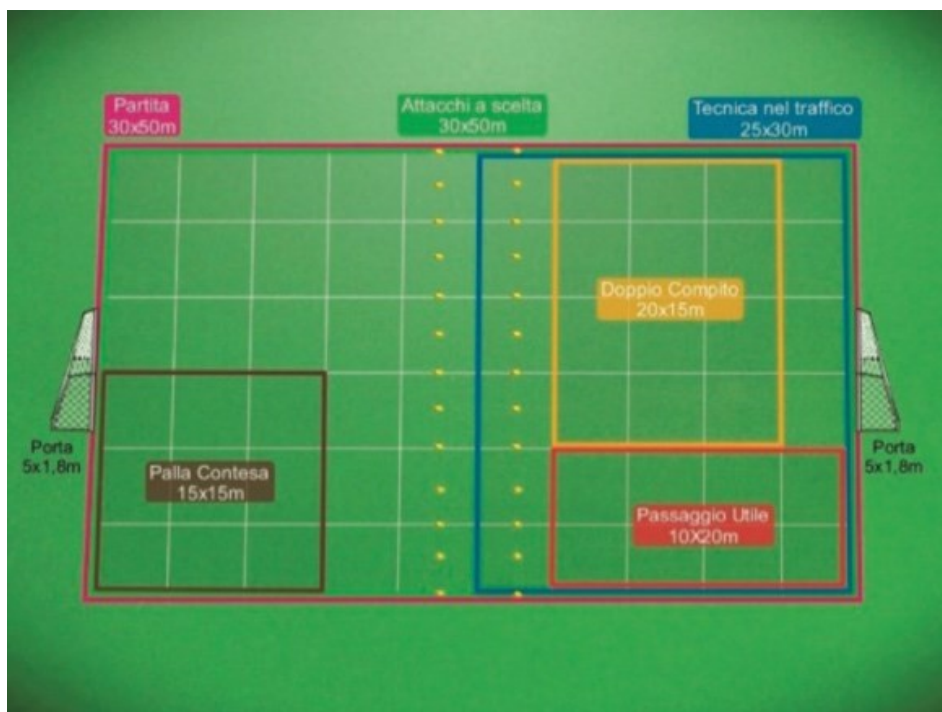
Al fine di aiutare gli allenatori a strutturare l'allenamento ed ovviare alla gestione di un numero di partecipanti diverso da quello atteso, la Metodologia offre una soluzione per definire gli spazi di allenamento, e allo stesso modo vuole trovare un impiego a giocatori che nell'eventualità non rientrano nella divisione numerica prevista dalle varie attività.

Il Reticolo è uno schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5 metri, è uno strumento che giova nella pianificazione perché permette di visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni nella stesura del piano di allenamento e nel campo, spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra, nel caso si presenti la necessità di riutilizzare le medesime aree per proposte differenti. Questa modalità organizzativa, che si può applicare a qualsiasi spazio, anche di forma irregolare, prende il nome di organizzazione modulare.

Nella prima figura si riporta un esempio di "Reticolo" vuoto, e rappresenta la struttura base sulla quale costruire il proprio allenamento.

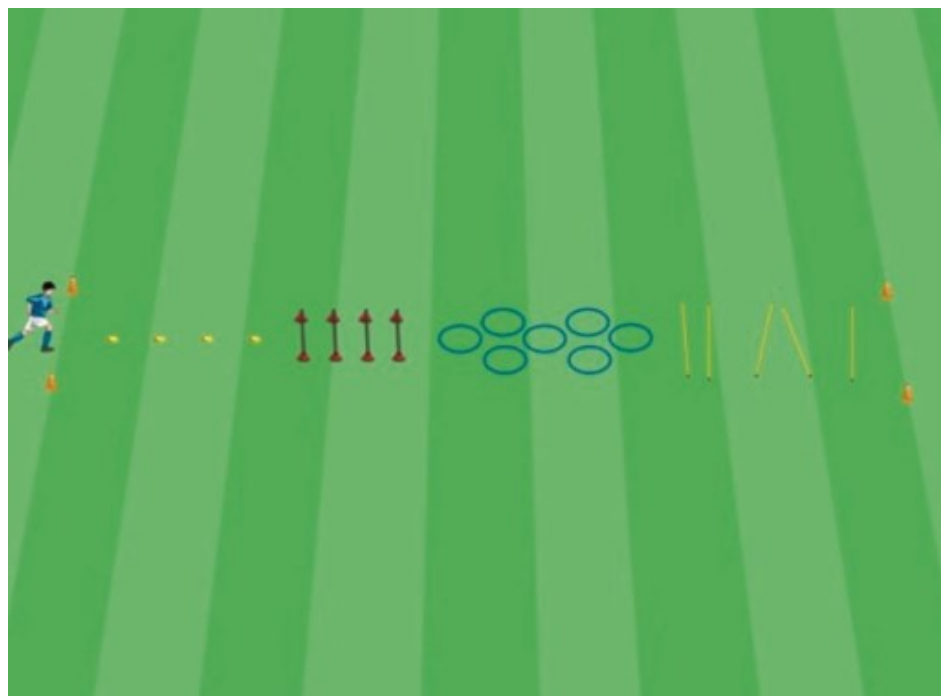


Nella seconda figura, invece si riporta un esempio di “Reticolo” riempito con diverse attività. Ogni linea colorata rappresenta lo spazio dedicato ad una specifica attività che si è deciso di proporre in quella specifica seduta.



Parallelamente al reticolo, il Percorso Autonomo è una stazione utile ad impegnare i giocatori che non possano essere coinvolti nell'attività tecnica svolta dai compagni di squadra per questioni numeriche. Quando, ad esempio, non si riesce a delimitare un'altra stazione aggiuntiva rispetto a quelle utilizzate a causa di una carenza di spazi, o si sta svolgendo un gioco che prevede numeriche definite, e per non creare file d'attesa, viene assegnata contemporaneamente l'esecuzione di un semplice percorso di carattere motorio o tecnico.

Nella figura seguente ne è riportato un esempio.



3.3.7 La scheda della seduta

Ogni attività viene presentata attraverso una medesima scheda grafica standard, cui vengono aggiunti i differenti contenuti in relazione all'attività, in modo tale da mantenere uno schema di base a cui far riferimento. Essa contiene la classificazione della proposta per ambito e categoria, gli aspetti organizzativi riguardo a materiale, spazi e numero di giocatori, le regole della proposta e un'illustrazione grafica. Oltre a queste informazioni di base, in ogni proposta vengono inseriti consigli sulla spiegazione e la conduzione dello stesso. Vengono resi noti i comportamenti privilegiati, ovvero azioni, gesti o tecniche più che si ritengono più efficaci per il raggiungimento dell'obiettivo e che, se eseguiti consapevolmente, ne dimostrano la comprensione da parte dell'allievo. Vengono forniti anche consigli didattici per stimolare il coinvolgimento dei ragazzi, come varianti e possibili ambientazioni. Per ultimo, condivide come vengono messi in pratica i dieci presupposti teorici su cui si fonda l'Evolution Programme, dimostrando l'applicazione sul campo dei principi per creare l'ambiente più formativo predicato.

La scheda riporta la grafica successiva:

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

COME LEGGERE LA SCHEDA DELLE ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

Nome dell'attività proposta

Tipologia della stazione

Tempi, spazi e numero di giocatori coinvolti

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti
15x15 metri
10 giocatori

Descrizione
10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalete, paliati.

Regole
Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:
- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un compagno rimasto in attesa. L'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia, gambe divaricate, ecc.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce con le modalità indicate dal tecnico con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.


Possibile ambientazione
Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

Variante per i Piccoli Amici
- Nella forma organizzata i giocatori svolgono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

Disposizione iniziale di giocatori e materiale

Disegno che illustra descrizione e modalità di svolgimento dell'attività proposta

Per comportamenti privilegiati si intendono azioni motorie, tecniche o scelte tattiche che risultano particolarmente efficaci per un'efficace riuscita dell'attività proposta. Queste azioni denotano comprensione dell'obiettivo o acquisizione del principio di gioco che si intende sviluppare attraverso l'attività proposta



Comportamenti privilegiati

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie generalità motorie dimostrando efficacia esecutiva.

Presupposti rappresentati

1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco

6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

Regole di svolgimento dell'attività prevista

Esempio di ambientazione. Se l'allenatore lo ritiene opportuno, può contestualizzare l'attività in un ambiente di fantasia attraverso alcune idee qui riportate

Varianti per i Piccoli Amici
Le attività pratiche sono tarate sulle capacità cognitive e motorie della categoria Primi Calci. In questa sezione vengono proposte 2 o 3 possibili varianti da applicare nel caso in cui i bambini appartengano alla categoria Piccoli Amici

Nella sezione Presupposti (dalla teoria alla pratica), vengono riportati esempi di azioni didattiche attraverso le quali ognuno dei 10 presupposti della Metodologia può tradursi in soluzioni pratiche coerenti con la stessa. Le azioni qui riportate rappresentano degli spunti che il tecnico può applicare per costituire un'ambiente formativo idoneo alla crescita dai giovane calciatore e della giovane calciatrice.

3.3.3 Gli ambiti di lavoro

I modelli di allenamento sviluppati dalla Metodologia prevedono la suddivisione delle competenze che i giocatori dovrebbero acquisire in sei Ambiti distinti. Ogni

Ambito è stato identificato con l'intento di scomporre il gioco in macro-aree funzionali alla pratica, fornendo ai tecnici una chiara schematizzazione dei contenuti, per giovare alla programmazione e pianificazione del lavoro nella singola seduta e nell'intera stagione. Inoltre si ritiene permetta ai giocatori di riconoscere immediatamente ed essere consapevoli della tipologia di proposta, favorendo una spiegazione più rapida. Tutte le attività di ciascun ambito vengono poi classificate in modo progressivo in tre differenti contenitori in linea con lo sviluppo, prendendo di riferimento le tre categorie dell'attività di base. Ogni categoria, perciò per ogni ambito avrà dei contenuti peculiari, specificati nei contenitori. Ad esempio, nell'ambito Motorio, il contenitore per i Piccoli Amici e Primi Calci sarà l'Esplorazione del movimento, per i Pulcini l'Orientamento al Movimento e per gli Esordienti l'Avviamento alla Performance. Di seguito, nell'immagine, è riportato lo schema che sintetizza la classificazione di ambiti e contenuti.

I sei ambiti sono:

- Finalizzazione: attività in situazione, ovvero che prevede l'opposizione di avversari, in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire l'azione di tiro verso la porta avversaria. A seconda della categoria alla quale sono rivolte queste attività possono essere duelli individuali, situazioni semplificate, fino a partite a numero ridotto di giocatori.
- Motorio: attività che, a seconda della categoria alla quale sono rivolte promuovono un ampio ventaglio di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie. Avviene un passaggio graduale tra le categorie, partendo dall'obiettivo di ampliare il bagaglio motorio, a una sua maggiore consapevolezza, fino ad iniziare a proporre attività legate a questo sport, anche per lo sviluppo delle capacità condizionali.
- Dominio del Gioco: proposte che permettono di sviluppare al giocatore la scoperta del compagno come opportunità utile al mantenimento del possesso della palla, la funzione del gioco in collaborazione in una direzione di gioco definita e, per gli esordienti, ricoprire un ruolo riconoscibile a se stesso e alla squadra.
- Tecnico: attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone, partendo da contesti ludici e stimolanti alla ripetizione del gesto

con elevata frequenza, fino alla lettura di scelte di gioco effettuate in base a principi condivisi e conosciuti dalla squadra.

- **Conoscenza del Gioco:** attività di tipo prevalentemente situazionale, che a seconda della categoria alla quale sono rivolte, prendono spunto da giochi della tradizione popolare, carenze specifiche di tipo individuale e principi di gioco che si intendono rendere più evidenti alla propria squadra.
- **Gara:** una partita che presenti le medesime caratteristiche del modello di competizione alla fascia d'età alla quale è rivolta.

Ogni seduta di allenamento dovrà contenere almeno un'attività per ciascun ambito. L'ordine di svolgimento degli ambiti all'interno delle sedute di allenamento è randomizzato e non schematico, in linea con il presupposto della variabilità della pratica. La scelta delle proposte in relazione alla categoria non è obbligatoria, infatti, se si ritiene necessario e utile, si possono svolgere attività con contenuti diversi da quelli previsti per quella fascia d'età.

	AMBITI	CONTENITORI per le categorie Piccoli Amici/Primi Calci da U6 a U9	CONTENITORI per la Categoria Pulcini U10/U11	CONTENITORI per la Categoria Esordienti U12/U13
1	FINALIZZAZIONE	Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
2	MOTORIO	Esplorazione del Movimento	Orientamento del Movimento	Avviamento alla Performance
3	DOMINIO DEL GIOCO	Giochi di Collaborazione	Giochi di Possesso	Giochi di Posizione
4	TECNICO	Giochi di Tecnica	Tecnica in Movimento	Tecnica Funzionale
5	CONOSCENZA DEL GIOCO	Calcio di strada	Sostegno	Partite a Tema
6	GARA	Partita Piccoli Amici /Primi Calci (da 2 contro 2 a 5 contro 5)	Partita Pulcini (massimo 7 contro 7)	Partita Esordienti (massimo 9 contro 9)

3.3.5 Lo stile di conduzione

La scelta della modalità di conduzione avviene in funzione della tipologia di attività che si sta proponendo ma è per la maggior parte di tipo induttivo. Essa prevede indicazioni specifiche fornite in seguito alla conclusione dell'azione e atte ad

evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati eseguiti correttamente previsti nell'Ambito di riferimento, piuttosto che gli errori commessi.

Vengono consigliati però accorgimenti specifici in relazione all'ambito. Per l'ambito motorio, nei più piccoli, la conduzione ha l'obiettivo di accrescere l'autostima e l'auto-efficacia dei giocatori appassionandoli alla pratica sportiva, mentre negli Esordienti il contenuto è sport specifico. Per proposte "didattiche", come ad esempio l'insegnamento di esercizi tipo un plank, si utilizza uno stile deduttivo. Per l'ambito della conoscenza del gioco, per la categoria Pulcini, dove il contenitore è chiamato "sostegno", lo stile di conduzione è da considerarsi misto induttivo -deduttivo a seconda dell'obiettivo prefissato dall'allenatore e dalla tipologia di proposta applicata. Per il contenitore "calcio di strada" della categoria successiva, la conduzione promuove l'autonomia e l'interazione dei propri giocatori per la risoluzione dei problemi, supporta l'individuazione di una soluzione autonoma, ma soprattutto promuovere l'esecuzione di attività che possono essere riproposte al di fuori del contesto societario, quindi in definitiva molto più induttivo. L'ambito Tecnico prevede l'inserimento di ruoli di fantasia e ambientazioni per i più piccoli, mentre per i più grandi la conduzione è orientata ad atteggiamenti che permettono una maggiore continuità di gioco. Particolare attenzione viene dedicata ad evidenziare le scelte di gioco in funzione dei codici condivisi e alla capacità di prendere rapidamente informazioni dal contesto nel quale ci si trova.

3.3.4 Il Pre-allenamento

Per aumentare i momenti di coinvolgimento in attività efficaci, si vuole sfruttare tutto il tempo a disposizione coi ragazzi. Spesso i minuti che precedono l'inizio dell'allenamento, sono tralasciati e sottovalutati. Gli allievi arrivano scaglionati, chi in anticipo e chi in ritardo rispetto all'orario di inizio dell'attività, e in più è il momento in cui l'allenatore si occupa della disposizione del materiale utile alle attività, per questo è sempre stato difficoltoso strutturare attività e conseguentemente tralasciato come tempo di lavoro. Generalmente i ragazzi si dispongono a semi luna di fronte a una porta e a turno calciano, ma quanto è efficace in ottica di apprendimento per il gioco del calcio? I ragazzi più fortunati calceranno in porta una decina di volte, passando il resto del tempo a osservare i compagni. Si

propone, invece, nell'Evolution Programme di far iniziare la formazione dal momento in cui il giocatore entra in campo (vedi esplicitato nel presupposto "elevato impegno motorio") e non da quando comincia l'allenamento. Per rendere funzionale questo tempo e coinvolgere i ragazzi immediatamente all'arrivo in struttura, però, sono state ideate dall'Evolution Programme alcune soluzioni. I suggerimenti prevedono la preparazione di stazioni che possano essere di facile spiegazione e svolgimento, giochi o attività già conosciute dai giocatori, che riescano a gestire in completa autonomia. In questo modo, oltre a responsabilizzare e a lavorare sull'autonomia dei ragazzi, si permetterà all'allenatore di preparare la seduta che dovrà svolgere.

Un esempio pratico, può essere quello di mettere a disposizione dei ragazzi dei delimitatori che utilizzeranno per costruirsi delle porticine nelle quali svolgere delle partite a numero ridotto (2 contro 2 o 3 contro 3). Al momento dell'arrivo saranno loro a prenderli e disporli in campo per giocare. Inizialmente incontreranno alcuni ostacoli sicuramente, perché dovranno essere in grado di accordarsi tra loro per definire le squadre, la grandezza delle porte e la distanza tra queste. Allo stesso tempo si stimola la ricerca delle soluzioni, come ad esempio nel caso in cui arrivi un quinto giocatore e non si possa giocare in più di quattro in uno stesso campo. Come dividersi? Dovranno essere in grado di risolvere il problema autonomamente. Per i ragazzi, non risulta banale saper dividersi a coppie equilibrate, costruire un campo, definirsi le regole e auto-arbitrarsi in modo totalmente indipendente dall'adulto. L'applicazione di questo metodo offre numerosi vantaggi, oltre all'aumento del tempo di moto, perché aumenta la cooperazione e l'auto-gestione. In caso di dubbi o difficoltà l'allenatore è comunque presente e saprà facilmente indirizzare la proposta. Le prime volte l'applicazione sarà lenta e macchinosa, ci saranno alcuni ragazzi che capiranno meccanismo prima e altri dopo, ma attraverso la collaborazione, dopo alcune sedute, riusciranno ad iniziare il gioco in modo rapido ed efficace, sfruttandone tutti i vantaggi.

3.3.6 La conclusione della seduta

Al termine dell'allenamento, secondo la filosofia dell'Evolution Programme, è bene riunire nuovamente tutti insieme in cerchio i ragazzi, per argomentare su di questa,

dare indicazioni a tutti sugli impegni successivi e salutare. Spesso rimangono malcontenti in merito a situazioni di gioco che ritengono non eque, perciò questo può risultare un buon momento per placare i dissidi, e risolvere questioni sospese. Anche questo accorgimento permette di entrare in confidenza tra mister e ragazzi e tra i ragazzi stessi, creare un gruppo squadra più solido e unito e trasmettere senso di appartenenza.

Capitolo 4

La metodologia del passato

A partire dagli anni ottanta si nota una continua evoluzione della didattica e metodologia degli allenamenti nel settore giovanile. Si parte da un momento in cui lo stile direttivo è supportato, dove si lascia ampio spazio alla preparazione atletica e allo sviluppo della tattica, fino all'introduzione a fine anni novanta dello stile induttivo. In tutti i testi presi in esame si suddivide la formazione in fasce d'età per giovare nella scelta dei contenuti, a cui si danno definizioni nominalmente diverse, ma con un'impronta condivisa: nei primi anni vengono proposte attività più giocose e trasversali, dando molto spazio alla tecnica analitica, e, poi, progredendo con l'età si vira ad attività ad impronta tattica e progressivamente più specifiche al gioco del calcio.

4.1 *I Giovani e il calcio* di Marcello Ghizzo e Mario Bonfanti, 1984.

Marcello Ghizzo e Mario Bonfanti nel loro libro *I giovani e il calcio* del 1984 propongono una programmazione suddivisa per età cronologica. Dagli otto ai 10 anni è chiamata educazione psicomotoria e vuole stimolare una maggior padronanza del corpo, la motricità in senso globale ma analitico. In ambito calcistico si vuole educare la coordinazione oculo-podalica, attraverso l'educazione propriocettiva della caviglia con corse su superfici differenti e conduzione della palla su percorsi generalmente analitici, al muro o verso un compagno, senza opposizione di avversari. Nella fascia tra 10 e 12 anni, chiamata educazione multilaterale, gli obiettivi educativi sono la capacità di osservare le regole e vivere in gruppo, mentre le qualità fisiche da sviluppare sono le capacità condizionali, intese come forza, velocità, destrezza, resistenza ed elevazione. Per quanto concerne il gioco si vuole migliorare la trasmissione e ricezione della palla con

l'arto dominante e non; si farà uso di giochi con poche regole, meglio se stabilite dai ragazzi stessi, come ad esempio il calcio-tennis, situazioni semplificate come tre contro tre, o partite a tema, come ad esempio gare con due palloni.

Nella terza fascia, l'educazione pluridisciplinare di orientamento, dedicata ai ragazzi dai 13 ai 14 anni che oggi rientrerebbero nella categoria Giovanissimi, gli obiettivi educativi sono la piena conoscenza e accettazione di sé e del proprio corpo, il rispetto degli altri e lo sviluppo delle capacità logiche, di rielaborazione e riorganizzazione. Dato lo sviluppo cognitivo e il superamento della fase dell'egocentrismo, si potranno svolgere grandi giochi collettivi, come il rugby e la pallamano, si lascia ampio spazio all'insegnamento della tattica e viene ritenuto utile riportare alcuni esercizi degli altri sport nel calcio, come ad esempio la treccia del basket.

4.2 *Fussball praxis* di Grindler, Pahlke e Hemmo, 1987.

Il testo di rifà alla suddivisione di Letzelter secondo l'età e le fasi di sviluppo a lunga scadenza in tre momenti: l'allenamento di base per i giovanissimi, di formazione per i giovani e infine di massimo rendimento per gli adulti. Il primo è rivolto a ragazzi di età comprese tra 6 e 12 anni, e ha l'obiettivo di introdurre tutti i più importanti movimenti e gesti tecnici del gioco del calcio e migliorare le capacità coordinative, per acquistare armonia ed equilibrio nei movimenti in funzione ai movimenti sport-specifici. In tutte le fasi della crescita sarà data molta centralità alla fase di condizionamento, ovvero alla preparazione fisica atletica. Dai 10 anni, nella fase pre-puberale assumerà un ruolo importante la tattica in quanto le capacità mentali e psicologiche hanno raggiunto un buon grado di maturità.

Vengono date precise indicazioni sulla modalità e metodologia d'allenamento, soprattutto per quanto riguarda le capacità condizionali. I principi della metodologia di insegnamento proposti sono: dal facile al difficile, da semplice complesso, la variazione del carico, la variabilità di giochi ed esercizi, la riproduzione del contesto di gara e l'esatta dinamica del gesto tecnico in movimento. Viene sempre consigliata la suddivisione in piccoli gruppi perché consente di effettuare un

maggior numero di ripetizioni e avere più contatto col pallone e perché si sostiene permetta all'allenatore un controllo più puntuale e minuzioso. La correzione dell'errore nelle partite si predilige al termine della stessa o nelle sedute di allenamento successive, poiché nel contesto gara il giocatore non si trova in condizione ottimale per recepire e la situazione addirittura può distorcere quello che l'allenatore cerca di trasmettere. Durante la seduta di allenamento la correzione avviene su tre frasi: puntualizzazione dell'errore commesso, facendo notare le conseguenze negative a cui ha portato, spiegazione orale e dimostrazione pratica da parte dell'allenatore e riproduzione corretta da parte dell'allievo. Il mister dovrà sempre sincerarsi che il giocatore abbia ben compreso e sia in grado di riprodurre lo stesso comportamento in modo corretto e con la dovuta precisione. Si sostiene che siano da evitare rimproveri troppo severi e urla, anche se, quando il rimprovero o la punizione sembra essere necessaria, non si deve esitare ad applicarla. La struttura di un'unità di allenamento si distingue in fase preliminare, fase fondamentale e fase conclusiva. La fase preliminare prevede un'attivazione tramite giochi o esercizi specifici, la fase fondamentale cambia i contenuti in relazione agli obiettivi principali, che generalmente sono la condizione e la tecnica, e la fase finale comprende una partita per verificare l'apprendimento dei contenuti. Viene data importanza anche al riscaldamento analitico, non tanto perché i giovani ne necessitano a livello fisiologico, ma perché si sostiene debbano abituarsi a questa pratica poiché risulterà utile nelle categorie successive, per creare schematicità e mentalità di gruppo. La spiegazione degli esercizi dovrebbe essere costituita da una prima parte orale e una spiegazione visiva tramite un disegno o uno schizzo e infine una dimostrazione pratica. Per le capacità condizionali, l'ordine degli esercizi indicato è: velocità, potenza, resistenza alla velocità, durata di potenza e infine la resistenza. Consiglia nell'espressione di massimo sforzo pause più lunghe, contempla l'allenamento anaerobico anche fino ai 9 anni, evitare sforzi alla colonna vertebrale nella potenza e prevede nella seduta esercizi di allungamento. Sostiene che gesti tecnici debbano essere prima introdotti all'inizio della seduta, quando il giocatore non è stanco fisicamente e mentalmente, e, in seguito all'automatizzazione del gesto, che questi debbano essere allenati dopo i carichi tipici della gara. La tecnica viene insegnata tramite l'errore e la sua correzione:

l'allenatore non spiegherà e mostrerà in prima persona direttamente il gesto tecnico da eseguire in modo tale da non essere copiato, bensì permette la scoperta libera, suscitando il desiderio di imparare quel movimento, in modo che venga appreso attraverso le inevitabili correzioni. Il feedback sarà lo stesso risultato del suo gesto, poiché se l'effetto della sua esecuzione è negativo comprenderà che quello non è il modo di riuscire, al contrario nel momento in cui ottiene effetti positivi, impara autonomamente che è il modo corretto di eseguirlo.

4.3 Calcio. Come allenare i primi calci e i pulcini di Giuliano Rusca, 1998.

Il manuale, innanzitutto, differenzia due tipologie di allenatore, un primo basato sugli ordini e sull'obbedienza all'autorità, nel quale il bambino deve accettare e ripetere passivamente le istruzioni impartite, e un secondo modo d'essere dell'istruttore, che si pone come guida e risorsa, enfatizzando il ruolo attivo del bambino, perfettamente in grado di imparare da sé. Quest'ultimo si concentra sul processo, più che sul contenuto dell'apprendimento o sul risultato: il ruolo dell'allenatore sarà mettere a disposizione i mezzi, ovvero le proposte, e l'aiuto attivo nel processo di apprendimento.

Il compito fondamentale del settore giovanile si ritiene essere di tipo formativo ed educativo, infatti in prima istanza si dovrà ricercare lo sviluppo di tutte le componenti della personalità dei propri allievi. Il bambino deve essere posto al centro dell'attenzione didattico-educativa, i cui elementi centrali sono i valori etici e umani per aiutare i giovani a diventare uomini, prima ancora che calciatori. Tra i sei e i 10 anni si vuole sviluppare l'insieme delle capacità motorie individuali per poter ottenere un'ottimale prestazione, che si ritiene determinata dallo sviluppo parallelo della sfera cognitiva e delle abilità motorie. Il mezzo educativo più importante per eccellenza presentato è il gioco, attraverso il quale si vogliono trasferire al bambino le abilità necessarie per poter giocare a calcio. Un principio ritenuto chiave è che il gioco deve condurre alla tecnica specifica, e non il contrario. Tutti i giochi risultano indirizzati per le tre fasce d'età, ed uno è il prerequisito

dell'altro. Tra i 6 e 7 anni l'obiettivo è l'acquisizione degli schemi motori di base, sui quali si imposterà l'apprendimento delle abilità specifiche in forma globale. In questa fase rientrano i giochi di padronanza della palla con le mani, come afferrare e lanciare, e con i piedi, palleggiare, condurre, calciare, ricevere e il gioco di testa. I giochi di secondo livello, per le due annate successive, vogliono svolgere un approfondimento e consolidamento degli elementi acquisiti nella fase precedente. Sono svolti giochi individualmente o a piccoli gruppi per la combinazione dei gesti fondamentali acquisiti. Le regole sono sempre poche e semplici, e prevalgono ancora le azioni individuali per raggiungere lo scopo del gioco. A 10 anni avviene il passaggio dalle abilità generali alle tecniche specifiche del gioco del calcio tramite i giochi di terzo livello. Questi richiedono la padronanza di tutte le abilità dei giochi precedenti perché verranno applicate in situazioni con la presenza di avversari.

4.4 Calcio- Allenare il Settore Giovanile di Stefano Bonaccorso, 1999.

Questo libro presenta un'inversione di direzione: non sostiene più l'addestramento in cui al giocatore è richiesto di imitare un modello tecnico, con la metodologia di insegnamento di tipo deduttivo, nella quale l'allenatore spiega, e dimostra e poi i ragazzi riproducono passivamente quanto proposto. Sottolinea come sembra che l'utilizzo di metodi induttivi permetta all'allievo di sperimentare, prendere coscienza e ragionare ed essere in grado di rendere le esperienze trasferibili nelle situazioni di gioco. Tali metodi, inoltre, incidono positivamente sullo sviluppo di capacità cognitive, come l'attenzione, la percezione, la memoria e lo sviluppo del pensiero tattico. Il ruolo dell'allenatore-educatore progredisce, non è più un istruttore che addestra il calciatore dando ampio spazio allo sviluppo delle capacità fisiche, bensì diventa un facilitatore di apprendimenti, ponendo al centro il bambino e le modalità di trasmissione dei contenuti.

Il primo capitolo è interamente dedicato ai valori educativi dello sport e all'educazione tramite il movimento e lo sport. Si sostiene che lo sport non sia uno

strumento educativo per natura ma lo diventi nel momento in cui non è fine a se stesso, ma interpretato come un mezzo di sviluppo personale e promozione umana. La stretta connessione tra sviluppo di motricità, intelligenza, affettività e socialità, mostrano come il movimento ricopra un ruolo fondamentale nello sviluppo complessivo del bambino. Lo sport favorisce lo sviluppo delle capacità logiche e creative, il consolidamento del carattere, i comportamenti cooperativi e le relazioni positive con gli altri, però è fondamentale sottolineare come l'allievo debba essere consapevole dei propri apprendimenti durante la pratica. In particolare, il gioco del calcio, essendo uno sport di situazione, presenta condizioni da dover svolgere compiti cognitivi motori di una certa complessità in tempistiche imposte dall'esterno, quindi necessita l'utilizzo del pensiero attivo per la risoluzione dei problemi imposti dal gioco. Processo di analisi, elaborazione, scelta ed esecuzione del movimento.

Continua sostenendo che le attività sono un mezzo per il divertimento, lo stare insieme e la collaborazione coi compagni, per questo non trovano posto la selezione dei ragazzi, l'esaltazione dell'Elite, il campionismo e la ricerca spasmodica del risultato immediato. Allo stesso tempo, però, non viene tralasciata l'educazione alla competitività, come confronto con gli altri per divertirsi e giocare, ma non come lotta contro per vincere e sovrastare.

I contenuti hanno un elevato indice di efficacia nel momento in cui ripresentano le condizioni più simili al gioco, favorendo il transfer. Vengono classificati in giochi iniziali, esercitazioni analitiche, situazioni di gioco, giochi a tema e giochi finali. I giochi iniziali vengono proposti prevalentemente in funzione all'aspetto psicologico. Hanno lo scopo di creare il "clima positivo" all'interno del gruppo, cioè le condizioni emotivo-relazionali favorevoli sulle quali far leva per ottenere la partecipazione e l'attenzione da parte degli allievi. Le attività ludiche possono costituire parte della fase di attivazione, a completamento del riscaldamento analitico di corsa lenta, andature, mobilità articolare e stretching; possono essere scelte in funzione degli obiettivi specifici della seduta, fra i giochi tradizionali o quelli di avviamento allo sport. Le esercitazioni analitiche riguardano lo sviluppo della tecnica di base del gioco del calcio, lavorano in funzione del rapporto fra il proprio corpo e l'attrezzo palla, al fine di sviluppare la capacità di gestire il pallone

e saperlo dominare. Si sostiene che l'apprendimento e il perfezionamento dei gesti tecnici dipendano dalla ripetizione degli esercizi in condizioni variabili, in riferimento solo alle diverse traiettorie e velocità della palla. Le esercitazioni, dunque, non richiedendo l'adattamento al comportamento di un altro giocatore (avversario o compagno), sono di tipo analitico. Per l'insegnamento della tecnica si propone un metodo progressivo, che prevede prima la familiarizzazione del gesto e lo sviluppo della coordinazione da fermo, poi in condizioni di movimento senza avversario, successivamente viene collegata ad altri stimoli, dunque aumentando le richieste di carico psichico, emotivo o motorio. Solo alla fine il consolidamento avviene in presenza dell'avversario, partendo da situazioni di gioco semplificate, fino ad arrivare alle complesse, con una graduale marcatura da parte dell'avversario. Le situazioni di gioco si focalizzano sull'ambito tattico individuale, quelle che costituiscono le unità di base della partita. Sono caratterizzate dalla presenza attiva di più o meno avversari e compagni. Le situazioni di gioco sono definite polifunzionali, poiché riescono a fornire un'ampia gamma di esperienze allenanti per i fattori della prestazione. I giochi a tema vengono proposti in funzione del miglioramento tattico di squadra, indirizzato tramite vincoli tecnici o tattici, che sottolineano gli aspetti trattati come tema nella stessa seduta. Il gioco finale, infine, viene utilizzato come gioco libero, dove viene lasciata ai giocatori ampia libertà di azione e interpretazione, ma mantenendo un certo rigore di impegno perché non si riduca a una mera attività ricreativa. Alla termine viene proposto un defaticamento, che consiste in una corsa lenta e il mantenimento di alcune posizioni muscolari, per il ritorno progressivo alle condizioni fisiologiche basali.

I principi metodologici su cui si basano le sedute vogliono la preparazione della seduta prima dell'allenamento, ottimizzare i tempi di impegno motorio, riducendo di conseguenza i tempi morti, la flessibilità della durata degli esercizi in relazione alle risposte dei giocatori, permettere ai giocatori la sperimentazione. Si ritiene rivesta un'enorme importanza in questa fascia d'età, in quanto l'apprendimento motorio avviene solo se il movimento viene eseguito. Viene definito "auspicabile" proporre attività a carattere aspecifico, polisportivo e multilaterale per evitare la specializzazione precoce delle abilità motorie.

Per la correzione degli errori viene suggerito contesto metodo: dopo una prima fase di gioco, chiamata momento del caos, dove i giocatori sperimentano, l'allenatore sospende il gioco, richiamando a sé i giocatori con una disposizione a cerchio per analizzare le dinamiche. In questa fase, egli non anticipa le soluzioni, ma stimola i giocatori alla ricerca della soluzione dei problemi attraverso domande stimolo (scoperta guidata) o la valorizzazione di idee e azioni positive dei singoli giocatori come punti di partenza per la costruzione evoluzione del gioco.

Capitolo 5

Le proposte

5.1 Le proposte del passato

Nei libri di Rusca e Ghizzo e Bonfanti vengono presentate anche attività pratiche per consigliare e dare spunti agli allenatori. Ognuna, innanzitutto, viene classificata per obiettivo e categoria, poi descritto il materiale e il numero di giocatori coinvolti, seguite da una rapida descrizione delle regole di svolgimento del gioco, e, a volte, accompagnata da una variante. La presentazione dell'attività è molto schematica e concisa, senza approfondimenti sugli aspetti didattici più importanti o suggerimenti per aiutare il tecnico alla conduzione e i ragazzi alla comprensione dell'obiettivo.

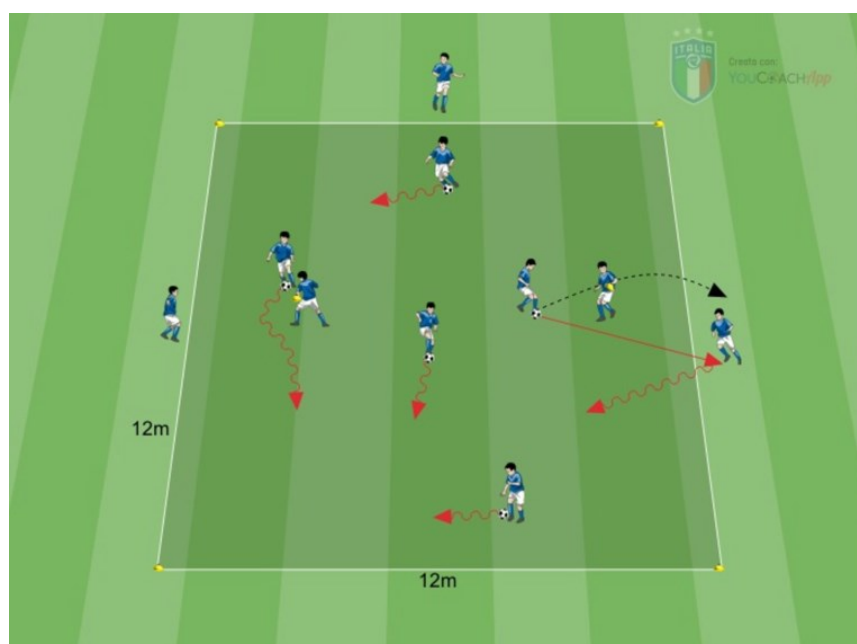
La prima proposta, estratta dal libro di Ghizzo e Bonfanti, vuole migliorare la sensibilità del piede a contatto col pallone. Propone, con un pallone per ogni ragazzo, dei passaggi al muro. Si ritiene che possa far apprendere, tramite la ripetizione, la parte del piede idonea per colpire l'attrezzo per eseguire correttamente un passaggio, migliorarne precisione e la capacità di dosare la forza. La difficoltà verrà incrementata tramite la distanza dal muro stesso. L'ulteriore progressione prevede sequenze di passaggi tra compagni.

La seconda proposta viene ripresa dal libro di Rusca e prevede che due bambini, posti uno di fronte all'altro all'interno di due quadrati si trasmettano la palla, facendo in modo che questa si fermi al suo interno. La dimensione del quadrato e la distanza tra questi saranno la discriminante tra le categorie e i giocatori più o meno abili. Viene definito gioco in quanto viene posto sotto forma di sfida, il cui vincitore sarà colui che avrà eseguito più centri in un numero definito di tentativi o in un tempo prestabilito dall'allenatore.

5.2 Le proposte dell'Evolution Programme

Le ultime due attività, invece, vengono estrapolate dagli esercizi messi a disposizione degli allenatori dall'Evolution Programme. Al contrario delle proposte precedenti, vengono ampliate le descrizioni e le riflessioni sullo scopo è il raggiungimento dell'obiettivo. La struttura della seduta è più dettagliata e approfondita.

La prima proposta è chiamata 'La gabbia dei leoni'. All'interno di un quadrato di dimensioni 12x12 m si dispongono sette giocatori, di cui solo cinque di questi hanno una palla, mentre agli altri due viene data una casacca da tenere in mano. Tre giocatori si sistemano all'esterno del quadrato.



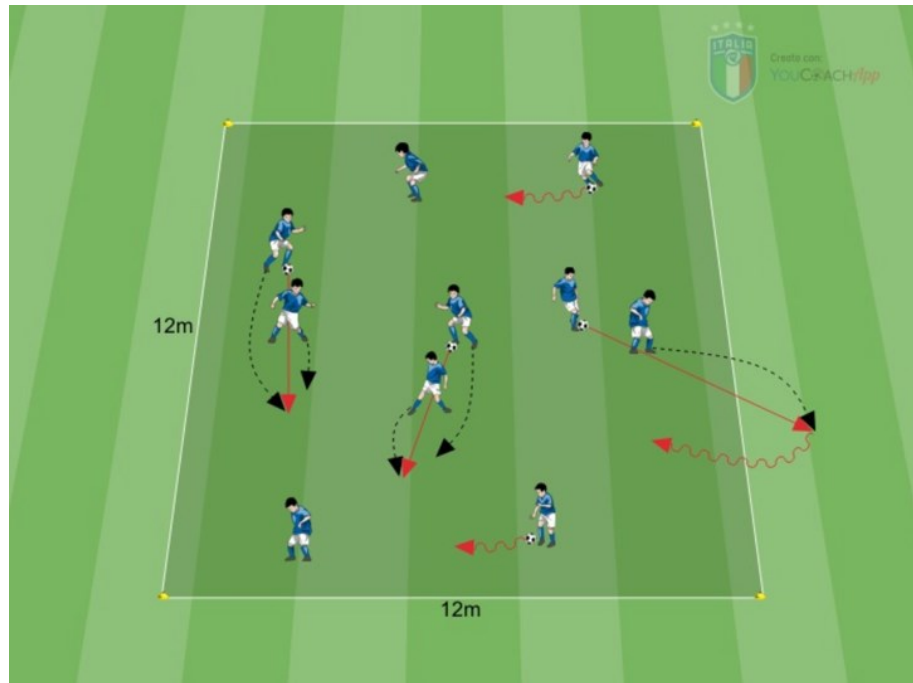
I giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare il pallone ai compagni che lo stanno conducendo e mantenere il possesso per alcune istanti. Se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo con conseguente scambio di casacca. I giocatori con la palla possono trasmettere il pallone ad un compagno posizionato all'esterno del campo, andando ad invertire le posizioni ed i ruoli di gioco. Una volta comprese le dinamiche dell'attività, all'interno del quadrato viene aggiunto un terzo giocatore con il compito di rubare palla ai compagni, togliendone quindi uno dall'esterno del quadrato di gioco.

Per i Piccoli Amici, prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi e il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano. Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso. Per una possibile ambientazione si può far immedesimare il giocatore con la palla in un "ranger" con una bistecca, mentre chi ha la casacca in un "leone" e chi aspetta fuori interpreta "l'aiutante del ranger". Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

I comportamenti privilegiati sono capire quando si è sotto una pressione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone. Il passaggio al compagno va effettuato quando questo è pronto a riceverla e non nei momenti in cui è distratto o impegnato in un'altra situazione di gioco. Anche difendere il pallone dall'intervento dell'avversario, frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario, in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno può essere una soluzione efficace. Per i giocatori esterni, rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, quando necessario, da un lato all'altro del quadrato in funzione delle necessità dei giocatori interni in possesso della palla.

I presupposti teorici al lato pratico si evidenziano tramite l'utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo, insegnando ad assumersi le proprie responsabilità, a gestire l'errore proprio e del compagno. Viene mantenuto il gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci, favorendo la comunicazione tra pari e permettendo a tutti il successo, mantenendo un elevato tempo di impegno motorio. La seconda proposta è chiamata "Le Statue". Coinvolge 10 giocatori in un quadrato di lato 12 metri, segnato da delimitatori e necessita 5 palloni per un tempo di 15 minuti. I giocatori si posizionano all'interno del quadrato di gioco, di cui la metà di loro sono in possesso di una palla, liberi di muoversi all'interno del campo, mentre i rimanenti sono fermi con le gambe divaricate e distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato.

I giocatori in possesso del pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno in un duello per il possesso della palla.



Ogni sfida comincia con una trasmissione sotto le gambe di uno dei compagni fermi: non appena passa, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Il giocatore che riesce ad impossessarsi del pallone, mantenendolo per almeno 3 secondi, continua il gioco andando alla ricerca di un altro compagno da sfidare, mentre colui che perde il duello si ferma a gambe divaricate in attesa di essere sfidato da un altro compagno. Nel caso in cui la palla esca dal campo di gioco la sfida viene interrotta e l'ultimo giocatore ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate in attesa di una nuova sfida.

Per i Piccoli Amici la delimitazione del campo può essere utilizzata solo come un riferimento e non essere presa in considerazione per il duello, così come per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza doverla mantenere per almeno 3 secondi. Per aumentare il coinvolgimento e la partecipazione giocosa possiamo ambientare l'attività in un mondo magico dove i giocatori con la palla rappresentano i maghi che devono risvegliare le statue.

I comportamenti privilegiati che vengono segnalati sono saper dosare la forza del passaggio sotto le gambe del compagno in modo tale che la palla non esca dal campo, e saper individuare le strategie più adatte per mantenere il possesso, come la conduzione nello spazio libero o la difesa della palla nel modo corretto,

frapponendo velocemente il proprio corpo tra l'attrezzo e l'avversario. L'attività, di semplice organizzazione e che necessita di poco materiale, rispetta i dieci presupposti teorici, viene condotta da "fuori campo", e il gioco è in grado di fluire da solo. Non prevede eliminazione ma soli cambi di ruolo, favorisce l'interazione tra tutti i giocatori e stimola la ricerca di soluzioni e la scelta personale della strategia più efficace per risolvere le situazioni, favorendo allo stesso tempo il gioco orientato al rischio. Il gioco come maestro rimane un punto cardine.

Capitolo 6

Discussione

Nel corso dei decenni, grazie ai testi presi in analisi, abbiamo constatato come l'evoluzione della metodologia e della didattica del gioco, sia stata costantemente crescente, dal frutto delle esperienze sul campo, delle sperimentazioni e delle ricerche e studi teorici. Seppur l'obiettivo primo sia sempre stata la formazione del giovane calciatore sono drasticamente cambiati metodi e mezzi.

La protagonista non è stata solo la Federazione Italiana Giuoco Calcio, ma anche, come abbiamo potuto notare, gli stessi allenatori che riportavano il calcio vissuto, toccato con mano. Come la società si è evoluta nella dinamicità e nella frenesia del quotidiano si cerca in tutti i settori di ottimizzare il tempo a disposizione, sfruttare ogni attimo per renderlo utile, così anche i campi sportivi vengono inclusi in questo concept di vita. Molti allenatori da sempre lamentano la necessità di più tempo coi ragazzi, così tutte le società, a partire dalle più piccole, si stanno impegnando per aggiungere occasioni di incontro, e le Scuole Calcio riconosciute, già dalla categoria Pulcini, ormai svolgono certamente tre sedute settimanali. Allo stesso modo, però, pochi di questi tecnici si analizzano e si chiedono se effettivamente stanno sfruttando al massimo quanto a disposizione e, ancor meno, cercano di migliorarsi sotto questo punto di vista. Non si vuole dire che sia sufficiente la media di minutaggio settimanale di gioco attuale, ma si vuole far riflettere sulla sua qualità. L'Evolution Programme nei suoi principi fondamentali vuole mettere in luce il problema, analizzarlo e risolverlo. Pensare di eliminare i cosiddetti tempi morti sarebbe pressoché utopico, però è possibile lavorare per ridurli, perciò offre numerosi suggerimenti pratici attuabili da tutti i tecnici, ma soprattutto spunti di riflessione, da cui ognuno può trarne proprie conclusioni nuove per agire in questa direzione.

Le attività proposte, se inizialmente mantenevano un costante ed esplicito sfondo sport-specifico, ora coinvolgono il giocatore, e ancor più la persona in tutta la sua globalità, da ogni punto di vista. Il percorso della fase di avviamento allo sport del

gioco calcio si è progressivamente spostato da una precocità di addestramento tecnico analitico, tattico e fisico con uno spiccato agonismo per la vittoria, a prediligere la crescita individuale e cognitiva a fini prestativi. Ora, ancora una volta per ribadire il concetto della variabilità, si vogliono diversificare le opportunità motorie sport specifiche e non, e parallelamente lavorare sulla tecnica individuale, sul dominio dell'attrezzo e sul lato comportamentale e sulla gestione cognitiva delle situazioni.

L'evoluzione più importante riguarda lo stile didattico, che, originariamente da deduttivo, vede una lenta regressione per lasciare spazio sempre più all'induttività. Per la formazione a breve termine la scelta didattica del primo porta certamente a maggiori risultati, poiché dare la soluzione pronta ai giocatori è certamente più facile e immediato. L'allenatore dalla panchina è in una situazione tale per cui la presa di decisione è facilitata, in conseguenza a una migliore visibilità di gioco, un ambiente stabile e una situazione di stress emotivo minore, ma ancor più grazie alla sua maturità calcistica ed esperienza. Lo stile induttivo impone, oltre che al giocatore, anche all'allenatore di pensare, essere attivo mentalmente per escogitare un modo per far capire quale possa essere la scelta più efficace senza porgli già la soluzione. Il mister assume un ruolo chiave nell'aiutare i giocatori nel processo decisionale di percezione e analisi della situazione, elaborazione della soluzione e sua relativa attuazione. È necessario molto più tempo per rendere dei giocatori pensanti: se il mister offre la soluzione occorre solo metterla in pratica, mentre nel secondo caso non si può prescindere dal tempo impiegato per l'elaborazione mentale, così necessariamente si rallentano i tempi di gioco. La conseguenza, inizialmente, è essere meno efficaci e, ovviamente, meno prestanti. Può scoraggiare vedere i ragazzi non essere in grado di esprimersi, ma grazie alle continue esperienze saranno sempre più consapevoli del gioco e progressivamente sempre più autonomi. Per un allenatore è lo step più complesso, ma anche il più determinante. La formazione cognitiva in questi anni è un punto chiave per la crescita, le menti sono estremamente malleabili e riescono ad assorbire tutti gli insegnamenti in modo esattamente rapido. Come il corpo, la mente va allenata, stimolata, ed è il compito principale del tecnico valorizzarla, per arrivare al modello di giocatore pensante piuttosto che al giocatore fisicamente e tecnicamente più

prestante ma non in grado di scegliere la via migliore per risolvere situazioni di gioco. Spesso i bambini sono sottovalutati, protetti e giustificati per la loro età, per cui gli si offre la soluzione, perché si pensa non siano in grado di capire. Per far crescere i ragazzi bisogna trattarli da grandi, che però non significa pretendere che siano già grandi. Non bisogna pensare possano solo eseguire perché non sono abbastanza maturi per ragionare, ma, al contrario, capire che bisogna indurli nei ragionamenti e guidarli alla conclusione in modo progressivamente più autonomo. Rendere un giocatore, e ancor più una persona, cognitivamente attiva, in grado di ragionare, è il miglior modo per educare, perché nel momento in cui l'allenatore in questo caso, o, più in generale, l'affiancamento dell'educatore verrà a mancare, sarà in grado di gestire le situazioni autonomamente. Questo concetto si riflette su tutte le spere della vita, per questo è il più importante è ribadito. L'obiettivo del mister, come espone Gian Paolo Montali nel suo libro *Il parafulmine e lo Scopone Scientifico* è raggiungere il momento in cui i giocatori non hanno più bisogno di lui. Il miraggio, secondo l'autore, è rendere i giocatori in grado di capire autonomamente ciò che non sta andando, e tra un tempo e l'altro, discutere e decidere tra loro come agire. Se il tecnico, quindi, lavora nell'ottica di intervenire progressivamente sempre meno, significa che i suoi giocatori sono completi. Certamente questo non è il caso dell'allenatore di settore giovanile, visto che i giocatori sono all'inizio del loro percorso di formazione, ma lavorare con questo principio cardine come stella polare nel lungo termine è certamente la via migliore. La via della direttività, inoltre, viene intrapresa sostanzialmente in funzione dell'appagamento personale, dei genitori o della società, che ricercano il risultato per dimostrarsi la squadra più forte. Allo stesso modo per ricercare la supremazia, soprattutto nelle società più blasonate del territorio, avveniva una selezione dei ragazzi: si dava la precedenza solo ai più prestanti, che a quest'età deriva molto dalla dominanza fisica e dalla precocità dello sviluppo. Con la crescita però, si è dimostrato come questo principio non abbia alcuna linearità, infatti spesso vengono esclusi ragazzi più talentosi ma più mingherlini. Rispettare i tempi di crescita di ognuno, includere invece che escludere, permette alle società di avere un maggior numero di giocatori tesserati, creare un clima aperto a tutti, più sereno, condizioni che a lungo termine danno i loro frutti.

Un grande ostacolo per gli allenatori è accettare come prioritaria la performance piuttosto che il risultato. Per la formazione in ambito giovanile bisogna capire che la vittoria di un match ha un'importanza limitata se non coadiuvata ad apprendimenti che possono tornare utili negli incontri successivi. La domanda che tutti gli allenatori dovrebbero porsi, in ogni momento della gara è quale sia la cosa più utile per la formazione nel ragazzo nel lungo termine. Agire in questa direzione non significa negare l'importanza dell'aspetto emozionale legato alla vittoria, ma non renderla prioritaria. Ogni bambino non giocherà mai per perdere, sono direzionati già per natura al successo, chiedono costantemente il risultato e ne parlano ovviamente coi loro amici, per questo l'allenatore deve essere in grado di trasmettere e sensibilizzare il valore della performance. In più, spesso è lo stesso tecnico il più ostinato, pur sapendo che nell'attività di base i risultati non hanno alcuna valenza, però, si vuole avere il primato nel territorio, per sé stessi, per il proprio ego. In questi termini è grande la propaganda che il settore Giovanile e Scolastico attua ormai da parecchi anni, per indurre gli allenatori a porre il focus sulla prestazione, e cerca costantemente di evolversi ed escogitare un modo per veicolare le scelte dei tecnici in questa direzione. Per sancire la vittoria di una squadra un tempo si sommano i goal come nel calcio dei grandi, mentre ora avviene grazie al conteggio dei tempi vinti: in tal modo si ricerca la continuità di gioco durante tutta la gara e la valenza della vittoria non è basata unicamente sulle occasioni da goal ma sull'equilibrio di una buona prestazione continuativa. In più, se un tempo perso vale zero punti, un tempo pareggiato assegna un punto a entrambe le squadre, così come un vinto non assegna tre punti ma uno solo a entrambe: la vittoria ha un valore ridotto rispetto a quanto ne assume dal settore agonistico. La ripartizione del punteggio in questo modo vuole promuovere l'orientamento alla performance perché svaluta il valore della vittoria, ponendola alla stessa importanza di un pareggio, perciò l'allenatore sarà più portato a rischiare, equilibrare le formazioni tra primo e secondo tempo e non ostinarsi alla ricerca del goal.

Un altro concetto che fatica ad essere accettato dagli allenatori è l'accettazione dell'errore nel processo di apprendimento. Permettere ai bambini di sbagliare, ma soprattutto agire secondo le proprie scelte è una via imprescindibile per la

formazione poiché permette di capire autonomamente quale sia la via e, ancor più, la non via, e se da una parte favorisce presa di decisione responsabile in funzione dell'esito positivo dell'azione, dall'altro stimola la libertà di espressione, la giocata nuova e fantasiosa. In generale, insegnare ad assumersi sempre le proprie responsabilità permette al giocatore di essere più consapevole del percorso che sta svolgendo. Creare un ambiente che accetti il rischio è un principio molto importante che un tecnico deve far proprio. Serve coraggio per mettere in conto che il risultato possa non essere quello desiderato, ma è necessario per la crescita del calciatore incentivare l'iniziativa personale per insegnare le responsabilità di una giocata pericolosa. Evitare rischi, giocare senza un'idea o un principio ricercando sempre la soluzione più facile, come ad esempio la palla lunga per allontanare il pericolo dalla propria area di rigore, permette nell'immediato di essere più efficaci in termini di risultato ma non concede la possibilità al giocatore di scoprire la complessità e la varietà del gioco. Alcuni esempi di questo atteggiamento sono il prediligere la costruzione dell'azione dal basso, non come elemento di moda tattica, ma come condizione per aumentare la responsabilità dei giocatori, incentivare giocate significative come il dribbling, il passaggio filtrante, il tiro e accettare l'1vs1 in fase difensiva. In caso di errore che porti alla perdita del possesso o, peggio, a subire un goal, ipoteticamente determinante, i giocatori saranno, volenti o nolenti, portati a una riflessione sull'esito della loro scelta, e, coadiuvato allo stato emozionale, si fisserà ancor più per le successive simili occasioni. Il perseguimento di questo obiettivo vuole ricercare un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo e abituato a scegliere. Un giocatore intraprendente ma consapevole saprà sicuramente dare il proprio contributo per la crescita della squadra.

Nel corso degli anni è cambiata anche la tipologia delle esercitazioni. Si prediligevano proposte di tipo analitico, senza la presenza di un avversario, soprattutto nelle prime fasi dell'apprendimento. Si pensava fosse necessario educare il piede in una situazione stabile, addestrare la sensibilità attraverso la ripetizione. Progressivamente erano introdotte varianti ed evoluzioni per aumentare il grado di difficoltà, fino a raggiungere situazioni reali. Gli studi e le sperimentazioni che sono stati condotti negli anni hanno evidenziato come siano

efficaci situazioni quanto più simili al contesto di gioco, perciò sempre più sono aumentate le attività globali. La transizione è stata graduale ma continua, e ancora oggi il primo mezzo non è stato escluso. In più, un tempo, per lavorare sulla tecnica pura del gesto tecnico questo veniva scomposto nelle sue parti, ognuna allenata e solo infine riproposta in modo globale; ora ciò non avviene, viene allenato nella sua interezza anche nei primi momenti, se non per la tecnica complessa. L'unico gesto tecnico compreso che attualmente viene ritenuto scomponibile dalla Metodologia è il colpo di testa, che, può essere insegnato a partire da seduti. Oltre a ciò, riferendosi agli studi sull'interferenza contestuale, l'Evolution Programme predilige l'insegnamento della tecnica in modo randomizzato. In una medesima proposta e all'interno dello stesso allenamento vengono esercitati più gesti tecnici diversi contemporaneamente, mescolati tra loro e senza un ordine preciso, in situazioni necessariamente diverse, appunto come il gioco chiama.

Per quanto riguarda l'ambito motorio dagli anni ottanta veniva dato ampio spazio alle proposte coordinative e condizionali ma sempre in un'accezione calcistica e in particolare alla preparazione atletica, che come dice la parola si riferisce all'atletica. È facile intuire come le proposte fossero riprese da quello sport: corse su differenti distanze, dai 30 metri fino alle ripetute sui 1000 metri. Il progresso ha visto il passaggio verso la preparazione fisica, quindi ha ampliato la visione del condizionamento, rivalutando l'importanza della forza, ma a partire da età più avanzate. Per i giovani calciatori le proposte vogliono essere più diversificate possibile, con l'obiettivo di offrire quanti più stimoli per ampliare la mappa motoria personale. Dedicare, in ogni seduta, una parte dell'attività per proposte di tipo motorio e coordinativo che sviluppino gli schemi motori di base, la scoperta del proprio corpo e dei movimenti permette di indirizzare la propria attività verso la consapevolezza corporea, evitando allo stesso tempo di focalizzarsi solo su aspetti tecnico-tattici. È evidente che la tipologia di attività a cui i giovani calciatori vengono esposti durante il loro percorso formativo ne condiziona il percorso di crescita. Un ampio bagaglio di esperienze motorie, accumulato sia attraverso pratiche strutturate che libere, permette di conoscere le mille variabili che il gioco presenta, e avere di conseguenza sempre più competenze da poter sfruttare. Variare la pratica costituisce un tassello determinante nella crescita sportiva a lungo termine

del giovane giocatore, un investimento che non dà i suoi frutti nell'immediato ma rende più stabile e duraturo l'apprendimento nel tempo.

Un tempo si costringeva il bambino a pensare al gioco già in ottica collettiva, quando non era ancora cognitivamente pronto per poterlo fare, anticipando le fasi della crescita. Veniva soprattutto specializzato precocemente il ragazzo ad un ruolo specifico, approfondendo con lui le specificità di questo, ma allo stesso tempo non offrendo alcuna esperienza di tutti gli altri. Non tutti gli allenatori interpretano il gioco allo stesso modo e associano le attitudini di un ragazzo al medesimo ruolo, anzi è possibile e probabile che negli anni, cambiando mister avvenga un cambio di ruolo. Più un giocatore ha potuto fare esperienza di posizioni diverse in campo, più in futuro sarà in grado di adattarsi alle richieste e necessità di squadre e allenatori.

La Metodologia dell'Evolution Programme a livello teorico offre principi molto forti, a cui molti tecnici concordano ma, allo stesso tempo molto difficili da applicare per certi versi. Snaturare il proprio stile di insegnamento non è corretto e allo stesso tempo davvero arduo a livello pratico, bisogna saper mettersi in gioco e apportare anche piccole modifiche ai propri allenamenti, ma costanti. Il cambiamento deve essere realizzato per passi in un'ottica ben precisa, lavorare per migliorare un aspetto e poi passare al successivo. Ciò che risulta più difficile è accettare che si stia sbagliando, che esiste un modo migliore, mettersi in gioco per attuare un cambiamento, e infine, essere consapevoli che ci sarà sempre qualcosa che si può migliorare. È un percorso difficile, che per pigrizia e orgoglio frena troppi tecnici. Lo stesso Settore Giovanile e Scolastico, quando ha pubblicato la Metodologia dell'Evolution Programme, ha chiarito come il progetto fosse una sperimentazione per cercare di migliorare il movimento del calcio giovanile. A priori, gli autori del progetto hanno sempre precisato come questa fosse una delle possibili strade da percorrere, quella che, loro in rappresentanza di ente FIGC, ritengono la più proficua. L'Evolution Programme non vuole essere il comandamento da seguire passivamente ma si vuole mostrare una filosofia di pensiero, un metodo di ragionamento per poi lasciar scegliere a ognuno la propria strada per raggiungere la meta. In questo modo la propria soluzione,

Così vuole mantenere la riflessione aperta e allo stesso tempo si è stati stimolati a porre l'attenzione ad aspetti spesso trascurati. Si permette a ognuno di inventare ed escogitare le proprie strategie o, al contrario per i principi non condivisi nella propria interpretazione dell'insegnamento ai ragazzi, saranno comunque frutto di uno studio e una riflessione personale.

Infine, possiamo sostenere che la principale sfida per chi opera in ambito giovanile è quella di riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo, vedendo le difficoltà e i problemi come una risorsa e non come un limite, per stimolare alla continua ricerca di soluzioni.

Conclusioni

Lo scopo primario di questa trattazione è stato analizzare globalmente, in tutti i suoi aspetti il progetto che la Federazione sta attuando per aumentare la qualità e la portata dell'intervento didattico dei tecnici che lavorano coi ragazzi, col fine ultimo di alzare il livello del gioco del calcio in Italia. Partendo dalla sua genesi, sono stati presi in esame i principi, i mezzi e i metodi su cui si basa la nuova Metodologia dell'Evolution Programme, così come le modifiche che ne sono state apportate per il suo miglioramento. Sono state inoltre proposte anche alcune soluzioni per dare un'impronta più pratica alla trattazione. Sono stati, poi, presi in analisi alcuni testi degli anni '80 e '90 per avere un metro di paragone con la filosofia di pensiero che pervadeva i campi di quel tempo. Si sono posti in luce i principi su cui si basavano gli allenamenti, ciò che è rimasto costante nel tempo e ciò che progressivamente è stato superato. Anche di questi testi sono state esposte alcune proposte e confrontate con quelle del Programma di Sviluppo Territoriale. Si sono palesate le differenze, in merito soprattutto all'approfondimento di tutti i dettagli che concernono l'attività. Vediamo come si sia amplificato lo studio di tutto ciò che è il contorno rispetto al mero momento della scelta e della messa in atto della proposta, mostrando come ci siano molti aspetti abitualmente tralasciati e sottovalutati. Con ciò si vuole anche dimostrare che allenare non è un modo per trascorrere alcune ore nel pomeriggio in campo coi ragazzi per fare animazione, ma necessita molto più tempo, se mirato ad una sana crescita calcistica.

In conclusione, possiamo affermare che, sostanzialmente, l'aspetto più importante che nel corso degli anni ha permesso l'evoluzione della metodologia dell'allenamento è il progressivo incremento della quantità di tempo che si è dedicato allo studio, alla ricerca e alla sperimentazione, permettendo l'approfondimento di tutti gli aspetti che riguardano il coinvolgimento dei ragazzi nelle società. Per continuare ad agire in questa direzione è necessario essere affamati di sapere e di novità, essere curiosi, lasciar lavorare la propria fantasia e continuare lo studio senza tregua.

Ringraziamenti

Giunta al termine di questa tesi, nonché di questo percorso di studi, ci tengo a ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla mia crescita di studentessa, calciatrice, allenatrice, ma soprattutto, persona.

I ringraziamenti vanno in particolar modo alla mia famiglia, che ha dato tutto per il mio bene e la mia crescita, mi ha sostenuta in ogni scelta e mi ha permesso di intraprendere gli studi. A mia mamma, Mara, con cui, solo crescendo, ho imparato ad esprimermi e condividere i miei pensieri, sogni, difficoltà e traguardi. Ringrazio mio padre Vittorino, che a suo modo ha sempre dimostrato di volermi bene e mi ha lasciato credere nella mia passione. Alle mie sorelle, perché dai loro errori ho saputo cogliere molte lezioni: Lisa, che sa godersi le sue passioni, Nicole per la sua precisione, costanza ma soprattutto per il coraggio di partire e infine Erika: spesso troppo simili per andar d'accordo, dal nostro rapporto di odio-amore di quando eravamo bambine, ora sappiamo condividere tutto. Ringrazio tutti gli amici che ho avuto e che ho, con una menzione speciale per Riccardo, che con grande pazienza è presente in qualsiasi momento. Ringrazio chi mi ha fatto appassionare al mondo del calcio e mi ha fatto scoprire il mestiere dell'allenatore, con una menzione speciale per Gianluca. A coloro che, anche se non sento per mesi, so esserci per me e a tutte le persone a cui non dimostro affetto, ma porto sempre con me. A chi mi hanno detto di no e a tutte le persone con cui ho condiviso momenti importanti, perché ognuna mi ha reso quella che sono.

Infine ringrazio me stessa, la mia determinazione e testardaggine, che mi ha permesso di raggiungere questi traguardi.

Bibliografia

Bignami L. 2019, Intervista a... Maurizio Marchesini e i Centri Federali Territoriali, *Il nuovo calcio*, 18 febbraio

Bonaccorso, S. (1999) *Calcio-Allenare il Settore Giovanile*. Editoriale Sport Italia, Milano.

Bortoli, L. (2003). Corso di didattica delle attività motorie individuali. Anno Accademico 2003-04, SSIS Veneto. Bortoli, L. (2003). Corso di didattica delle attività motorie individuali. Anno Accademico 2003-04, SSIS Veneto.

Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29, 171-180.

Bonfanti M., Ghizzo M., 1984. *I Giovani e Il Calcio*- Ed. Soc. Stampa Sportiva

Briga M., 2020. La Serie A non è per gli italiani: sono solo il 40%. *La gazzetta dello sport*, 29 agosto

“Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport” (Ginevra 1992 – Commissione Tempo Libero O.N.U.)

Com. uff. n.1 del 01/07/2022

Commissione Tempo Libero O.N.U. 1992. *Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport*
- Ginevra 1992

Côté J., Baker J. Abernethy B. (2001) Stages of sport participation of expert decision makers in team ball sports, in: A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds) *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol. 3: *In the dawn of the new millennium* (Skiathos, International Society of Sport Psychology), 150–152.

FIGC SGS, 2020. *Eserciziario per categorie: piccoli amici, primi calci, pulcini, esordienti. Versione 4* – A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico, Settembre 2020

FIGC SGS, 2019. *Allenare l'attività di base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore. Versione 1* – A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico, Settembre 2019

FIGC SGS, 2020. *Modello di allenamento per la categoria piccoli amici / primi calci U6/U9*. A cura dello Staff Tecnico Nazionale del Programma di Sviluppo Territoriale Settembre 2020

FIGC SGS, 2020. *Modello di allenamento per la categoria pulcini U10/U11*. A cura dello Staff Tecnico Nazionale del Programma di Sviluppo Territoriale Settembre 2020

FIGC SGS, 2020. *Modello di allenamento per la categoria esordienti U12/U13*. A cura dello Staff Tecnico Nazionale del Programma di Sviluppo Territoriale Settembre 2020

FIGC SGS, *Manuale illustrativo. Programma formativo dei centri federali territoriali per l'attività di base*. A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

FIGC SGS, 2021. *Organizzazione e struttura delle sedute di allenamento individuali*.

Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum AD., Casella R., Pesce C. (2007). *Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare*. *SdS, Rivista di Cultura Sportiva*, 72: 31-41

Francescato D., Putton A., Cudini S. (2001). *Star bene insieme a scuola*. Carocci, Roma.

Ford, P.R., Williams, A.M. (2012). *The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not*. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.13 No.3 pp.349-352

G.B. Olivero, 2020. *Il campionato è una babele con 67 bandiere. E gli italiani? Sono sempre meno*. *La gazzetta dello sport*, 9 ottobre

Gordon T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Giunti editore, Firenze.

Grindler, Pahlke e Hemmo, 1987. *Fussball Praxis vol.5, L'addestramento e l'allenamento dei giovani calciatori: "La teoria"*. Ed. Nuova Prhomos

Malfitano S., 2022. *Serie A: pochi giovani e tanti stranieri. Solo la Roma sceglie la linea verde, Milan il più esterofilo*. *La gazzetta dello sport*, 27 marzo

Messina G, Florit S. (2017). *Attività di Base. Dalla Teoria alla Pratica*. Editoriale Sport Italia, Milano.

Messina G., Florit S. (2018). Meno esercizi, più gioco. Oltre la semplice opinione. *Il Nuovo Calcio*, 303: 104:107

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Pesce C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M. (2015) (a cura di). *Joy of moving. Movimenti e immaginazione*. Calzetti-Mariucci editore, Perugia.

Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione isica e dell'attività sportiva*, Società Stampa Sportiva, Roma.

Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In Carraro, A. e Lanza, M. (a cura di) *Insegnare/ apprendere in educazione fisica, problemi e prospettive*. Armando Editore, Roma.

Rusca G., 1998. *Calcio. come allenare i primi calci e i pulcini*. Ed. Sport Italia

Schmidt, R., Wrisberg, C. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva, Roma.

Shea J. B., Morgan R. L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5(2), 179-187

Siedentop, D., Tannehill, D. (2000). Developing teaching skills in physical education. (4th edition), Mountain View, CA: Mayfield.

Williams, A. M., Ward, P., Bell-Walker, J., & Ford, P. R. (2012). Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer. *British Journal of Psychology*, 103, 393-411.

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence.

Sitografia

www.figc.it

www.figc.it/it/giovani/sviluppo/evolution-programme/