



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE

SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE
DEL GIOVANE CALCIATORE E
DELLA GIOVANE CALCIATRICE



A cura dello Staff Tecnico Nazionale di Area Metodologica della
Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

1. PREFERAZIONE	PAG	3
2. INTRODUZIONE	PAG	5
3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME	PAG	6
Giocatore come protagonista	PAG.	12
Organizzazione dell'allenamento	PAG	20
Clima sereno	PAG	27
Elevato tempo di impegno motorio	PAG	34
+ Gioco - Esercizi	PAG	44
Educare attraverso il movimento	PAG	52
Appassionare allo sport	PAG	61
Orientarsi al compito	PAG	69
Includere	PAG	77
Variabilità della pratica	PAG	86
4. SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA	PAG	95
PROMEMORIA: La metodologia in pillole	PAG	96
5. CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO	PAG	97

In questo documento viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi.

1. PREFAZIONE

Lo sviluppo del calcio giovanile passa necessariamente attraverso l'impegno e le competenze che, ogni giorno, vengono messe in campo dai numerosi **Istruttori e Tecnici** coinvolti negli oltre **9.000 Club** che svolgono attività giovanile in Italia. Si tratta di un impegno costante, che ha bisogno di rinnovarsi periodicamente.

A tal proposito, la **Federazione Italiana Giuoco Calcio**, con i suoi settori di servizio — il **Settore Giovanile e Scolastico** e il **Settore Tecnico** — ha avviato un percorso ambizioso, dedicato in particolare ai tecnici delle squadre dei più piccoli.

Si tratta di un percorso in cui il **Settore Giovanile e Scolastico** si mette a completa disposizione dei Club attraverso le sue strutture regionali e provinciali, con particolare riferimento ai **Centri Federali Territoriali** e alle **Aree di Sviluppo Territoriale**.

Queste due realtà svolgono infatti un ruolo importantissimo per i tecnici del territorio di appartenenza, offrendo:

- esempi pratici nella conduzione delle sedute di allenamento;
- una metodologia che mette la formazione dei giocatori al centro di ogni azione didattica;
- opportunità di crescita ai giovani calciatori coinvolti nelle attività tecniche previste.

Queste iniziative, inserite all'interno di un ampio programma di sviluppo territoriale intitolato: "**Evolution Programme**", si articolano in molteplici attività pratiche, formative e divulgative.

L'obiettivo principale dell'Evolution Programme è fornire strumenti utili ai tecnici, affinché le opportunità di gioco e di esperienza offerte ai più piccoli si moltiplichino in modo significativo. In questo modo, il bambino può crescere con stimoli adatti, nel rispetto dei propri tempi di sviluppo e attraverso l'applicazione delle migliori competenze didattiche possibili, ricercando lo sviluppo del massimo potenziale individuale.

Le attività pratiche inserite nell'Evolution Programme trovano concreta realizzazione nel rispetto di due principi fondamentali:

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

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

Gli obiettivi dell'Evolution Programme si realizzano quindi in diverse modalità:

- attraverso il costante contatto con i Club del territorio (**incontri, visite, monitoraggio dell'attività ufficiale, gare, ecc.**);
- tramite l'organizzazione dell'attività ufficiale per le diverse categorie di base;
- attraverso la divulgazione di documenti con finalità formativa.

1. PREFAZIONE

RIFERIMENTI METODOLOGICI DELL' EVOLUTION PROGRAMME

Linee guida, indicazioni e soluzioni pratiche **per orientare l'organizzazione del tuo Settore Giovanile**.



I 10 Presupposti della Metodologia Evolution Programme

Una **struttura flessibile** che aiuta a dare un'organizzazione e un nome a tutte le attività di **allenamento**.



Un modello di allenamento per le categorie di base

7 caratteristiche con idee e spunti per costruire una visione condivisa del **giocatore** che vuole **formare** il tuo Club.



Il Giocatore del 2030
Un modello del giocatore da formare

Modalità di gioco per partite che coinvolgano tutti, di più e meglio!



Locandina Modalità di Gioco per l'Attività di Base

Uno **strumento digitale gratuito** per avere: esercitazioni; calendario eventi SGS attorno a te; documenti formativi. Sempre e ovunque.



L'Applicazione Evolution Programme

Percorsi di formazione per **allenare il giovane portiere**.



Il Portiere Dentro il Gioco

3 Approfondimenti sugli elementi che definiscono l'Ambiente di Apprendimento

Riconoscere i **comportamenti** dei giocatori per orientare il loro percorso di crescita.



I comportamenti privilegiati

DA PUBBLICARE

Come **rendere efficace un'attività di allenamento**, caratteristiche, organizzazione e idee.



Le caratteristiche di una proposta pratica

DA PUBBLICARE

Come **definire le modalità di conduzione**, stimolare l'apprendimento e **correggere l'errore**.



Lo stile di conduzione

2. INTRODUZIONE

La metodologia didattica alla base delle iniziative pratiche e formative proposte nell'**Evolution Programme** viene presentata all'interno del presente Manuale, intitolato: "**Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore**" (*copertina verde*).

In particolare, vengono qui definiti i presupposti di riferimento della metodologia e proposti esempi di:

- azioni didattiche;
- Indicazioni organizzative, soluzioni e proposte;
- esercitazioni e giochi;
- modalità di relazione con i propri giocatori;
- idee e iniziative utili agli allenatori per sviluppare l'attività tecnica e le sedute di allenamento presso i propri Club.

I contenuti del Manuale possono risultare utili anche a **dirigenti** e **genitori** che desiderano farsi un'idea dell'approccio proposto dalla **Federazione Italiana Giuoco Calcio** nelle categorie di base, aiutandoli a comprendere come questo si traduca in azioni pratiche.

Un ambiente sportivo composto da persone formate e informate aiuta il giovane calciatore a crescere al massimo delle proprie potenzialità.

È DISPONIBILE ANCHE UNA **VERSIONE RIDOTTA** DEL PRESENTE MANUALE: rappresenta un utile riassunto per un primo approccio generale ai contenuti teorici e pratici della metodologia.



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

- di **facile comprensione**;
- applicabile a tutte le categorie dell'**Attività di Base**;
- adatto a Club **professionistici e dilettantistici**;
- rivolto sia ai **giocatori** che manifestano una **spiccata attitudine** nei confronti del calcio, sia a quelli che ancora non la evidenziano;
- utile sia al **tecnico che inizia** la propria esperienza di allenatore in ambito giovanile, sia a quello **più esperto**.

Buona lettura!

3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Il valore di definire delle Linee Guida

“Il bambino non è un piccolo adulto”: questa frase rappresenta perfettamente il punto di partenza del percorso che si intende presentare attraverso questo Manuale e costituisce una risposta a molti dei fraintendimenti che condizionano, dal punto di vista metodologico, l'attività nei settori giovanili di molti Club.

Troppo spesso le logiche di allenamento che guidano l'attività sportiva degli adulti — di matrice quasi esclusivamente agonistica — vengono applicate incondizionatamente anche ai giovani giocatori in fase di formazione. Ogni fase dello sviluppo sportivo di un giovane calciatore deve, invece, essere tarata sulle caratteristiche dell'età a cui l'intervento didattico è rivolto.

Le 4 categorie dell'**Attività di Base**:

- **U6 UNDER U7 - PICCOLI AMICI**
- **U8 UNDER U9 - PRIMI CALCI**
- **U10 UNDER U11 - PULCINI**
- **U12 UNDER U13 - ESORDIENTI**

presentano peculiarità ben definite in funzione dello sviluppo e delle capacità fisiche, motorie e cognitive che i bambini manifestano nelle varie fasi della loro crescita.

Per approfondire le tematiche riguardanti le caratteristiche del bambino nel suo sviluppo (argomento non trattato all'interno di questo documento), consigliamo la lettura della **Guida Tecnica per le Scuole di Calcio** (Settore Giovanile e Scolastico, 2010) e dell'appendice **“Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fasce d'età dall'U16 all'U17”**, disponibile all'interno dell'approfondimento sull'**Ambiente di Apprendimento** dedicato allo **Stile di Conduzione**.

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

I principi e le norme a cui si ispira l'attività giovanile della **Federazione Italiana Giuoco Calcio** si rifanno alla **Carta dei Diritti dei ragazzi allo sport** (O.N.U., 1992), documento al quale si è attenuta anche la **UEFA** per redigere un proprio decalogo del calcio di base e, soprattutto, per ratificare la **“UEFA Grassroots Charter”** (“Carta del Calcio di Base della UEFA”). La Carta rappresenta la bussola per tutte le attività sviluppate in ambito di calcio giovanile dalle federazioni europee che l'hanno firmata.

Dalle indicazioni riportate nei documenti a cui la FIGC ha aderito, oltre che dal rafforzamento di quanto già sviluppato nell'ambito dell'Attività di Base e dell'attività giovanile in generale (in termini di modalità di gioco e regolamentazione dell'attività), le linee guida fornite dalla UEFA sono state una fonte di ispirazione per nuove soluzioni relative ai regolamenti delle competizioni nelle categorie **U6/U7, U8/U9, U10/U11, U12/U13**, ad esempio:

- numero ridotto di giocatori in campo nelle partite;
- sostituzioni obbligatorie;
- svolgimento di proposte di gioco abbinate al momento della partita.

Per approfondire questo argomento, consulta la **locandina** che presenta le **modalità di gioco** per l'Attività di Base e i **poster** che riassumono le regole di gioco nelle partite dell'Attività di Base.

3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Quelle presentate sono solo alcune delle modalità attraverso le quali questi principi vengono applicati. Oltre a influenzare i regolamenti di gioco, le indicazioni della Carta del calcio di base indirizzano anche la metodologia dell'allenamento proposta dalla FIGC, SGS e tutte le azioni didattiche rivolte allo sviluppo del calcio giovanile.

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

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

In sostanza, quello che si intende proporre è un calcio a misura del giocatore, di cui si auspica una formazione completa, a 360°, tenendo conto di tutti gli aspetti che condizionano un percorso di crescita sportiva. All'interno della Metodologia Evolution Programme si mescolano **elementi**:

- organizzativi;
- educativi;
- emotivi;
- ambientali;
- tecnici;
- motori;
- tattici;

con l'intento di fornire un intervento integrato che metta il giocatore e le sue necessità al centro del percorso di formazione di ogni Club che svolge attività in ambito giovanile.

3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

I 10 presupposti

Dal punto di vista pratico, le linee guida individuate dalla FIGC, SGS, alla base della Metodologia Evolution Programme, si articolano in **10 presupposti tecnico-organizzativi**, considerati elementi **imprescindibili per progettare e condurre ogni allenamento, gara e attività pratica nella fascia d'età 5-13 anni**. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni allenatore e di ogni Club.

I 10 presupposti individuati sono i seguenti:



3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Ognuno dei presupposti della Metodologia Evolution Programme viene presentato al lettore attraverso **4 modalità distinte**:

1. Una scheda esemplificativa

Gli elementi fondamentali del presupposto vengono presentati in forma sintetica attraverso una mappa concettuale nella quale sono riportate:

- una **"Spiegazione"** generale dei contenuti del presupposto;
- la **"Riflessione"** dalla quale si è partiti per proporre il presupposto stesso;
- un' **"Analisi"** delle caratteristiche del presupposto;
- alcune **"Soluzioni"** pratiche per trasformare i principi teorici in strumenti applicativi da campo;
- una modalità definita di **"Verifica"** che, attraverso una domanda guida, permette di valutare se i contenuti proposti nella seduta sono stati coerenti con la Metodologia;
- un **"Esempio"** che identifica come il presupposto si possa applicare a situazioni reali.



Questa **Scheda esemplificativa** può essere utilizzata come supporto in caso di presentazioni oppure come rapido riassunto e promemoria che permette di visualizzare i contenuti principali di ogni presupposto. Le 10 Schede Esemplificative che riassumono i contenuti dei presupposti sono state riunite in un documento riassuntivo (con lo stesso colore di copertina e titolo), utile per farsi un'idea generale sui contenuti della Metodologia.

2. La descrizione del presupposto

Ogni presupposto viene introdotto e illustrato nei suoi tratti principali attraverso:

- evidenze scientifiche;
- riflessioni;
- contributi di allenatori;
- esperienze da campo.

In questa sezione vengono approfondite la spiegazione, la riflessione e l'analisi riportate in modo sintetico nella Scheda Esemplificativa.

3. Una serie di soluzioni pratiche

Viene presentata una tabella che riporta alcune soluzioni attraverso le quali i principi teorici di ogni presupposto si traducono in pratiche da campo, azioni e iniziative. In questa sezione vengono brevemente descritte le idee pratiche presenti sotto forma di punto elenco nella tabella "soluzioni" della Scheda Esemplificativa.

4. Degli esempi

Attraverso **3 esempi** (che riportano comportamenti, esercitazioni, iniziative, dialoghi immaginati, ecc.) vengono presentati alcuni dei contenuti salienti introdotti in forma sintetica nelle soluzioni pratiche (al punto 3). Gli esempi hanno l'obiettivo di fornire ulteriori spunti concreti e chiari che possano aiutare il lettore ad approfondire la comprensione di ogni presupposto e permettere all'allenatore di tradurre la teoria in pratica.

Per applicare le linee guida della metodologia dell'Evolution Programme è necessario ricercare il rispetto dei **10 presupposti** elencati in ogni seduta di allenamento e attività proposta alle categorie **U6/U7, U8/U9, U10/U11, U12/U13**.

I presupposti presentati vengono considerati trasversali e applicabili indistintamente a tutte le 4 categorie dell'Attività di

3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Base; tuttavia, in alcuni di essi, possono essere presenti delle sfumature che si adattano meglio ad alcune fasce d'età rispetto ad altre. Queste sfumature applicative sono in parte illustrate negli esempi, e in parte lasciate alla competenza e al buon senso degli allenatori.

La scheda di autovalutazione tecnica

In seguito alla presentazione dei 10 presupposti della **Metodologia Evolution Programme** viene fornita una **Scheda di Autovalutazione Tecnica** (pagina 95). Questo strumento didattico, rivolto agli allenatori, serve a offrire un'opportunità di valutazione della seduta di allenamento, definendone il livello di coerenza raggiunto.

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

All'allenatore viene chiesto di rispondere a tutti e 10 i quesiti del questionario proposto:

- ogni risposta affermativa vale **1 punto**;
- ogni risposta negativa vale **0 punti**.

Una volta risposto alle domande del questionario, si sommano i punti ottenuti e viene così definito il valore assoluto della seduta. Il punteggio dell'allenamento potrà quindi variare:

- da un massimo di **10**, se tutti i presupposti sono stati rispettati;
- a un minimo di **0**, se nessuno di questi è stato applicato.

Da 6 in su il risultato della seduta risulta soddisfacente; **da 5 in giù**, insufficiente.

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

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

La Scheda può essere inoltre utilizzata come sistema di supporto alla formazione da parte di un responsabile tecnico di settore giovanile che decide di far applicare la Metodologia Evolution Programme alle squadre del proprio Club.

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

Prospettive e ricadute attese

Il presente Manuale è stato scritto con un taglio fruibile e pratico, da cui è possibile trarre spunti e soluzioni concrete che possano, in modo significativo, facilitare il lavoro degli allenatori.

Questo documento è inteso come un supporto per i tecnici, ma anche come un riferimento metodologico per i Club che svolgono attività in ambito giovanile. Affinché i contenuti riportati risultino efficaci, è infatti necessario che i 10 presupposti presentati vengano applicati con coerenza, coraggio e continuità a tutte le squadre dell'Attività di Base delle proprie realtà di appartenenza. È nel rispetto rigoroso dei contenuti e nella loro applicazione a lungo termine che ogni metodologia dà i frutti desiderati.

3. I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Per favorirne il processo di diffusione, il documento è stato elaborato sia in una modalità approfondita, rivolta ai tecnici, sia attraverso riassunti e Schede Esemplificative, rivolti in particolar modo a dirigenti e genitori.

Questi strumenti sono stati sviluppati per permettere una condivisione rapida ed essenziale dei contenuti della Metodologia a tutte le figure del Club (non solo agli allenatori), che possono così essere rese rapidamente partecipi del lavoro svolto da parte dello staff tecnico.

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

I contenuti riportati nella Metodologia Evolution Programme vogliono essere un piccolo contributo per aiutare chi si occupa di calcio giovanile a lavorare adeguandosi ai cambiamenti negli stili di vita che la società sta vivendo, alle innovazioni nelle conoscenze nell'ambito dell'apprendimento motorio e alle caratteristiche del calcio del futuro.

L'augurio è che il calcio giovanile possa trovare la sua dimensione ideale, fatta di passione, serenità, pazienza e competenze, dove gli interessi e la formazione dei giocatori vengano messi sempre al centro di ogni azione intrapresa da allenatori e società.

Nei capitoli che seguono vengono approfonditi i 10 presupposti della Metodologia Evolution Programme, ognuno dei quali viene presentato secondo le 4 modalità precedentemente illustrate:

- scheda esemplificativa;
- descrizione del presupposto;
- soluzioni pratiche;
- esempi.

In sintesi

I **presupposti** della Metodologia Evolution Programme rappresentano i **principi fondamentali che devono guidare ogni allenamento, partita e attività pratica nel periodo dell'Attività di Base**. Mettono al centro il bambino, i suoi tempi di crescita, il piacere del gioco, l'inclusione e la qualità dell'esperienza formativa. Il loro obiettivo è costruire un'attività coerente, serena ed efficace, capace di favorire non solo lo sviluppo tecnico, motorio e tattico, ma anche quello educativo e personale del giovane calciatore.

In conclusione, si sottolinea che i contenuti metodologici riportati in questo Manuale non intendono costituire un riferimento rigido volto a uniformare l'approccio dei Club, bensì un supporto pratico, flessibile e adattabile. La loro applicazione più efficace è quella personalizzata, capace di valorizzare e arricchire i contenuti già sviluppati in funzione delle specifiche esigenze di ciascuna realtà. Non si tratta, quindi, di un semplice "copia e incolla", ma di un riferimento utile per stimolare e indicare una direzione di evoluzione costante.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Decido io!

SPIEGAZIONE

“Il bambino non è un piccolo adulto”.

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

ESEMPIO

Fornire indicazioni tecniche e correzioni in seguito all'esecuzione dell'azione.



Evitare indicazioni che anticipino o suggeriscano le soluzioni di gioco prima del loro svolgimento consente di lasciare ai giocatori libertà di scelta e autonomia esecutiva.

Situazione. Luca (categoria U13) si trova di fronte al portiere avversario, in posizione defilata rispetto alla porta. Marco, suo compagno di squadra, è libero da marcature davanti alla porta e si trova in una posizione più favorevole per la conclusione.

Soluzione. L'allenatore esclama: *“Passala a Marco, siamo in 2 contro 1!”*. In questo caso, l'intervento anticipa la scelta del giocatore.

Per fornire indicazioni successive all'azione tecnica, l'allenatore dovrebbe invece attendere la conclusione dell'azione e intervenire solo in un secondo momento, con le modalità ritenute più opportune in quel contesto, siano esse di tipo direttivo o non direttivo.

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il **saper fare individuale** va inteso come una **risorsa per la squadra**.

In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate dai Club e del tecnico devono essere orientate ad una **formazione a lungo termine** del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

- Saper bilanciare lo stile di conduzione (direttivo/ non direttivo) nel rispetto delle necessità dei giocatori e degli obiettivi didattici.
- **Fornire indicazioni tecniche e correzioni in seguito all'esecuzione dell'azione** (vedi box *Esempio*)
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Organizzare la conduzione delle esercitazioni mantenendosi “fuori campo” rispetto ad elementi organizzativi
- Favorire giocate significative
- Prevedere dei momenti di attività libera
- Programmare le attività partendo dalle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte in funzione delle risposte dei giocatori



VERIFICA

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

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

Spiegazione, riflessione ed analisi

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

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

Non potendo predire con precisione il contesto nel quale si inseriranno i giocatori che oggi stanno affrontando il percorso nel settore giovanile, riteniamo che una strategia efficace possa essere quella di costruire un percorso che li renda capaci di **adattarsi rapidamente** a situazioni, tendenze e approcci diversi.

Per sviluppare un percorso che aiuti il giovane calciatore a migliorare la propria **capacità di adattamento**, adeguandosi al modello prestativo che si troverà ad affrontare da adulto, è necessario abituarlo a vivere il suo processo di apprendimento da **protagonista**, a gestire richieste e stili di gioco differenti, a prendere decisioni e a trovare soluzioni con naturalezza.

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

Per essere coerenti con questi intenti, è quindi necessario individuare **modalità didattiche** che permettano al giovane giocatore di essere messo al centro del proprio percorso di formazione.

Uno degli strumenti principali attraverso i quali l'allenatore può affrontare il percorso di sviluppo del proprio gruppo squadra, nel rispetto della linea indicata dal presupposto **"giocatore protagonista"**, è l'attenzione alle **modalità di conduzione** di ogni attività pratica. In particolare, l'equilibrio nell'utilizzo degli stili di conduzione **non direttivo** (induttivo o produttivo, a seconda della letteratura di riferimento) e **direttivo** (deduttivo o riproduttivo) permette di perseguire in modo più coerente i propri obiettivi formativi.

Lo **stile non direttivo** differisce da quello direttivo perché promuove la **scelta individuale** dei giocatori nelle attività pratiche svolte durante l'allenamento e in partita. In un approccio non direttivo, l'allenatore:

- fa domande su comportamenti e situazioni di gioco;
- pone problemi;
- stimola la riflessione del giocatore;
- favorisce la presa di decisione autonoma.

*Per approfondire il modello di giocatore che si desidera formare attraverso le progettualità pratiche organizzate da SGS, si invita a consultare il documento intitolato **"Il Giocatore del 2030"**. Il QR code di accesso al download si trova a pagina 4, dove vengono presentati i riferimenti della Metodologia Evolution Programme.*



Qualora si desideri formare un giocatore che sviluppi **autonomia, competenza calcistica e sicurezza**, questo approccio deve essere preso in considerazione nelle modalità comunicative utilizzate sia in allenamento sia in partita.

Se le modalità direttive sono più comuni e diffuse nell'ambito dell'allenamento calcistico, risulta particolarmente utile presentare quelle **non direttive**. Per applicare correttamente uno stile di conduzione non direttivo, il tecnico deve ridurre la somministrazione di ordini e soluzioni, evitando di anticipare le scelte dei giocatori e permettendo così maggiori opportunità di espressione e iniziativa.

In questo approccio didattico può sembrare che l'allenatore esca dalla conduzione diretta della seduta, ma non è così: il tecnico continua a ricoprire un **ruolo cruciale**. Più che la frequenza delle indicazioni, cambia la **tipologia** delle stesse e la

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

loro modalità di trasmissione, favorendo un percorso che cerca di rendere l'allievo **protagonista consapevole** del proprio processo di formazione.

Il tecnico si mette al servizio del giocatore e ne guida la crescita con modalità diverse da quelle abituali: non propone un contesto statico, ripetitivo e schematico, ma crea **situazioni ed ambienti dinamici e variabili** che permettano al giovane di esporsi a esperienze utili a veicolare principi di gioco e a esaltarne i **comportamenti privilegiati** — cioè quei comportamenti **tecnici, tattici e motori** particolarmente funzionali al raggiungimento degli obiettivi didattici — che costituiscono la base di ogni prestazione motoria efficace.

Gestire l'equilibrio tra le due principali modalità di conduzione rappresenta quindi una competenza che l'allenatore deve possedere per riuscire a rispondere alle necessità dei propri giocatori e raggiungere in modo coerente i propri obiettivi didattici*.

Lo stile di conduzione utilizzato dal tecnico non è tuttavia l'unico strumento per mettere il giocatore al centro del suo percorso di formazione. Nel **Settore Giovanile**, con particolare riferimento all'**Attività di Base**, l'allenamento deve basarsi sullo sviluppo dell'**individualità** prima che su quello del collettivo.

Un percorso orientato all'acquisizione di **competenze individuali** rispetta le fasi di accrescimento che vedono il bambino in un momento dove è concentrato più su sé stesso che sugli altri — con particolare riferimento alle categorie **U6/U9 e U10/U11** — e ne favorisce uno sviluppo a lungo termine, preparandolo alla fase di specializzazione che si troverà ad affrontare nell'**Attività Agonistica**.

Un percorso orientato all'acquisizione di competenze individuali rispetta le fasi di accrescimento in cui il bambino rivolge prevalentemente l'attenzione a sé stesso e al proprio vissuto piuttosto che a quello degli altri — con particolare riferimento alle categorie U6/U9 e U10/U11 — e ne favorisce uno sviluppo a lungo termine, preparandolo alla fase di specializzazione che affronterà nell'Attività Agonistica.

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

- **Favorire lo sviluppo di un percorso basato prevalentemente sul saper fare individuale** — dal dominio del pallone all'acquisizione di principi di gioco che permettano di interpretare classi di azioni simili — piuttosto che privilegiare il gioco collettivo e le strategie di gara (schemi, coperture, movimenti di reparto, raddoppi). Questo aumenta le responsabilità di ogni giocatore e ne sviluppa competenze, intraprendenza, responsabilità e sicurezza.

Per approfondire le modalità di conduzione e la loro applicazione pratica, si invita a consultare il manuale **Approfondimento sull'Ambiente di Apprendimento. Anche il QR code per accedere al download del documento si trova a pagina 4.*



- **Programmare sulle reali necessità dei singoli giocatori**, invece di applicare un modello di allenamento predefinito all'intero gruppo. Ragazzi della stessa età possono avere caratteristiche, vissuti e livelli di sviluppo motorio molto diversi. Ognuno può richiedere uno stile di conduzione differente, feedback più o meno specifici, un rapporto più o meno amichevole, attività più libere o maggiormente strutturate. In sostanza, l'allenatore deve riuscire a variare e bilanciare le modalità di intervento per risultare più efficace su ogni singolo individuo della squadra.
- **Insegnare ad ogni giocatore ad allenarsi con l'obiettivo di migliorarsi costantemente**, curandone atteggiamenti, mentalità e abitudini extra-campo, e coinvolgendolo anche in alcuni aspetti organizzativi che rendono l'allenamento più efficace.
- **Favorire l'auto-organizzazione personale**, attraverso modalità che permettano ai giocatori di gestire in autonomia alcuni momenti della seduta.
- **Proporre attività che promuovano la ricerca del miglioramento individuale** negli aspetti in cui il giocatore si sente più debole.

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

- **Osservare i comportamenti dei giocatori**, anche attraverso momenti dedicati nei quali la squadra svolge l'attività prevista senza l'intervento diretto dell'allenatore. Questa soluzione aiuta a verificare l'acquisizione di determinate competenze tecniche e indirizzare il processo di crescita verso lo sviluppo delle loro carenze.

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

In ogni azione didattica, l'allenatore deve essere inteso come una figura **al servizio del giocatore**. Troppo spesso, invece, vengono messe in pratica azioni e atteggiamenti che veicolano il messaggio opposto. Alcuni esempi sono:

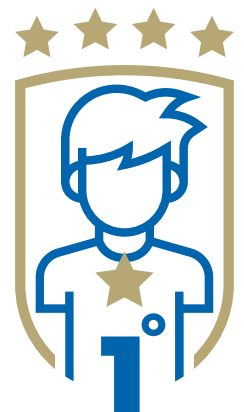
- specializzare precocemente in un unico ruolo;
- giocare con l'obiettivo esclusivo di vincere la partita;
- sfruttare un giocatore per le caratteristiche che manifesta nell'immediato.

Questi sono alcuni segnali di un approccio orientato a mettere in evidenza più il tecnico, che intendere il giocatore come reale protagonista del proprio processo di crescita.

Decido io!

IN SINTESI:

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



1- GIOCATORE PROTAGONISTA

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Saper bilanciare lo stile di conduzione (direttivo/non direttivo) nel rispetto delle necessità dei giocatori e degli obiettivi didattici.</p> 	<p>Lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore è uno degli elementi fondamentali per stimolare i giocatori alla ricerca di soluzioni e scelte di gioco autonome. Qualora si desideri perseguire questo obiettivo, durante la conduzione delle attività l'allenatore deve anche: proporre problemi o situazioni da risolvere, fare domande, indirizzare verso "frasi guida" che aiutino a trovare risposte personali e permettere momenti di analisi e riflessione autonoma.</p>
<p>Fornire indicazioni tecniche e correzioni in seguito all'esecuzione dell'azione da parte dei giocatori, evitando di anticipare le loro scelte.</p>	<p>Fornire indicazioni dopo che il giocatore ha effettuato la propria scelta di gioco consente di allenarne la capacità di decidere in modo autonomo. Per perseguire questo obiettivo didattico, è preferibile ridurre al minimo le indicazioni prescrittive prima dell'azione, evitando di leggere la situazione al posto del giocatore. Interventi come: "Passala a Marco, che è libero" possono forse risolvere la singola situazione, ma limitano la possibilità del giocatore di scegliere in autonomia. In sintesi, è preferibile correggere dopo la scelta di gioco, non prima.</p>
<p>Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività tecniche proposte.</p>	<p>Coinvolgere i giocatori nelle attività, permettendo loro di scegliere alcune varianti, consente di far vivere l'allenamento in prima persona e di abitarli alla ricerca di soluzioni utili alla propria crescita.</p>
<p>Organizzare la conduzione delle esercitazioni mantenendosi "fuori campo" rispetto ad elementi organizzativi invece che gestire direttamente l'avvio di ogni fase dell'attività.</p> 	<p>Organizzare l'attività in modo da ridurre al minimo indispensabile il numero di interventi legati agli aspetti organizzativi consente di rendere i giocatori più partecipi e autonomi. Ad esempio, il punteggio delle attività può essere gestito direttamente dai giocatori, mentre l'inizio dei turni di gioco può essere determinato da situazioni prestabilite (ad esempio: si parte quando il compagno ha tirato). In questo modo, il tecnico ha più tempo per concentrarsi sull'osservazione dei comportamenti dei giocatori, lasciandoli più liberi di esprimersi.</p>
<p>Favorire giocate significative invece che inibirle.</p>	<p>Gratificare, sottolineare e promuovere giocate come il dribbling, i tiri in porta, i passaggi filtranti, le corse per rincorrere la palla anche quando sembra persa e i recuperi permette di incentivare il giocatore alla ricerca di soluzioni creative, capaci di far emergere la sua fantasia e di liberarne il talento.</p>
<p>Prevedere dei momenti di attività libera, anche auto-organizzati, pre/durante/post seduta.</p> 	<p>Lasciare alcuni momenti della seduta nei quali i giocatori possano svolgere attività scelte autonomamente, con o senza palla, permette di valorizzare la loro partecipazione attiva. Questi momenti, realizzati in forma libera, favoriscono creatività, relazioni e autonomia; inoltre, consentono al tecnico di osservare come i giocatori si relazionano tra loro in assenza della presenza diretta dell'adulto.</p>
<p>Programmare l'attività partendo dalle caratteristiche dei giocatori anziché programmarle alla cieca.</p>	<p>Elaborare un percorso tecnico calibrato sul livello della squadra ed evitare il copia e incolla di esercizi e proposte senza una rielaborazione personale sulle reali necessità dei propri giocatori aiuta il tecnico a essere più creativo e aumenta l'efficacia del suo intervento.</p>
<p>Adattare le proposte in funzione delle risposte dei giocatori.</p>	<p>Adeguare le regole, le dimensioni del campo, le modalità esecutive e le proposte in base al riscontro fornito dai giocatori durante l'allenamento permette di metterli al centro del processo di formazione e di rendere più efficace il loro percorso di crescita tecnica. Molto spesso, infatti, le attività pensate per la seduta di allenamento non producono la risposta attesa: una capacità fondamentale per ogni allenatore è quindi quella di saper individuare rapidamente un adattamento efficace.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

ESEMPI

1 SAPER BILANCIARE LO STILE DI CONDUZIONE (DIRETTIVO/NON DIRETTIVO)

SITUAZIONE

CATEGORIA **U8** **UNDER** **U9**

Matteo, in partita tende a portare sempre palla senza mai passarla, utilizzando il dribbling come unica soluzione per superare gli avversari, anche quando si trova in situazione di superiorità numerica. Questa abitudine lo porta spesso a perdere il possesso del pallone e sta cominciando ad innervosire anche i compagni che non si sentono coinvolti.

SOLUZIONE

Una prima possibilità consiste nell'utilizzare uno stile di conduzione **direttivo**. In questo caso, l'allenatore interviene fornendo indicazioni esplicite e immediate, ad esempio dicendo: "*Matteo, passa il pallone ai tuoi compagni quando sei in difficoltà*", oppure: "*C'era Marco libero, poteva ricevere palla!*" o ancora: "*Se vai da solo contro tanti avversari, non riusciamo a mantenere il possesso. Prova a cercare un compagno*". In questo modo, il tecnico orienta direttamente la scelta del giocatore, evidenziando la soluzione ritenuta più efficace.

Una seconda possibilità prevede invece l'uso di uno stile di conduzione **non direttivo**. Dopo una situazione in cui Matteo porta palla e la perde pur avendo una soluzione di passaggio semplice, l'allenatore può attendere un episodio simile e intervenire con domande che stimolino la riflessione del giocatore o dei compagni, ad esempio: "*Matteo, di cosa avevi bisogno?*", oppure: "*Di cosa ha bisogno Matteo?*" o ancora: "*Chi aiuta Matteo?*", soprattutto se i compagni non si sono proposti in zona luce.

Se, al contrario, uno dei compagni si è smarcato correttamente, il tecnico può valorizzare quel comportamento dicendo, per esempio: "*Bravo Luca, eri nel posto giusto per dare una mano a Matteo, continua così*".

Anche nello stile non direttivo l'allenatore corregge l'errore e trasmette contenuti; ciò che cambia è il grado di protagonismo attribuito al giocatore nella comprensione e nella scelta delle opportunità di gioco. Nel primo caso il focus è maggiormente centrato sull'allenatore, nel secondo si sposta sul giocatore e sulla sua capacità di leggere la situazione.

EFFETTO

L'utilizzo consapevole di stili di conduzione differenti consente all'allenatore di intervenire sullo stesso comportamento con modalità educative diverse, entrambe funzionali all'apprendimento. L'intenzione di entrambi gli esempi è la stessa, aiutare Matteo a riconoscere quando il passaggio rappresenta una soluzione più vantaggiosa del dribbling. Le modalità utilizzate per perseguirli hanno tuttavia delle ricadute diverse che può essere interessante approfondire nel documento Stile di conduzione.

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

2 ORGANIZZARE LA CONDUZIONE DELLE ESERCITAZIONI MANTENENDOSI "FUORI CAMPO" RISPETTO AD ELEMENTI ORGANIZZATIVI

SITUAZIONE

CATEGORIA **U8** UNDER **U9**

Un gruppo squadra di 8 giocatori. Viene proposta una semplice attività di tiro in porta. 7 giocatori, disposti in 2 file posizionate ciascuna a circa 12 metri da una porta difesa da un portiere, sono tutti in possesso di un pallone e, a turno, si dirigono verso la porta con l'obiettivo di realizzare una rete.

SOLUZIONE

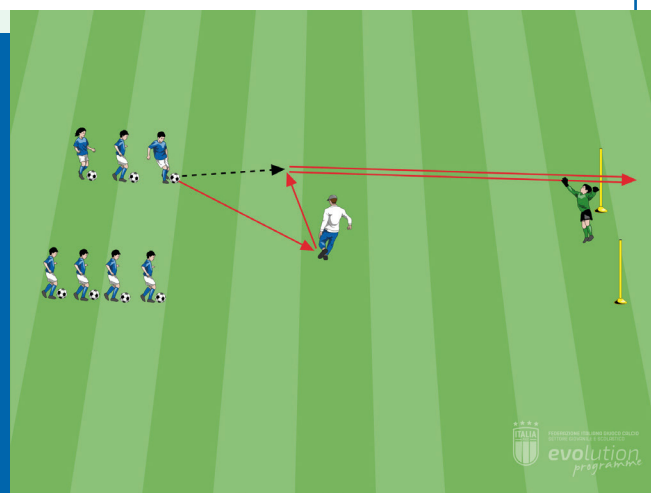
Una prima possibilità prevede un allenatore con un approccio organizzativo **"dentro il campo"**. In questo caso, il tecnico si posiziona davanti alle due file, riceve il passaggio da un giocatore e, dopo il controllo, restituisce il pallone al compagno che conclude a rete. Ogni azione viene avviata dall'allenatore attraverso un segnale vocale, ad esempio *"Via!"*, e il tecnico accompagna lo svolgimento dell'attività seguendone direttamente l'esecuzione fino alla conclusione.

Una seconda possibilità prevede invece un allenatore **"fuori dal campo"**. In questa configurazione, il tecnico si colloca all'esterno dello spazio di gioco e i giocatori partono in autonomia per andare al tiro quando il compagno che li precede ha concluso l'azione calciando in porta. Per mantenere la struttura uguale alla precedente, dopo aver calciato, il giocatore si gira verso il compagno in fila per ricevere palla ed effettuare uno scambio. In questo modo, l'avvio del compito non dipende più da un segnale diretto dell'allenatore, ma dalla capacità dei giocatori di osservare il contesto e riconoscere il proprio turno di gioco.

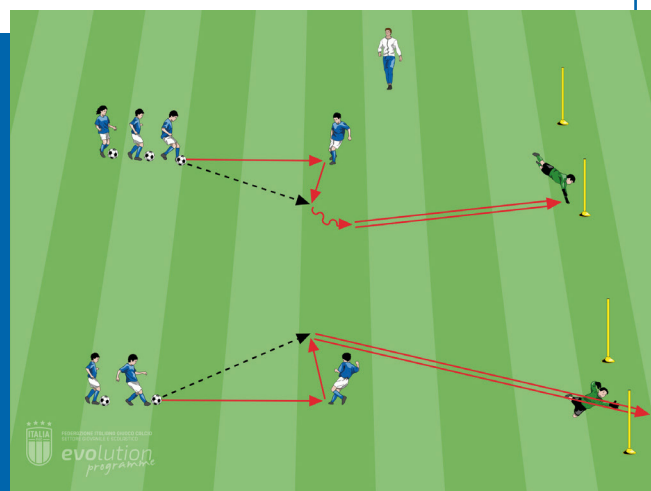
EFFETTO

Le due soluzioni organizzative producono effetti differenti sul coinvolgimento dei giocatori e sul ruolo dell'allenatore nella conduzione dell'attività.

Nel primo caso, la presenza diretta del tecnico all'interno del gioco garantisce maggiore guida, sostegno e controllo dello svolgimento. Nel secondo, l'allenatore lascia più spazio all'autonomia dei giocatori, che sono chiamati a prestare maggiore attenzione a ciò che accade e a regolarsi da soli nei tempi di ingresso nell'azione.



DENTRO IL CAMPO



FUORI DAL CAMPO

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

3 PREVEDERE DEI MOMENTI DI ATTIVITÀ LIBERA

SITUAZIONE

CATEGORIA U12

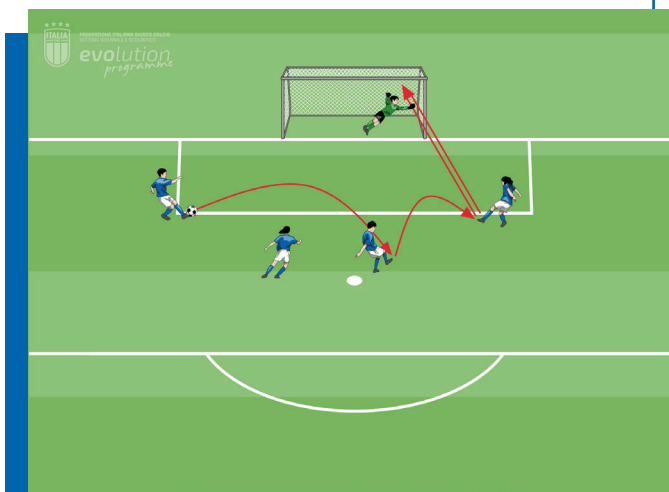
14 giocatori. Si desidera insegnare ai ragazzi a gestire in autonomia un'attività da svolgere nell'attesa dell'inizio dell'allenamento, così da trasformare questo tempo in un'occasione di gioco organizzato e coinvolgente.

SOLUZIONE

Una proposta particolarmente adatta a questo obiettivo è un gioco tipico del **calcio di strada**, chiamato "**Tedesca**". Si tratta di un'attività semplice da avviare e da gestire in autonomia, che può essere svolta con gruppi composti da un minimo di 4 a un massimo di 6 giocatori per porta.

Ogni giocatore parte con **10 punti**, mentre il portiere ne ha inizialmente **11**. L'obiettivo del gioco è realizzare una rete **al volo** su passaggio di un compagno: perché il gol sia valido, la palla non deve toccare terra tra il passaggio ricevuto e il tiro verso la porta. A seconda della modalità con cui viene segnato il gol, al portiere vengono sottratti punti differenti. Un tiro di piede che rimbalza a terra prima di entrare vale **1 punto**; un tiro di piede che entra senza rimbalzo, un colpo di testa o un gol di ginocchio valgono **2 punti**; un colpo di tacco o di sedere valgono **3 punti**; una rovesciata vale **4 punti**. Ogni tipologia di gol, scala i punti al portiere.

Quando il portiere blocca la palla al volo oppure il pallone termina oltre la linea di fondo, va in porta l'ultimo giocatore che lo ha toccato. Perde il turno il primo giocatore che arriva a **0 punti**. Se il tiro colpisce il palo o la traversa ed esce, chi ha effettuato il tiro, non va in porta.



EFFETTO

L'utilizzo di un gioco come la *Tedesca* consente di trasformare il tempo che precede l'allenamento in un momento attivo, motivante e auto-organizzato. La struttura del gioco, pur nella sua semplicità, permette ai ragazzi di organizzarsi in autonomia, di rispettare regole condivise e di iniziare l'attività senza la necessità di una conduzione continua da parte dell'allenatore.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Mi alleno
al meglio!

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

SPIEGAZIONE

Ogni **allenatore** con un approccio professionale deve avere **competenze** tecniche, tattiche, relazionali e anche **organizzative**. La scelta degli **spazi di allenamento**, delle **dimensioni dei campi**, delle **tempistiche di gioco**, della **successione** delle esercitazioni e della **composizione delle squadre**, rappresenta solo alcuni degli elementi che rientrano nell'ambito organizzativo e permettono di valutarne l'efficacia.

ESEMPIO

Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati



Situazione. Allenamento U8/U9. 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, è assente uno dei due allenatori responsabili della categoria.

Soluzione. I giocatori vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. Partita 3 contro 3 con modalità auto-arbitraggio.
2. Gioco dei colpi: ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla). Ad esempio, faccio rimbalzare la palla a terra e la colpisco prima che cada: "Tiro al volo di Tonalì".
3. Gioco "paracadute" la merenda del drago: 5 giocatori mantengono il possesso della palla cercando di non farsela prendere da un avversario (il drago) che tiene una casacca in mano. Se la palla esce dal campo o viene riconquistata dal drago, si effettua un cambio di ruolo di gioco.

L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.

Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare **spiegazioni brevi ed efficaci**, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli **innumerevoli accorgimenti organizzativi** che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare di più sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti.

L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico. La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

SOLUZIONI PRATICHE

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia
- Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima dell'allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- **Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati (vedi box Esempio)**
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle



VERIFICA

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

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

Spiegazione, riflessione ed analisi

Organizzare ogni fase e ogni dettaglio della seduta di allenamento è determinante per permettere ai giocatori di vivere un'esperienza tecnica efficace. Per **"organizzazione ottimale dell'allenamento"** si intende la pianificazione di ogni attività che avviene **prima, durante e dopo** l'attività tecnica.

Ne fanno parte, ad esempio:

- la scelta degli spazi di gioco;
- le dimensioni dei campi;
- le proposte pratiche;
- la formulazione delle squadre;
- la gestione delle pause;
- la scelta delle tempistiche di ogni esercitazione;
- la determinazione della sequenza delle attività previste;
- la raccolta del materiale a fine seduta.

Questi sono solo alcuni degli elementi che rientrano nell'ambito organizzativo e lo qualificano.

Un'organizzazione efficace dell'allenamento prevede che:

- non ci siano perdite di tempo;
- il passaggio da un'attività all'altra risulti fluido, senza intoppi;
- le spiegazioni siano chiare ed efficaci;
- il recupero fisico sia funzionale al tipo di attività svolta;
- vengano evitate interruzioni da parte di persone estranee;
- l'orario di inizio dell'attività venga rispettato;
- in campo sia sicuro e sia presente tutto il materiale necessario.

Le competenze richieste a un allenatore preparato e professionale sono di tipo **tecnico, tattico, relazionale e organizzativo** (Bonaccorso, 1999). Per allenare, quindi, non è richiesto soltanto conoscere il calcio, saperlo trasmettere e sapersi relazionare positivamente con i propri giocatori, ma anche saper organizzare e gestire l'attività tecnica in ogni suo sviluppo. Nell'accezione proposta da Bonaccorso, le capacità organizzative coincidono con la capacità di gestire ogni momento dell'attività che coinvolge i propri giocatori, non solo durante la seduta di allenamento, ma anche nei momenti pre e post gara; durante una giornata di torneo; in trasferta; all'interno degli spogliatoi.

La pianificazione e la corretta gestione di ogni attività che coinvolge la propria squadra rappresentano quindi un importante bagaglio per un allenatore preparato. In questo manuale, tuttavia, vengono **approfonditi esclusivamente gli aspetti riguardanti la gestione della seduta di allenamento**.

Saper pianificare efficacemente un allenamento è una capacità che si acquisisce con il tempo e con l'esperienza, ma è anche il frutto di un'attitudine che l'allenatore deve possedere come caratteristica personale: la tensione verso il miglioramento continuo e la cura del dettaglio sono peculiarità che dipendono anche dal proprio carattere. Per richiedere il massimo ai propri giocatori, è indispensabile che **anche l'allenatore sia disposto a dare il meglio di sé** e che intenda ogni attività come un'opportunità di miglioramento, anche personale.

L'organizzazione della seduta è il primo aspetto che viene percepito da un osservatore esterno. Anche persone con poca esperienza in ambito tecnico possono valutare se un allenamento è organizzato in modo adeguato e se l'allenatore ha in pugno la situazione.

Organizzare adeguatamente l'attività tecnica consente di trasmettere un'immagine seria e professionale del proprio operato, aumentando così il livello di credibilità da parte dei giocatori del Club e delle famiglie dei tesserati. Questo fattore

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

aiuta molto anche nella trasmissione dei contenuti tecnici: più l'ambiente valuta positivamente l'operato del tecnico, più questo acquisisce credibilità e autorevolezza.

L'organizzazione è il **biglietto da visita** con il quale un allenatore si presenta e sul quale può costruire il proprio percorso sportivo, con maggiore fiducia da parte dell'ambiente circostante.

Definire con chiarezza gli obiettivi dell'allenamento, scegliere le esercitazioni da proporre, immaginare lo svolgimento della seduta e ripercorrerne ogni passaggio prima della sua realizzazione consente di arrivare pronti a svolgere un'attività efficace. Uno strumento particolarmente utile per supportare tutti questi passaggi è l'**applicazione Evolution Programme**, che consente di pianificare la seduta, organizzando obiettivi, esercitazioni e fasi di svolgimento in maniera efficace creando inoltre un PDF dell'attività e registrando le proposte realizzate (tali funzionalità sono disponibili esclusivamente per gli allenatori dei Club coinvolti nell'attività delle Aree di Sviluppo Territoriale).

Anche ipotizzare variabili numeriche e imprevisti, trovando e pianificando in anticipo le soluzioni a eventuali problemi, aiuta nella gestione delle emergenze, rendendo così più semplice curare gli aspetti prettamente tecnici.

Spesso gli imprevisti non dipendono esclusivamente dall'allenatore; è bene, quindi, prevenire anche disturbi esterni, quali colloqui indesiderati o visite non gradite durante l'allenamento.

Per farlo, è indispensabile che l'allenatore sensibilizzi tutte le figure del Club — dirigenti, custode, responsabile tecnico — su quanto sia importante rispettare lo svolgimento della seduta di allenamento e che vengano condivisi momenti dedicati ad attività quali il ricevimento dei genitori e la gestione delle incombenze organizzative insieme ai dirigenti.

Altre soluzioni pratiche per migliorare la seduta di allenamento

- tenere un quaderno o un taccuino in cui riportare le attività svolte;
- usufruire di piattaforme online per realizzare le proprie esercitazioni e sedute;
- prendere nota delle presenze;
- registrare comportamenti, dati, test e crescita dei giocatori.

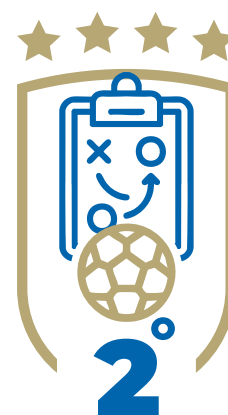
Queste attività di programmazione e registrazione consentono al tecnico di costruire uno storico delle proprie esperienze, utile anche a distanza di anni, ma anche di elaborare meglio la propria filosofia di calcio.

Immaginare un percorso di formazione e verificarne i progressi permette all'allenatore di migliorare le proprie competenze, favorendo una crescita professionale di cui beneficeranno direttamente i suoi giocatori.

*Mi alleno
al meglio!*

IN SINTESI:

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



2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Utilizzare spazi "modulari" invece di cambiarli al termine di ogni proposta pratica.</p> 	<p>Utilizzare lo stesso spazio per attività diverse senza spostare delimitatori, coni o altro materiale. Programmare la tipologia e la sequenza delle proposte in base agli spazi da utilizzare aiuta ad un passaggio più fluido da un'attività all'altra, senza perdite di tempo.</p>
<p>Gestire gli imprevisti con efficacia (numeri a disposizione, cambiamento di spazi o programma), prevenendoli.</p> 	<p>Predisporre sempre un piano alternativo alla seduta programmata, oppure coinvolgere i ragazzi in semplici attività tecniche durante i momenti organizzativi (ad esempio attraverso i "giochi paracadute"), permette di evitare tempi morti e di mantenere i giocatori costantemente impegnati in un'attività tecnico-motoria.</p>
<p>Preparare il campo prima dell'inizio della seduta anziché spostare materiale durante l'attività.</p>	<p>Arrivare al campo con il giusto anticipo per predisporre il materiale prima dell'arrivo dei giocatori contribuisce a trasmettere un'immagine di professionalità. Inoltre, dedicare del tempo alla loro accoglienza li aiuta a sentirsi maggiormente a proprio agio, offre all'allenatore l'opportunità di conoscerli meglio e favorisce lo svolgimento di una maggiore quantità di pratica tecnico-motoria in forma libera.</p>
<p>Definire le squadre prima dell'allenamento e non durante l'attività.</p>	<p>Definire le squadre prima dell'inizio dell'allenamento, programmando in anticipo eventuali cambiamenti da un'attività all'altra, permette di non perdere tempo nell'organizzazione dei gruppi durante la seduta. Per raggiungere questo obiettivo, è indispensabile educare famiglie e giocatori a comunicare tempestivamente eventuali assenze. Club e allenatore devono creare i presupposti affinché venga compresa l'importanza di avvisare per tempo dell'assenza del calciatore. Questo obiettivo si raggiunge promuovendo un senso di responsabilità condivisa, facendo notare sempre eventuali mancanze e ribadendo che comunicare l'assenza in anticipo rappresenta una forma di rispetto nei confronti dell'impegno dell'allenatore e dell'attività dell'intera squadra.</p>
<p>Definire in modo chiaro gli spazi di gioco favorendo la comprensione degli spazi ai giocatori.</p>	<p>Definire i vari spazi di gioco con delimitatori di colore diverso aiuta i giocatori a riconoscere i riferimenti dell'attività e semplifica le modalità di spiegazione. Le aree utilizzate vanno disposte con cura, cercando di equilibrare il numero dei delimitatori impiegati, affinché non risultino d'intralcio al movimento dei giocatori e della palla ma rendano chiara la definizione di spazi, punti di partenza, porte o altri riferimenti utili.</p>
<p>Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati anziché prevedere sempre attività a gruppo unico.</p>	<p>Predisporre, in caso di numero elevato di giocatori in campo, un'attività a stazioni permette di suddividere i presenti in gruppi differenti. Qualora fosse necessario seguire in modo esclusivo una delle stazioni, è opportuno prevedere, nelle altre, attività semplici o già conosciute, in modo che possano proseguire autonomamente.</p>
<p>Iniziare l'allenamento in orario applicando una serie di strategie e soluzioni.</p> 	<p>Cominciare l'allenamento sempre in orario permette di guadagnare, su larga scala — nell'arco di un'intera stagione o dell'intero percorso nel Settore Giovanile — molto tempo da dedicare alla pratica. Spetta all'allenatore e al Club individuare una serie di strategie per ricercare questo risultato.</p>
<p>Gestire le pause rendendole snelle e funzionali all'attività tecnica, non improvvisate.</p>	<p>Predisporre modalità di gestione rapida delle pause può contribuire a ridurre i tempi di organizzazione dei momenti di sosta. Ad esempio, invitare ogni giocatore a portare al campo la propria borraccia e a riporla in un posto facilmente raggiungibile rappresenta una soluzione utile per rendere le pause più rapide ed efficienti.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

ESEMPI

1 UTILIZZARE SPAZI MODULARI

SITUAZIONE

CATEGORIA **U10** Under **U11**

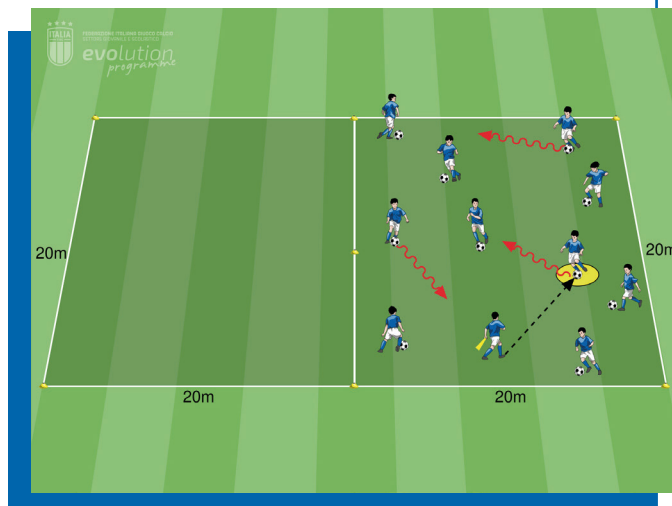
12 giocatori presenti, lo spazio a disposizione è limitato a un unico rettangolo di 20x40m, suddiviso in due quadrati di lato 20m, definiti **quadrato 1** e **quadrato 2**. In una condizione di questo tipo, diventa utile progettare attività che possano essere svolte in modo progressivo e modulare, senza richiedere continui spostamenti di materiale.

SOLUZIONE

Una prima proposta può essere sviluppata nel **quadrato 1**, coinvolgendo tutti i 12 giocatori in un'attività di **avviamento tecnico**. Ogni giocatore conduce una palla all'interno dello spazio, mentre uno di loro, anch'egli in conduzione, ha il compito di inseguire e toccare un compagno. Quando l'inseguitore riesce nel proprio obiettivo, i ruoli si invertono.

Una seconda attività, sempre realizzabile nel **quadrato 1**, può assumere la forma di un **gioco di collaborazione**. In questo caso, due giocatori all'interno dello spazio cercano di rubare il pallone ad altri cinque che lo conducono nel quadrato. Quando un portatore si trova sotto pressione, può appoggiarsi a uno dei cinque compagni esterni trasmettendogli la palla e invertendo con lui il ruolo di gioco: chi riceve entra nel quadrato, mentre chi trasmette esce e si prepara a fungere da sostegno per un altro compagno.

Una terza proposta può infine coinvolgere l'intero **rettangolo formato dai quadrati 1 e 2**, organizzando un **gioco di possesso 5 contro 5 con 2 jolly**. Tutti i giocatori coinvolti si collocano all'interno dell'area di gioco. L'obiettivo, per la squadra in possesso, è portare la palla in meta oltre la linea di fondo campo avversaria, sfruttando anche il supporto dei due jolly, che giocano sempre con la squadra che ha il pallone. Rispetto alle prime due proposte, risulta quindi necessario togliere solo i due delimitatori che definivano il due quadrati di gioco usati in precedenza.



EFFETTO

La struttura di queste tre attività consente di utilizzare lo stesso spazio in modo *modulare*, senza la necessità di spostare materiale tra una proposta e l'altra. In questo modo, l'allenamento mantiene continuità organizzativa, riduce i tempi morti e permette di passare da un'attività tecnica individuale a una proposta di collaborazione e, infine, a una situazione di gioco più complessa, conservando lo stesso spazio di gioco e rendendo più semplice la gestione del gruppo.

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

2 GESTIRE GLI IMPREVISTI CON EFFICACIA

SITUAZIONE

CATEGORIA U12 UNDER U13

Allenamento con 16 giocatori presenti, possono verificarsi imprevisti organizzativi che modificano la pianificazione iniziale della seduta. Tra questi, capita che alcuni ragazzi non comunichino la propria assenza oppure che, a causa della mancanza di un coordinamento organizzativo, sul campo siano presenti contemporaneamente gruppi squadra non previsti. In situazioni di questo tipo, l'allenatore deve essere in grado di adattare rapidamente l'attività senza compromettere qualità e continuità dell'allenamento.

SOLUZIONE

Una prima esigenza riguarda i **numeri diversi dal previsto**. Se il numero dei giocatori presenti è diverso da quello immaginato ma comunque pari, l'allenatore può aumentare o diminuire il numero dei partecipanti previsti per ciascuna squadra o attività, ad esempio passando da un 7 contro 7 a un 6 contro 6 oppure a un 8 contro 8. Se invece il numero è dispari e si desidera mantenere invariata la struttura dell'attività programmata, si può prevedere per il giocatore o i giocatori in eccedenza un compito tecnico o motorio da svolgere in autonomia prima di entrare in gioco. Una possibile soluzione di questo tipo è rappresentata da un percorso da svolgere un numero prestabilito di volte. Una volta completato il compito previsto, il giocatore entra nell'attività sostituendo un compagno a sua scelta.

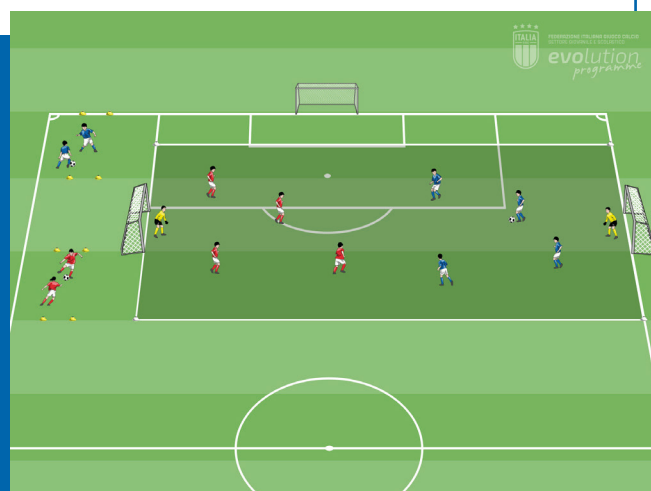
Un'altra possibilità consiste nel far svolgere ai giocatori in eccedenza una partita ridotta, a meta o con porte, fino al raggiungimento di un punteggio prestabilito.

Al termine della sfida, i partecipanti rientrano nell'attività principale sostituendo due compagni a loro scelta; la vittoria può anche assegnare un punto alla propria squadra, mantenendo così un collegamento con il contesto generale dell'allenamento.

Una seconda esigenza riguarda le cosiddette **soluzioni paracadute**. Se, ad esempio, sul campo arriva una squadra dell'attività agonistica non prevista e diventa necessario spostare rapidamente una stazione già predisposta, l'allenatore può proporre nell'immediato un'attività semplice, tecnica e autonoma, spiegabile in pochi secondi. Un esempio può essere la sfida a chi riesce a realizzare il maggior numero di palleggi consecutivi. Le soluzioni paracadute consistono proprio in attività di questo tipo: giochi essenziali o compiti tecnici facili da attivare rapidamente, utili a evitare tempi di attesa passiva e a mantenere alto interesse e coinvolgimento mentre l'allenatore riorganizza lo spazio o la proposta.

EFFETTO

L'adozione di strategie di adattamento come queste consente di affrontare con efficacia gli imprevisti organizzativi, evitando che incidano negativamente sul ritmo e sulla qualità della seduta. La capacità di modificare rapidamente numeri, spazi e compiti mantiene i giocatori attivi, riduce i tempi morti e permette all'allenatore di conservare il controllo dell'ambiente di apprendimento anche in condizioni non previste.



2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

3 INIZIARE L'ALLENAMENTO IN ORARIO

SITUAZIONE

IN QUALSIASI CATEGORIA

I ritardi dei giocatori rappresentano un problema all'organizzazione dell'attività, perché possono compromettere il regolare avvio dell'allenamento e ridurre il tempo effettivamente dedicato all'apprendimento.

SOLUZIONE

Per gestire questa situazione, può essere utile **comunicare alle famiglie un orario di convocazione anticipato** rispetto all'inizio effettivo della seduta, ad esempio di 15 minuti. Questa scelta favorisce l'arrivo puntuale dei giocatori, consente loro di vivere un breve momento di attività libera e permette di iniziare l'allenamento in modo più ordinato e puntuale. La puntualità rappresenta inoltre un aspetto educativo che riguarda anche i giocatori stessi: una volta arrivati al campo, devono essere abituati a prepararsi con rapidità e a uscire subito dallo spogliatoio per recarsi sul terreno di gioco, magari con l'obiettivo di svolgere un'attività autonoma o auto-organizzata utile a predisporli all'allenamento, sia dal punto di vista motorio sia da quello emotivo.

EFFETTO

L'adozione sistematica di queste semplici abitudini organizzative consente di migliorare la gestione dei tempi e di aumentare la qualità complessiva dell'esperienza di allenamento.



Voglio provare!

3- CLIMA SERENO

SPIEGAZIONE

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

ESEMPIO

Evidenziare i comportamenti tecnici ed etici positivi

Situazione. Categoria U12/U13. Durante uno *Small Sided Game* 3 contro 3, Marco sbaglia un passaggio destinato a Luca e la palla viene intercettata da un avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto. Nel frattempo, Alberto, compagno di squadra di Luca e Marco, effettua uno scatto alla massima velocità nel tentativo di recuperare il pallone.

Soluzione. L'allenatore interviene in questo modo: *"Ottimo atteggiamento, Alberto. L'errore fa parte del gioco: bravo a cercare subito di risolvere la situazione che si era creata!"*

Attraverso questo approccio, il tecnico evita di porre l'attenzione sulla reazione negativa di Luca e valorizza invece il comportamento positivo di Alberto, definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.

RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

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

VERIFICA

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

Spiegazione, riflessione ed analisi

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

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

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

- le strategie attraverso le quali vengono gestiti gli **aspetti disciplinari**, elemento particolarmente rilevante in tutto il periodo dell’**Attività di Base**;
- le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le **indicazioni tecniche**.

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

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

Per quanto riguarda le modalità di trasmissione delle indicazioni durante lo svolgimento di attività tecniche, una prevalenza dello **stile non direttivo** su quello direttivo può aiutare allenatore e giocatore a instaurare un rapporto di fiducia funzionale alla creazione di un clima positivo. Tuttavia, ancora più rilevante, al fine di instaurare un clima di fiducia, risulta l’abitudine, da parte del tecnico, di evidenziare i **comportamenti positivi**, sia tecnici sia etici, dei propri giocatori, piuttosto che sottolinearne gli errori. Ancora una volta, non è lo stile utilizzato a essere giusto o sbagliato a priori; ciò che fa la differenza è la capacità di veicolarlo all’interno di un **clima di relazione positivo** e di abbinarlo ai propri obiettivi formativi.

Le **azioni didattiche** dell’allenatore vanno orientate a far sì che i giocatori risultino determinati e motivati a fare, provare, sperimentare, e che venga meno ogni stato d’**ansia** e di paura di commettere errori. L’**errore** va considerato come parte integrante del processo di apprendimento e va vissuto come un passaggio indispensabile alla formazione e alla **crescita sportiva** del giocatore. Per compiere un passo verso questo obiettivo didattico, l’allenatore deve essere in grado di superare la frustrazione che l’errore del proprio allievo può comportare in lui, specie se questo condiziona negativamente il risultato di un’esercitazione o della partita.

Anche i giocatori devono essere istruiti a gestire l’**errore del compagno**. Ogni individuo tende a replicare il sistema educativo al quale è stato sottoposto ed è quindi normale che i giovani giocatori tendano a non accettare gli errori dei compagni,

3- CLIMA SERENO

così come molto spesso i loro adulti di riferimento (familiari, insegnanti) non accettano i loro. Risulta quindi importante insegnare a gestire l'errore del compagno e ad attuare **comportamenti adeguati**, funzionali a una prestazione efficace. Qualora si verifichi un errore, si consiglia di:

evitare di sottolinearlo sempre e di lamentarsi apertamente;

- cercare di trovare rimedio al problema creato, sia esso tecnico, tattico o organizzativo;
- spronare positivamente e incoraggiare il compagno che l'ha commesso;
- continuare a giocare senza soffermarsi troppo su ciò che si è sbagliato.

Migliorare i **rapporti interpersonali** favorisce un **clima di allenamento positivo** e aumenta il livello di **autostima** dei giocatori; questi, sentendosi maggiormente accettati, accresceranno il loro livello di percezione di competenza e risulteranno maggiormente motivati a fare e a esprimersi, attivando così un processo virtuoso utile alla loro crescita sportiva.

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

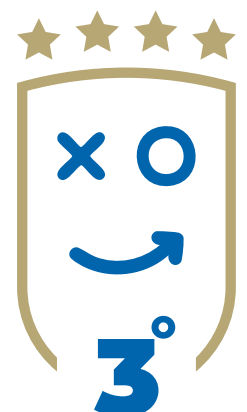
È bene sottolineare come il clima relazionale non coinvolga solo allenatore e giocatori, ma anche tutte le figure che si interfacciano con i giovani giocatori nell'ambito della **pratica sportiva**. **Dirigenti**, custode o altre figure societarie, quali responsabile tecnico, personale di segreteria o collaboratori vari, vengono comunque considerati parte dell'**ambiente** che circonda il giocatore, anche se in forma diversa rispetto alla figura del tecnico. Risulta di fondamentale importanza che tutte queste persone siano coinvolte nella costruzione di un ambiente adatto alla crescita sportiva di un giovane giocatore e agiscano nel rispetto delle indicazioni fornite per raggiungere la meta desiderata (nel caso delle progettualità **Evolution Programme: Il Giocatore del 2030**). Una riunione, un volantino o un breve **vademecum di comportamenti** attesi possono servire a sensibilizzare le varie figure del Club nei confronti di questo importante presupposto della pratica sportiva giovanile.

Riguardo a quest'ultimo aspetto, anche le **famiglie** rappresentano un tassello importante nella costruzione di un **clima relazionale sereno**. Gestire le aspettative dei familiari, educare a un **tifo corretto** dagli spalti, condividere le **linee metodologiche** scelte dallo staff tecnico, sono aspetti che fanno parte di un percorso di cui il **Club** deve farsi carico. Un **genitore informato** rappresenta una risorsa utile ad amplificare il **messaggio educativo** che si intende rivolgere ai propri tesserati, favorendo così il loro percorso di formazione sportiva. Qualora un Club desideri approfondire questi argomenti ed essere supportato dagli esperti del **Settore Giovanile e Scolastico** sul territorio, può richiedere un loro intervento presso le proprie strutture.

Voglio provare!

IN SINTESI:

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



SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
Evidenziare i comportamenti tecnici ed etici positivi invece che sottolineare solo gli errori.	Sottolineare i comportamenti privilegiati — intese come le azioni tecnico-tattiche e comportamentali positive ed efficaci — permette di valorizzarli agli occhi di tutti i componenti della squadra, favorendone così l'emulazione e la definizione di un modello di comportamento a cui fare riferimento.
Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo e costruttivo cercando di non sminuire o svalutare i propri giocatori.	Cercare di rivolgersi ai giocatori con l'intenzione di comprenderne le necessità e le motivazioni dei comportamenti , mettendosi a disposizione e ricercando il dialogo anche quando il loro comportamento non corrisponde al regolamento condiviso , permette di manifestare apertura e disponibilità al confronto.
Utilizzare un tono assertivo ed educato , questo atteggiamento aumenta il valore dei momenti in cui si necessita di prendere posizione e rimproverare.	Essere un esempio di comportamento per i giocatori, anche attraverso il tipo di relazione che il tecnico instaura con loro, rappresenta un aspetto fondamentale del ruolo dell'allenatore. Mantenere un tono pacato e calmo, anche in situazioni disciplinari complesse, permette di trasmettere il messaggio che l'equilibrio aiuta a risolvere i problemi e a esprimere il proprio pensiero; in questo modo, risulterà più semplice richiedere ai ragazzi lo stesso tipo di atteggiamento con gli altri.
Dedicare del tempo ad una battuta o ad un sorriso.	Associare l'allenamento a un contesto divertente aiuta il giocatore ad assumere un atteggiamento più positivo nei confronti del calcio e permette a ogni componente del gruppo di sentirsi a proprio agio in un ambiente accogliente . Sta nella sensibilità dell'allenatore capire qual è il livello d'attivazione ottimale del proprio gruppo squadra, quello che gli permette di raggiungere i migliori risultati prestativi possibili.
Contestualizzare le proposte pratiche con ambienti o ruoli di fantasia con modalità e situazioni adatte all'età dei giocatori che si sta allenando.	Proporre l'immedesimazione in personaggi fantastici, ruoli, mestieri o giocatori famosi — in funzione dell'età dei giocatori e del tipo di contesto da ricreare — permette di rendere più significativa l'esperienza motoria, collegandola all' emozione di interpretare un ruolo che, per il bambino, può risultare di grande stimolo e interesse.
Gestire il risultato in modo equilibrato dando il giusto valore a vittoria, pareggio o sconfitta.	Competere e confrontarsi costituiscono un elemento fondamentale della pratica sportiva; la capacità di gratificare vittorie e successi senza esaltare i vincenti né sminuire i perdenti è un aspetto che l' allenatore deve curare con particolare attenzione.
Rinforzare ed elogiare i giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo e non concentrarsi solo su quelli più competenti.	Utilizzare il "rinforzo" come frase di supporto, incoraggiamento e sprone costituisce una modalità efficace per incentivare il giocatore e rilanciare l'attività in caso di necessità. Può risultare utile quando: <ul style="list-style-type: none"> • si vuole far ripetere un'azione che non riesce immediatamente; • si intende aumentare l'autostima del giocatore; • Oppure si desidera aiutare il giovane a superare delle difficoltà.
Insegnare a gestire l'errore dei propri compagni, sia di tipo tecnico che comportamentale.	Allenare alla gestione degli errori, insegnando ai giocatori come reagire ad essi, permette di trasmettere strumenti utili per affrontare in modo proficuo situazioni tecniche negative , come un passaggio impreciso , la perdita del possesso del pallone da parte di un compagno o la gestione delle conseguenze emotive successive a un gol subito. Impegnarsi al massimo per cercare di controllare la palla, provare a riconquistare il pallone perso o reagire immediatamente dopo un gol subito sono comportamenti che consentono al singolo ed alla squadra di acquisire abitudini utili per affrontare il gioco in modo più efficace.

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

ESEMPI

1 UTILIZZARE UN TONO ASSERTIVO ED EDUCATO

SITUAZIONE

CATEGORIA **U10** under **U11**

Durante una partita, un giocatore, Marco, solitamente molto partecipe e attivo durante l'attività, tende a disinteressarsi dell'azione ogni volta che perde il pallone, smettendo di partecipare al gioco e rinunciando ad inseguire l'avversario.

SOLUZIONE

Dopo aver provato a stimolare Marco verso un maggiore impegno — *"Dai Marco, i tuoi compagni hanno bisogno di te!"*, *"Forza Marco, prova a riconquistare la palla!"* — l'allenatore può scegliere di non intervenire immediatamente sul suo comportamento, osservando inizialmente se emergano segnali di cambiamento spontaneo.

Nel corso della stessa partita può poi **avvicinarsi a lui e chiedergli**: *"Vedo che non stai partecipando come al solito, c'è qualche problema?"*. Prima di intervenire con un giudizio, infatti, è importante provare a comprendere le motivazioni che possono generare certi atteggiamenti: spesso un litigio con un compagno, oppure una situazione spiacevole vissuta a scuola o a casa, possono influenzare negativamente l'umore e i comportamenti dei giocatori.

Un'altra soluzione consiste nel mettere in **evidenza il comportamento corretto di un compagno**, collegato proprio alla situazione che si desidera far comprendere a Marco. Nel caso specifico, quando un giocatore reagisce alla perdita del pallone cercando subito la riconquista, l'allenatore può sottolinearlo dicendo: *"Bravo Mattia, questo è l'atteggiamento giusto: persa palla cerco di riconquistarla. Sei stato molto generoso e utile per tutti i tuoi compagni"*. In questo modo, il comportamento desiderato viene valorizzato senza richiamare direttamente Marco: il messaggio raggiunge comunque tutto il gruppo e offre un modello concreto di riferimento.

EFFETTO

Questa modalità di intervento permette di orientare il clima emotivo verso l'ascolto dei giocatori e la valorizzazione degli esempi positivi, anziché giudicare immediatamente e soffermarsi esclusivamente sugli atteggiamenti negativi.

In una categoria come l'U10/U11, nella quale i bambini ricercano con frequenza l'attenzione dell'adulto, porsi al loro livello ed evidenziare pubblicamente i comportamenti corretti può risultare particolarmente efficace per influenzare indirettamente anche chi mostra atteggiamenti meno funzionali.

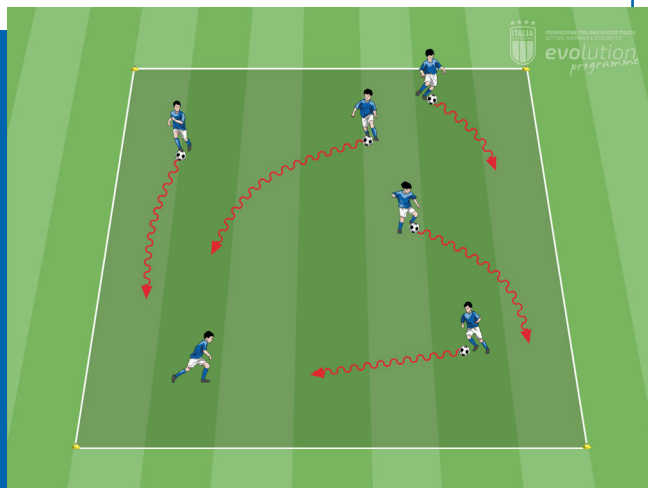
2 CONTESTUALIZZARE LE PROPOSTE PRATICHE CON AMBIENTI O RUOLI DI FANTASIA

SITUAZIONE

Nell'Attività di Base, una stessa proposta pratica può essere contestualizzata in modi differenti a seconda dell'età dei giocatori. **Adattare ambientazioni, personaggi e riferimenti narrativi** agli interessi delle diverse fasce d'età consente di rendere l'attività più coinvolgente, comprensibile e significativa.

SOLUZIONE

Un esempio può essere rappresentato da un semplice gioco di inseguimento, nel quale un giocatore deve rincorrere e prendere i compagni che cercano di scappare all'interno di uno spazio delimitato. Pur mantenendo invariata la struttura dell'attività, l'allenatore può modificarne l'ambientazione scegliendo personaggi e immagini coerenti con l'età dei partecipanti, alcuni esempi:



CATEGORIA U6 UNDER U7

chi scappa può rappresentare i **"folletti"** e chi insegue lo **"stregone"**.

CATEGORIA U8 UNDER U9

il gioco può assumere i contorni di un'avventura, con i **"pirati"** che fuggono e il **"polipo"** che li rincorre.

CATEGORIA U10 UNDER U11

si può ricorrere a immagini più vicine al mondo animale e alla dinamica della caccia, con le **"volpi"** che scappano e il **"cacciatore"** che le insegue.

CATEGORIA U12 UNDER U13

l'ambientazione può invece richiamare direttamente il calcio giocato, attribuendo ai protagonisti nomi di calciatori riconoscibili, come **"Mbappé"** per chi scappa e **"Bastoni"** per chi insegue.

EFFETTO

La contestualizzazione dell'attività in funzione dell'età favorisce un maggiore coinvolgimento emotivo dei giocatori, rendendo il gioco più vicino ai loro interessi e più attraente.

3 INSEGNARE A GESTIRE L'ERRORE

CATEGORIA **U12** UNDER **U13**

SITUAZIONE

Durante uno *Small Sided Game*, Marco sbaglia un passaggio verso Luca e la palla viene intercettata da un avversario. In una situazione di questo tipo, l'allenatore desidera educare i giocatori a gestire l'errore del compagno in modo costruttivo, evitando reazioni negative e promuovendo comportamenti utili al gioco.

SOLUZIONE

Una prima possibilità si verifica quando, dopo l'errore, **Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia**, mentre **Gioia**, compagna di squadra, reagisce correndo alla massima velocità per cercare di recuperare il pallone. In questo caso, l'allenatore può valorizzare immediatamente il comportamento efficace, dicendo ad esempio: *"L'errore fa parte del gioco! Brava a cercare di risolvere il problema che si era creato!"*. In questo modo, viene messa in evidenza una risposta funzionale all'errore del compagno, sottolineando che ciò che conta non è soffermarsi sull'errore stesso, ma attivarsi per affrontarne le conseguenze.

Una seconda possibilità riguarda la stessa situazione iniziale, ma con un comportamento differente: **Gioia non reagisce al pallone perso e non prova a recuperarlo**. Non essendoci, in questo caso, un atteggiamento positivo da valorizzare direttamente, l'allenatore può intervenire cercando di far emergere il comportamento desiderato attraverso una sollecitazione rivolta al gruppo, ad esempio: *"Squadra Blu, vediamo chi mi dimostra di voler recuperare la palla!"*. Il focus si sposta così dalla sottolineatura dell'errore alla richiesta di una risposta efficace in caso di perdita del possesso di palla.

EFFETTO

Entrambe le modalità aiutano i giocatori a comprendere che l'errore fa parte del gioco e che ciò che davvero qualifica il comportamento della squadra è il modo in cui si reagisce a esso.

Valorizzare chi prova a rimediare o stimolare il gruppo a far emergere l'atteggiamento corretto in caso di errore consente di costruire dei modelli di riferimento chiari ai quali tutti i giocatori dovrebbero cercare di tendere.



Sono sempre attivo!

SPIEGAZIONE

La **quantità di pratica motoria** svolta da ogni atleta nel proprio percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti nel determinarne il successo sportivo. Tuttavia, non tutto il tempo dedicato all'allenamento risulta realmente **funzionale all'apprendimento**: l'organizzazione delle attività, la spiegazione delle regole e le pause inutili possono ridurre in modo significativo il **"tempo di apprendimento attivo"**, inteso come il tempo in cui l'allievo apprende in maniera realmente efficace.

ESEMPIO

Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio



Situazione. Categoria U8/U9. 12 giocatori. Proposta che stimola il tiro in porta.

Soluzione 1. Attività a basso tempo di impegno motorio. Una fila unica di 11 giocatori, un portiere a difesa di una porta, un pallone a testa. Un giocatore alla volta va a calciare in porta per poi tornare in fila ed attendere il turno di tiro.

Soluzione 2. Attività ad elevato tempo di impegno motorio. I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dal quadrato di gioco, lato 10m) e difesa da una portiere.

Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività **con maggiore impegno e qualità, viene chiamato** dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge a mettere il massimo impegno nell'attività prevista, riducendo così drasticamente il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

- Preferire attività che concedono un'elevata densità di esperienze sul compito
- **Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio** (vedi box *Esempio*)
- Individuare la giusta complessità delle attività per ogni giocatore
- Utilizzare spiegazioni brevi e chiare
- Organizzare le squadre in modo efficace
- Evitare l'eliminazione dei giocatori
- Ridurre al minimo i tempi morti
- Applicare strategie per riprendere il gioco nel più breve tempo possibile
- Svolgere le modalità di gioco per l'Attività di Base



VERIFICA

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

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

Spiegazione, riflessione ed analisi

Affermare che **la quantità di pratica motoria** sostenuta da ogni atleta nel proprio percorso di formazione rappresenti una delle variabili più importanti nel determinarne il successo sportivo è quasi un'ovvietà. A conferma dell'importanza di questo parametro in ambito sportivo, la **letteratura scientifica** dedica grande attenzione alla quantità di esperienze motorie: numerosi studi sottolineano infatti il ruolo decisivo che il **monte ore di pratica** ricopre nel percorso di crescita dell'atleta. Tra le citazioni più significative si possono ricordare: "Una variabile determinante per l'apprendimento motorio è la quantità di esercitazioni sul compito" (Lee, 2001, in Robazza, 2004, p. 168); "Il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio è l'esecuzione ripetuta del gesto esatto" (Schmidt e Wrisberg, 2000, p. 232).

Allenatori e Club possono incidere in modi diversi sulla quantità di pratica motoria concessa ai propri giocatori: aumentando il numero delle sedute settimanali, incentivando la pratica sportiva anche al di fuori del contesto calcistico, partecipando ad un maggior numero di competizioni durante la stagione oppure allungando la durata degli allenamenti. Queste rappresentano solo alcune delle possibili strategie per incrementare la quantità di pratica motoria dei giocatori; tuttavia, non costituiscono il principale oggetto di approfondimento di questo presupposto della **Metodologia Evolution Programme**.

L'obiettivo di queste riflessioni è invece porre l'attenzione sulle modalità attraverso le quali l'allenatore può incidere sull'aumento del **tempo di impegno motorio** e del **tempo di impegno motorio sul compito** concessi ai giocatori durante ogni singola seduta di allenamento o partita. Le differenze tra queste due modalità di classificazione del tempo vengono spiegate in seguito. In sostanza, si tratta di capire **come aumentare l'efficacia dell'allenamento**, con particolare riferimento alla densità delle esperienze motorie e tecniche.

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

- Il **tempo destinato all'attività** è il tempo che l'allenatore decide di dedicare a un esercizio o a un gioco e comprende sia il tempo necessario per organizzare la stazione (ad esempio delimitare il campo, qualora non fosse ancora pronto), sia quello impiegato per spiegare le regole ed eseguire l'attività.
- Il **tempo di coinvolgimento sul compito** rappresenta il tempo in cui l'allievo è effettivamente impegnato nell'attività prevista. Non rientrano quindi in questa categoria le attese del proprio turno, il rientro in posizione dopo una prova effettuata, eventuali spiegazioni aggiuntive o le pause.
- Il **tempo di apprendimento attivo**, definito in letteratura come Active Learning Time (ALT), è il tempo in cui il giocatore si esercita con successo sul compito. Non fanno parte di questa categoria i momenti in cui il giocatore svolge attività troppo facili o troppo difficili rispetto alle sue capacità, oppure si muove con modalità non coerenti con l'obiettivo dell'attività proposta. Per questo motivo, viene considerata la modalità di impiego del tempo più efficace ai fini dell'apprendimento motorio.

Partendo dal tempo totale della lezione e sottraendo via via tutte le attività che non riguardano direttamente il tempo di apprendimento attivo, si osserva ciò che Siedentop e Tannehill (2000) definiscono **"funnel effect"** (**effetto imbuto**, vedi fig. 1): un progressivo restringimento delle opportunità di apprendimento concesse al giocatore.



Figura 1: "L'effetto imbuto" nella didattica (Siedentop e Tannehill, 2000, modificato da Bortoli, 2003, in Messina, Florit, 2017, p. 79)

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

Come può essere disperso il tempo di una seduta di allenamento? Prendendo come riferimento il tempo totale dedicato all'allenamento, ad esempio 90 minuti, la sua reale efficacia dipende da **aspetti organizzativi** — che incidono sul passaggio dal tempo destinato all'attività al tempo di coinvolgimento sul compito — e da **aspetti metodologici**, che influenzano il passaggio dal tempo di coinvolgimento sul compito al tempo di apprendimento attivo. Entrambi dipendono dalle **competenze** e dalle **scelte dell'allenatore**.

Lo scopo di ogni tecnico dovrebbe essere quello di **allargare il più possibile la base di questo "imbuto"**, così da favorire per l'allievo un numero elevato di esperienze e di opportunità di successo durante il tempo di impegno motorio attivo sul compito della lezione (Bortoli, 2003). Tuttavia, anche favorire un tempo di elevato impegno motorio non strettamente centrato sull'obiettivo predominante scelto dal tecnico per una specifica attività può risultare utile nel percorso di crescita del giovane giocatore. I momenti di attesa, ad esempio, possono essere trasformati in attività motorie che, pur non essendo direttamente funzionali al compito principale della seduta, permettono comunque di aumentare le altre esperienze tecniche o le opportunità di movimento. Alcuni esempi pratici vengono riportati nella sezione dedicata.

Gli effetti di ogni azione didattica orientata all'aumento del tempo di impegno motorio vanno immaginati soprattutto **nel lungo periodo**: è in questa prospettiva che questi dati assumono il loro reale valore. Numerosi studi hanno cercato di quantificare il **tempo effettivo di coinvolgimento** dell'allievo durante allenamenti e lezioni di educazione fisica; la maggior parte delle ricerche in questo ambito è stata sviluppata in contesto scolastico. Siedentop e Tannehill (2000) sostengono che il tempo di apprendimento motorio attivo sul compito corrisponda a **meno del 30% della lezione**. Anche Pieron (1989) conferma queste percentuali, riportando l'esempio di uno studio svolto su tredici lezioni di pallavolo e ginnastica, in cui il tempo trascorso sul compito è stato pari al **26,2%**.

Prendendo come riferimento i dati dell'EUPEA (European Physical Education Association, 2005, in Carraro, Bertollo, 2007), che quantificano in circa **due ore settimanali** l'attività motoria nella scuola primaria, e considerando i risultati delle ricerche appena citate, si può facilmente calcolare che il tempo di coinvolgimento attivo sul compito di ogni alunno nelle lezioni di educazione fisica si attesti intorno ai **40 minuti a settimana**. Immaginando una condizione analoga di utilizzo del tempo in ambito calcistico — dati non pubblicati di una ricerca che ha coinvolto la categoria U10/U11 confermano percentuali simili a quelle degli studi presentati — emerge come, nei due allenamenti settimanali di una realtà dilettantistica (90 minuti ciascuno) e nella partita del fine settimana (considerando 25 minuti di attività per ciascun giocatore), a ogni giocatore vengano concessi circa **70 minuti settimanali di coinvolgimento attivo sul compito** "calcistico".

Non è l'obiettivo di questo manuale definire se il dato appena presentato rappresenti o meno una quantità di pratica sufficiente a permettere al giocatore di esprimere al massimo le proprie potenzialità individuali. Indipendentemente da questa valutazione, l'intento è quello di proporre **soluzioni pratiche** per cercare di migliorare sensibilmente questo dato; alcune di queste sono riportate nell'apposita sezione di questo capitolo.

RIFLESSIONI PRATICHE SUL TEMPO DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Per offrire un'idea più precisa del tempo che ogni allenatore trascorre con la propria squadra e, di conseguenza, **per stimare il tempo di impegno motorio** a disposizione di ciascun giocatore nell'arco dell'intera stagione, proponiamo un esempio di monte ore annuale riferito alla categoria U10/U11 di un Club dilettantistico. Le variabili prese in considerazione sono state le seguenti:

1. inizio e fine attività sportiva: dalla prima settimana di Settembre a metà Giugno;
2. numero di allenamenti per settimana: 2;
3. tempo per ogni seduta di allenamento: 1 ora e 30 minuti;
4. attività di gara: partite del torneo federale FIGC, amichevoli, partecipazione a 2 tornei organizzati da altri Club;
5. tempo di gioco medio per ogni giocatore nelle partite: 25 minuti (calcolato su una rosa di 12 giocatori dove tutti svolgono lo stesso minutaggio e confronti da 3 tempi da 15 minuti).

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

In totale, senza considerare l'annullamento di attività dovute a maltempo, assenze per malattie o altri impegni, contiamo **73 allenamenti e 33 partite** per un totale di **110 ore di allenamento e 15 ore di partita**. La somma del tempo dedicato ad allenamento e partite dà un totale di **5 giorni e 5 ore di attività**. Considerando un intervallo di giornate da inizio a fine stagione di 270 giorni, un giocatore della categoria U10/U11 passa al campo l'**1,4% del suo tempo**. Questo dato rappresenta solo il tempo che ogni giocatore passa presso il Club dove è tesserato, non il tempo di apprendimento motorio attivo (che come abbiamo visto in precedenza, si attesta attorno al 40% del totale).

Che valore attribuire a questa percentuale? Alto o basso? L'obiettivo di questo documento non è valutare ma trovare soluzioni applicative. Di certo, tuttavia, si tratta di un dato che **può essere aumentato** (vedi BOX approfondimento) e che **deve essere sfruttato al meglio**.

Organizzare la seduta di allenamento in ogni dettaglio (come negli esempi riportati nel presupposto numero 2, Organizzare l'allenamento), scegliere esercitazioni adeguate a favorire un'elevata densità di esperienze tecniche e motorie e applicare corrette soluzioni metodologiche consente di raddoppiare il valore del tempo di impegno motorio sul compito in ogni singolo allenamento. Dati raccolti per uso interno confermano la possibilità di raggiungere questi risultati. Immaginando quindi una stagione condotta da un tecnico attento alla quantità di tempo di apprendimento motorio attivo sul compito concessa ai propri ragazzi, è come se, alla fine dell'anno, avesse permesso loro il **doppio delle opportunità di apprendimento attivo: due anni di allenamento in uno**. Estendendo questo ragionamento all'intero percorso sportivo del giovane giocatore, è possibile comprendere quanto **l'organizzazione e la scelta delle attività** possano determinarne l'efficacia e quanto un Club attento a questi aspetti possa incidere concretamente sulla crescita dei propri ragazzi.



BOX DI APPROFONDIMENTO: Aumentiamo l'esposizione calcistica.

Cosa succederebbe se provassimo ad aumentare l'esposizione calcistica permessa ai nostri giocatori? Proviamo a prendere come esempio un contesto dove:

- Ci si allena di più: 3 volte a settimana invece di 2. 108 allenamenti totali all'anno.
- Le sedute durano più a lungo: 1h45' invece che 1h30'. 189h di attività.
- Si partecipa a dei tornei in giornata con più gare: ad esempio 3 tornei con 5 partite ciascuno. 15 gare.
- Vengono applicate le modalità di gioco proposte per l'attività di base. In media, 71% di tempo di gioco in più per ogni singolo giocatore rispetto ai 3 tempi classici previsti come attività minima.
- Si organizza un camp estivo con indirizzo calcistico/sportivo per 2 settimane a stagione: 10 allenamenti previsti ogni settimana. 35h di attività aggiuntiva.

Totale: 10 giorni e 13 h di attività. **2,8% del tempo tempo totale** da Settembre a Giugno. Abbiamo raddoppiato l'esposizione facendo: un allenamento in più; partecipando a 3 tornei; organizzando un camp di fine stagione; proponendo 15' in più di attività per ogni allenamento e applicando le modalità di gioco proposte da SGS. Soluzioni che tutti, con un po' di buona volontà, possono attuare.

Sono le nostre scelte quotidiane a fare la differenza.

Sono sempre attivo!

IN SINTESI:

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



4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO



SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Preferire attività che concedono un'elevata densità di esperienze sul compito piuttosto che proposte con poche ripetizioni e possibilità di provare attivamente il compito.</p>	<p>Prevedere che le attività proposte durante l'allenamento, siano queste di tipo tecnico, tattico o motorio contemplino una quantità di esperienze attive che permettano la comprensione e l'acquisizione di esperienze significative. Può essere utile che prima di proporre un'attività ogni allenatore immagini il numero di volte in cui ogni giocatore, attraverso quella specifica proposta, può fare esperienza sull'obiettivo previsto, per rispettare questo principio può essere utile scegliere attività con basso rapporto di palloni per giocatori (1:1; 1:2) e prevedere anche stazioni a numero ridotto di giocatori.</p>
<p>Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio invece di attività che prevedono poco movimento.</p>	<p>Nella scelta delle proposte è opportuno tenere presente anche la quantità di movimento che esse consentono ai giocatori, compreso quello non strettamente funzionale al compito principale. Prevedere, ad esempio, che il rientro in fila dopo un tiro in porta includa lo svolgimento di un compito tecnico richiesto dall'allenatore può trasformare un tempo organizzativo in un tempo più funzionale all'apprendimento calcistico. Cronometrare il tempo di movimento all'interno di un'attività consente inoltre di valutarne uno dei parametri che ne determinano l'efficacia.</p>
<p>Individuare la giusta complessità delle attività per ogni giocatore anziché proporre sempre lo stesso obiettivo per tutti.</p>	<p>Adeguare la complessità delle esercitazioni al livello dei giocatori permette di aumentare il loro tempo di impegno motorio attivo sul compito (quello più proficuo all'apprendimento). Questa attenzione va riposta sia per attività tropo difficili da eseguire, che per quelle tropo semplici.</p>
<p>Utilizzare spiegazioni brevi e chiare invece di lunghi discorsi e interruzioni frequenti.</p>	<p>Utilizzare spiegazioni sintetiche e precise, che mettano in evidenza i punti cardine dell'esercitazione, permette di avviare l'attività pratica nel più breve tempo possibile. I giocatori appartenenti alle categorie dell'Attività di Base, infatti, hanno una capacità limitata di mantenere a lungo l'attenzione sulle spiegazioni del tecnico.</p>
<p>Organizzare le squadre in modo efficace, rapidamente e attraverso caratteristiche definite prima di cominciare.</p>	<p>Suddividere i giocatori in base a caratteristiche già note — come il colore dei capelli, il mese di nascita, la classe frequentata o la squadra per cui tifano — permette di formare i gruppi in modo rapido ed efficace. Al contrario, lasciare ai giocatori la scelta della composizione delle squadre richiede spesso più tempo e riduce le occasioni di impegno motorio. Inoltre, mantenere invariate le squadre, o modificarle solo in minima parte nel passaggio da un'attività all'altra, consente di ottimizzare l'organizzazione e di preservare tempo utile per l'attività.</p>
<p>Evitare l'eliminazione dei giocatori in attività a confronto.</p>	<p>È opportuno evitare giochi e attività che prevedano l'eliminazione dei giocatori. Qualora si scelga comunque di proporre una di queste attività, è utile prevedere un compito tecnico o motorio di semplice esecuzione che mantenga il giocatore attivo fino al turno successivo.</p>



4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Ridurre al minimo i tempi morti evitando situazioni di attesa, lunga osservazione e pausa.</p>	<p>Alcune soluzioni nel rispetto di questa indicazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitare, per quanto possibile, momenti di inattività in cui i giocatori devono attendere troppo a lungo prima di svolgere il proprio turno; a questo proposito, può essere utile non prevedere file con più di 3 giocatori in attesa. • È inoltre opportuno evitare discorsi prolungati sulla partita della settimana precedente; qualora si ritenga necessario affrontare questo tema, è preferibile riservarlo esclusivamente, e molto sinteticamente, dalle categorie U12/ U13 in poi. • Non mettere una o più squadre in pausa dall'attività tecnica per osservare ciò che fanno i compagni: il principio di base è che si impara giocando.
<p>Applicare strategie per riprendere il gioco nel più breve tempo possibile evitando comportamenti dispersivi.</p> 	<p>Usare una serie di stratagemmi, regole o attività che permettano di riprendere l'attività tecnica o il gioco nel più breve tempo possibile. Queste soluzioni devono stimolare merito e consapevolezza, magari inserendo il gioco e la sfida.</p>
<p>Svolgere le modalità di gioco per l'Attività di Base (<i>Proposte pre-gara, Multi-partite, Tempi di gioco, 4° tempo di gioco</i>), negli incontri con altri Club.</p> 	<p>Svolgere abitualmente le modalità di gioco presentate dalla locandina intitolata: "Giochiamo tutti, di più e meglio" permette di coinvolgere l'intero gruppo squadra, concedere a tutti un maggior tempo di gioco e favorire una pratica variata, che consenta di sperimentare soluzioni di gioco diverse nella stessa partita.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

ESEMPI

1 EVITARE L'ELIMINAZIONE DEI GIOCATORI

SITUAZIONE

CATEGORIA U10 U11

L'allenatore propone il gioco "Calcia fuori la palla". Tutti i giocatori conducono il proprio pallone all'interno di uno spazio delimitato, con l'obiettivo di calciare fuori dal campo quello degli avversari senza perdere il controllo del proprio. Quando il pallone di un giocatore viene calciato all'esterno, il giocatore che lo stava conducendo viene eliminato e non può riprendere l'attività fino al termine del turno: fino a quando nel campo rimane un solo partecipante. Questa modalità comporta tempi di inattività per chi viene escluso. L'allenatore desidera trovare delle soluzioni che permettano di non eliminare nessuno.

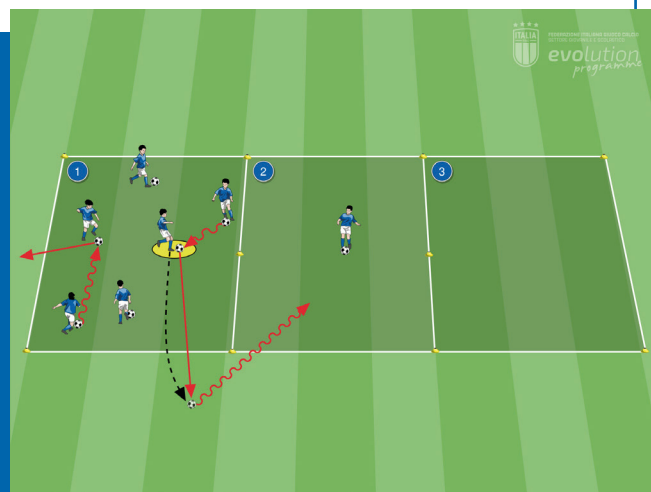
SOLUZIONE

Una **prima possibilità** consiste nel predisporre più spazi di gioco della stessa dimensione, ad esempio tre, numerati in ordine crescente. Tutti i giocatori iniziano nello spazio 1; quando ad un giocatore viene calciata la palla fuori da quel campo, si sposta nello spazio successivo, dove riprende immediatamente l'attività insieme agli altri compagni provenienti dallo spazio precedente. Al contrario, negli spazi 2 e 3, un giocatore riesce a calciare fuori il pallone di un avversario, può tornare nello spazio precedente. In questo modo il gioco prosegue per tutti, senza esclusioni definitive.

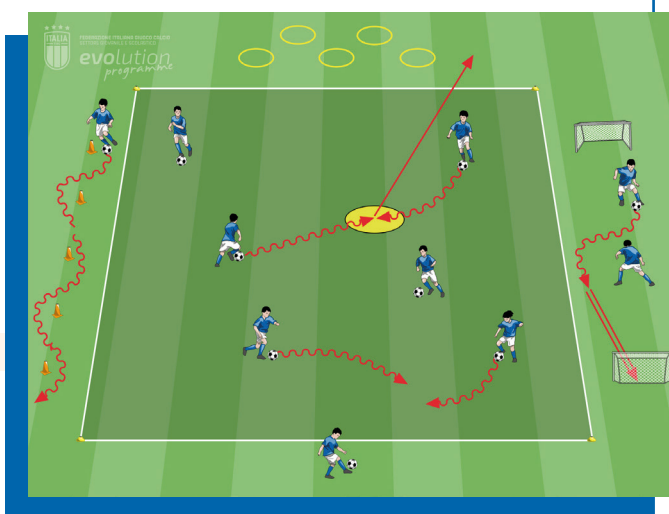
Una **seconda soluzione** prevede invece che il giocatore il cui pallone esce dal campo non venga eliminato, ma debba svolgere un compito tecnico e motorio prima di rientrare. Questo compito può consistere in un determinato numero di gesti tecnici, come ad esempio palleggi o finte, oppure in una richiesta tecnica specifica, come uno slalom in conduzione palla, alcuni salti dentro ai cerchi o con la corda. Il compito può anche variare in base al lato del campo dal quale la palla è uscita, rendendo la proposta ancora più varia e dinamica (vedi disegno 2).

EFFETTO

Entrambe le soluzioni permettono di evitare l'eliminazione prolungata dei giocatori, riducendo i tempi di inattività e aumentando il tempo effettivo di partecipazione.



SOLUZIONE 1



SOLUZIONE 2

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

2 APPLICARE STRATEGIE PER RIPRENDERE IL GIOCO NEL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE

SITUAZIONE

Nel passaggio da una stazione o da un gioco all'altro, i giocatori tendono spesso a **spostarsi camminando**, perdendo tempo prima di essere pronti a iniziare una nuova attività o a rientrare in gioco dopo una pausa. Per rendere più rapidi questi momenti organizzativi, è possibile adottare soluzioni differenti in funzione dell'età dei giocatori.

SOLUZIONE

CATEGORIA U6 UNDER U7

L'allenatore può trasformare lo spostamento in una piccola sfida, ad esempio dicendo: *"Vediamo chi arriva per primo fino a qui!"*. In questo modo i giocatori sono portati a correre verso il tecnico, sfidandosi in modo spontaneo.

CATEGORIA U8 UNDER U9

L'allenatore può contare ad alta voce i secondi necessari affinché tutti si avvicinino e siano pronti all'ascolto. Il numero raggiunto rappresenta il tempo impiegato dal gruppo per organizzarsi, con l'obiettivo di ridurlo progressivamente nelle occasioni successive.

CATEGORIA U10 UNDER U11

Il richiamo può essere collegato in modo diretto al desiderio di giocare il più possibile, ad esempio attraverso una domanda come: *"Vediamo chi vuole giocare di più..."*. In questo caso, i giocatori associano il momento organizzativo alla regola già condivisa di spostarsi di corsa.

CATEGORIA U12 UNDER U13

Si può invece introdurre una dinamica più competitiva e orientata al gioco, ad esempio assegnando un vantaggio iniziale alla squadra che si schiera per prima in campo: *"La prima squadra che si sistema parte con un punto"* oppure *"parte con il pallone"* nel caso di una partita o di un'attività situazionale. Questa soluzione spinge i ragazzi a organizzarsi autonomamente e posizionarsi correttamente nel minor tempo possibile.

EFFETTO

L'introduzione di richiami coerenti con l'età dei giocatori consente di ridurre i tempi morti nei momenti di transizione tra un'attività e l'altra, migliorando il ritmo complessivo dell'allenamento.

In questo modo, anche le fasi organizzative diventano parte integrante del processo educativo: i più piccoli vengono coinvolti attraverso il gioco e l'immaginazione, mentre i più grandi vengono responsabilizzati mediante obiettivi chiari, sfide di gruppo e vantaggi collegati all'attività successiva. Ne deriva una gestione più efficace dei tempi e una maggiore disponibilità dei giocatori all'ascolto e alla ripresa del gioco.

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

3 SVOLGERE LE MODALITÀ DI GIOCO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

SITUAZIONE

Nell'Attività di Base, il tempo effettivo di gioco a disposizione di ciascun giocatore durante la stagione può risultare limitato se la partita viene interpretata esclusivamente nella sua forma tradizionale. Per rispondere a questa esigenza, diventa importante adottare modalità organizzative che consentano di aumentare in modo concreto il coinvolgimento e il tempo di pratica di ogni tesserato.

SOLUZIONE

Una risposta efficace è rappresentata dall'applicazione delle **modalità di gioco** previste per l'Attività di Base in tutte le partite della stagione. In particolare, le modalità di gioco per U10/U11 e U12/U13 prevedono l'abbinamento di **tre attività** complementari ai **tre tempi di gioco** della gara (le modalità per U6/U7 e U8/U9 prevedono invece modalità a raggruppamento tra più Club):

- **attività pre-gara**, attraverso 2 Situazioni di gioco e proposte di duello 1 contro 1;
- **multi-partite**, da svolgere per almeno due tempi di gioco;
- **quarto tempo di gioco**.

La struttura dell'attività è inoltre pensata in modo flessibile, così da adattarsi alle diverse necessità organizzative. È infatti possibile prevedere anche **due attività complementari invece di tre**, in funzione del tempo e dello spazio disponibili.

Se si dispone di tempo ma non di spazio adeguato, possono essere abbinata l'attività pre-gara e il quarto tempo di gioco.

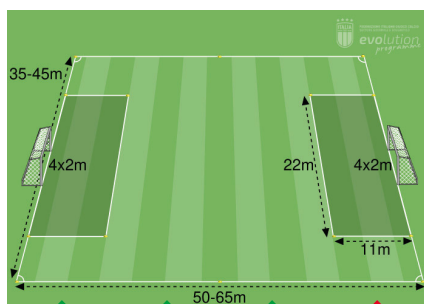
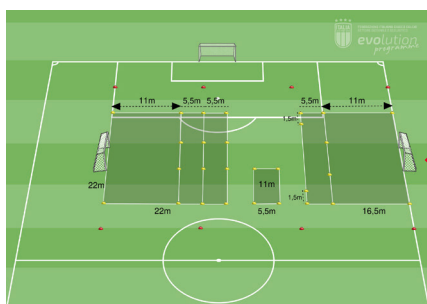
Se invece si ha spazio a disposizione ma poco tempo, si possono realizzare le attività pre-gara come attivazione e almeno due tempi di multi-partita.

Per approfondire valori e principi di questa proposta, è possibile consultare la locandina dedicata, che ne illustra i contenuti.



Esempio per categoria

U10
Under
U11



LEGENDA

Attività pre gara:

- 3 contro 3
- 4 contro 4
- 1 contro 1

3 tempi di partita:

7 contro 7

4° tempo di partita:

7 contro 7

Multi-partita: coinvolge tutti i giocatori in panchina per almeno due tempi.

ATTIVITÀ
PRE-GARA

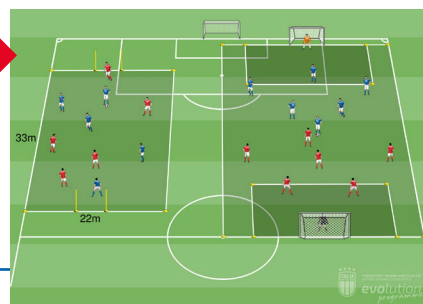
1°T

2°T

3°T

4°T

MULTI-PARTITA



4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

3 SVOLGERE LE MODALITÀ DI GIOCO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

EFFETTO

L'applicazione sistematica delle modalità di gioco nell'arco della stagione consente di:

- coinvolgere **tutti** i giocatori in rosa, anche quelli meno efficaci;
- giocare di **più**, aumentando in modo significativo la quantità media di gioco garantita a ogni singolo giocatore (le diverse soluzioni offerte dalle modalità di gioco offrono un aumento medio del 71% del tempo di gioco concesso ad ogni partecipante - dati calcolati per categoria U10/U11 e una rosa da 12 giocatori);
- giocare **meglio**, attraverso forme variate di gioco, dall'1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5 (fino ad altre numeriche, anche dispari, nelle multi-partite) e al numero di giocatori previsto per la categoria.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Mi diverto!

SPIEGAZIONE

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

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

ESEMPIO



Trasformare esercizi in giochi

Situazione. Categoria U8/U9. L'obiettivo dell'attività è proporre lo sviluppo della trasmissione palla.

Soluzione con modalità esercizio.

A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla e rispettando le modalità indicate dall'allenatore (ad esempio: rasoterra, con traiettoria aerea, usando il piede meno abile, ecc.).

Soluzione con modalità gioco.

A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone evitando che l'avversario glielo prenda. Vince la coppia che riesce a rimanere il più a lungo possibile in possesso della sua palla.

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

5 - + GIOCO - ESERCIZIO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

L'allenamento deve allenare al gioco del calcio.

SOLUZIONI PRATICHE

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire la presa di decisione nelle attività pratiche
- Promuovere il concetto di "gioco come maestro"
- **Trasformare esercizi in giochi** (vedi box *Esempio*)
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Promuovere proposte di Tecnica Funzionale stimolando scelte e principi



VERIFICA

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

Spiegazione, riflessione ed analisi

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

Per **gioco** si intende un'attività ludico-competitiva che permette ai partecipanti di leggere situazioni, selezionare scelte e individuare risposte motorie, ricercando l'efficacia prestativa. Alcuni esempi di giochi sono:

- 2 ragazzi che si trasmettono la palla cercando di non farla intercettare a un avversario;
- una squadra che svolge una partita 9 contro 5 (difesa e centrocampio avversari) con dei vincoli per poter fare gol, ad esempio con realizzazione valida solo in seguito a un cross;
- un duello 1 contro 1 in cui un giocatore si alza la palla calciandola sopra la testa per poi cercare di mantenerne il possesso per un determinato numero di secondi, evitando che l'avversario gliela porti via.

Nell'accezione che viene data al concetto di gioco in questo documento, questo può anche non prevedere situazioni calcio specifiche ma presentare elementi di sfida, punteggio e confronto.

Per **esercizio** si intende la ripetizione di gestualità, movimenti o azioni motorie in forma standardizzata, senza la presenza di un avversario. Alcuni esempi di esercizi sono:

- 2 giocatori che si passano la palla uno di fronte all'altro;
- una squadra che esegue un 9 contro 0 svolgendo combinazioni predeterminate per andare alla conclusione in porta;
- un giocatore che calcia la palla in aria e successivamente cerca di controllarla con i piedi.

Per chiarire ulteriormente le differenze tra gioco ed esercizio, vediamo come, attraverso semplici varianti, la stessa tipologia di attività possa essere impostata in una forma o nell'altra.

Alcuni giocatori svolgono un esercizio in cui viene richiesto di calciare la palla contro un muro. Un'attività con la stessa struttura di quella appena presentata, ma nella quale l'allenatore inserisce una gara in cui vince il primo che arriva a un determinato numero di passaggi, rappresenta già una forma semplificata di gioco. Nella seconda proposta, rispetto alla prima, sono presenti sia l'aspetto ludico sia la soluzione di un problema, seppur semplice. L'indicazione: *"Vince il primo che arriva a tot punti"* instaura infatti una competizione che dovrebbe stimolare il giovane giocatore ad impegnarsi di più e a trovare soluzioni per risultare più efficace. In una situazione di questo tipo, il giocatore può essere portato a chiedersi: *"Come faccio a effettuare il più velocemente possibile i 10 passaggi? Calcio più forte? Mi avvicino o mi allontano dal muro? Uso entrambi i piedi? Con quale parte del piede colpisco la palla?"*.

L'esempio riportato, pur proponendo una soluzione per trasformare un'esercitazione in un gioco, rappresenta comunque un'attività di tipo analitico, adatta quindi a sviluppare una gestualità tecnica, in questo caso il passaggio, in un contesto lontano da quello in cui essa si manifesta in gara. Nel rispetto del presupposto **+ Gioco - Esercizi**, risulta sì importante inserire l'elemento ludico e la scelta individuale, ma è ancora più importante avvicinare il gioco a situazioni legate al contesto gara, con particolare riferimento alle categorie **U10/U11 e U12/U13**.

Nello specifico, mantenendo la struttura della proposta presentata in precedenza (orientata allo sviluppo dell'abilità di passaggio), un gioco più vicino a parametri situazionali del calcio può essere organizzato attraverso regole di questo tipo: a coppie, con un pallone per coppia, i giocatori hanno il compito di effettuare il più elevato numero di passaggi in un tempo predefinito, evitando l'intervento di un avversario che ha l'obiettivo di intercettare il pallone delle coppie che se lo stanno trasmettendo. Mantenendo la stessa struttura di gioco, ma variando il numero degli avversari e delle coppie coinvolte, è possibile adattare l'obiettivo della proposta. Se l'intenzione è mantenere il focus sullo sviluppo del passaggio della palla, i giocatori incaricati dell'intercetto saranno in netta inferiorità numerica rispetto a quelli che si trasmettono la palla, ad esempio 1 ogni 5 coppie. Nel caso in cui si vogliano invece sviluppare alcuni principi di gioco in funzione di situazioni di 2 contro 1, il numero dei giocatori con compito di intercetto potrebbe essere quasi pari a quello delle coppie

5 - + GIOCO - ESERCIZI

che hanno il compito di trasmettersi la palla. Queste sfumature sono a discrezione dell'allenatore e dipendono dall'obiettivo della proposta.

La scelta di uno o dell'altro strumento didattico, esercizio o gioco, viene spesso associata a due tipologie di attività ben distinte: quella **analitica** e quella **situazionale**. Stabilire quale dei due strumenti sia preferibile in un contesto di allenamento accende spesso discussioni tra allenatori più legati a un'impostazione classica, dalla tecnica alla tattica, e altri più orientati a una visione dell'allenamento maggiormente aderente al contesto gara, dalla tattica alla tecnica. Uscendo però dal campo delle opinioni personali e delle sensazioni per entrare in quello, più solido, delle evidenze scientifiche, numerose ricerche hanno cercato di indagare quale possa essere il percorso più proficuo per offrire al giovane calciatore maggiori opportunità di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità.

Williams, Ward, Bell-Walker e Ford (2012) hanno evidenziato come il percorso giovanile di atleti professionisti e non professionisti differisse per il maggior numero di ore di gioco e di pratica libera svolte dai primi rispetto ai secondi. Un'altra ricerca di Ford e Williams (2011) evidenzia come i giocatori di Premier League che hanno iniziato a giocare a 5 anni avessero praticato, fino ai 10 anni, più ore di gioco rispetto ai giocatori non professionisti. Questi dati potrebbero far pensare che basti svolgere attività di tipo ludico per raggiungere un livello d'élite in età adulta; tuttavia, Ward e colleghi (2007) hanno evidenziato, su 200 atleti provenienti da settori giovanili di Premier League e da realtà calcistiche territoriali, che pur confermando l'importanza del gioco come fattore determinante per il raggiungimento di una competenza calcistica superiore, senza una specifica attività svolta in un contesto strutturato non si possono raggiungere alti livelli di performance.

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

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

L'aspetto principale da valutare nella scelta di un mezzo analitico piuttosto che situazionale è il **peso**, inteso come quantità di tempo, sul totale a disposizione, che questo tipo di attività analitica ricopre durante le sedute di allenamento calcistico giovanile. Un altro aspetto da tenere in considerazione riguarda la frequenza con cui alcune gestualità tecniche si manifestano nelle attività in situazione. Il calcio a lunga distanza, il colpo di testa e le azioni di tipo acrobatico sono alcuni esempi di eventi poco frequenti in partita. In questi casi risulta quindi importante trovare soluzioni e contesti che permettano di svolgerli in modo più frequente di quanto non avvenga in situazione.

Le modalità proprie dell'esercizio, in forma analitica, vengono qui in supporto dal punto di vista organizzativo, poiché consentono di costruire ambienti che favoriscono la ricorrenza di questi eventi e aiutano a rendere significativa l'esperienza del giovane giocatore rispetto allo specifico gesto tecnico. In questo modo, i giocatori possono ripetere l'azione molte volte, aumentando l'attenzione verso alcuni dettagli esecutivi e sviluppando una maggiore consapevolezza della propria capacità di eseguire quel specifico gesto.

5 - + GIOCO - ESERCIZI

Un ulteriore valore dell'esercizio è rappresentato dalla possibilità di sviluppare le abilità tecniche anche con l'arto meno abile - aspetto che in situazione si verifica molto di meno di frequente -. Anche in questo caso, una maggiore consapevolezza dei propri limiti e dei propri miglioramenti può avere ricadute positive nell'applicazione indiretta del gesto in situazione.

In sintesi, il presupposto **+ Gioco - Esercizi** intende ribadire quale sia, tra le due modalità presentate, la tipologia di attività da prediligere in termini quantitativi. L'intenzione è quella di smontare l'idea, ancora diffusa tra molti tecnici, secondo cui allenare il gesto tecnico in sé per la maggior parte del tempo rappresenti l'unica strada possibile per costruire un percorso di crescita calcistica efficace.

Volutamente non vengono suggerite percentuali precise che indichino il peso delle due tipologie di attività nelle sedute di allenamento. Le situazioni e i contesti in cui si opera sono troppo vari per poter fornire un riferimento standardizzato a cui attenersi ciecamente. Tuttavia, si può affermare che, durante tutto il periodo dell'**Attività di Base**, il piatto della bilancia debba pendere decisamente a favore dei contesti di gioco e delle attività in situazione.

Nell'**Attività Agonistica**, la necessità di approfondire anche azioni tecniche poco stimolate nei contesti situazionali, così come di correggere eventuali abitudini o dettagli tecnici errati, unita a una maggiore capacità di controllo motorio dei giovani calciatori, aumenta le possibilità di applicazione delle proposte di tipo analitico.

Si coglie inoltre l'occasione per evidenziare come **i mezzi didattici, di per sé, non abbiano "colpe"**: ogni strumento, sia di tipo analitico che situazionale, può risultare più o meno efficace in base agli obiettivi da perseguire e al contesto in cui viene applicato. Spetta alle competenze dell'allenatore comprendere quando e dove sia più opportuno utilizzare l'uno o l'altro senza considerarsi giusti o sbagliati a prescindere.

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




Mi diverto!

IN SINTESI:

Si gioca più di quanto ci si esercita



SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio, favorendo il primo sul secondo.	Conoscere e definire con chiarezza le tipologie di attività che si è scelto di proporre durante l'allenamento, quantificando, al termine della seduta, il tempo dedicato al gioco — inteso come attività ludiche o situazione — e verificando che risulti superiore al tempo riservato agli esercizi.
Prediligere attività a confronto e sfide che aumentino la partecipazione emotiva dei giocatori invece che demonizzare il risultato. 	Proporre attività che prevedano sfide tra coppie di compagni, a gruppi o a squadre — anche come variante di un'attività in situazione o di una proposta di tipo analitico — permette di aumentarne l'intensità , incrementandone la carica emotiva e rendendola così più vicina al contesto di gara .
Inserire la presa di decisione nelle attività pratiche e lo sviluppo di strategie dando rilievo all'impegno cognitivo anziché l'esecuzione automatica. 	Rendere determinante la scelta ai fini del successo di un'azione motoria o tecnica porta a utilizzare, e quindi ad allenare con continuità, il processo di percezione-decisione-azione , che caratterizza ogni attività sportiva di tipo open-skill .
Promuovere il concetto di "gioco come maestro" , come chiave per l'apprendimento.	Prediligere degli ambienti di apprendimento che attraverso scelte di gioco permettano di arrivare ad acquisire la competenza che si intende sviluppare. Ad esempio , se si intende trasmettere la mobilità come principio in fase di possesso palla, si sviluppa un'attività con delle regole che la favoriscano e ne mettano in risalto gli effetti positivi: una proposta come una partita a tema con trasmissione palla prevista solo rasoterra, pena cambio possesso, costringe i giocatori della squadra che è in fase di possesso del pallone a cercare maggiormente smarcamenti in "zona luce". Questo approccio va supportato dalle competenze dell'allenatore che deve aiutare a sviluppare un'adeguato livello di consapevolezza rispetto all'esperienza che stanno vivendo i giocatori, aiutandoli a comprendere le sfumature che si desiderano trasmettere e rendere evidenti.
Trasformare esercizi in giochi attraverso soluzioni pratiche e semplici.	Individuare soluzioni utili per trasformare gli esercizi in giochi. Alcuni esempi sono: <ul style="list-style-type: none"> • inserire una sfida tra i partecipanti; • definire un punteggio da accumulare o da raggiungere attraverso azioni predefinite; • introdurre una presa di decisione che definisca l'efficacia delle scelte ricercate; • prevedere, laddove possibile, la presenza di un avversario.
Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi. 	Scegliere attività che veicolano <i>principi di gioco</i> , permette di acquisire soluzioni condivise a classi di azioni simili. Un allenamento per schemi tende a far eseguire in forma ripetitiva movimenti e combinazioni simili al fine di memorizzare molteplici situazioni singole. Un allenamento per principi aiuta a riconoscere le situazioni e trovare soluzioni indirizzando le scelte dei giocatori della squadra in una direzione comune.
Promuovere proposte di Tecnica Funzionale dove stimolare scelte di gioco, obiettivi e condivisione di principi invece che usare solo ripetizioni sempre uguali a sé stesse.	Prevedere che in alcune delle attività di <i>Ambito Tecnico</i> con caratteristiche analitiche ci siano caratteristiche che le rendano più funzionali ad acquisire principi di gioco: combinazioni di gestualità tecniche svolte in movimento, presenza di compagni, assenza di avversari, definizione di una direzione di gioco e di obiettivi da raggiungere (come spazi da conquistare o giocatori a cui far pervenire la palla). In queste proposte, l' efficacia del processo percezione-decisione-azione è legata alla scelta dell'azione da intraprendere in funzione del comportamento del proprio compagno. La Tecnica Funzionale è orientata in particolare a partire dalla categoria U12/U13 , ma possono essere individuate soluzioni semplificate e propedeutiche anche per le categorie inferiori. Per approfondire l'argomento, si consiglia la lettura del documento che presenta il modello di allenamento Evolution Programme.

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

ESEMPI

1 PREDILIGERE ATTIVITÀ A CONFRONTO E SFIDE

SITUAZIONE

CATEGORIA **U10** UNDER **U11**

Viene proposta un'esercitazione di trasmissione palla a coppie a lunga distanza (attorno ai 25 metri). Questa proposta rappresenta un'attività di tipo analitico, che spesso viene realizzata a bassa intensità, senza nessun tipo di scelta o strategia da attuare. Molto distante quindi dal contesto di gara anche se permette di ripetere con frequenza un gesto tecnico che solitamente viene poco realizzato in contesti situazionali. L'allenatore desidera inserire una variante all'attività proposta.

SOLUZIONE

Introducendo una sfida tra le coppie e alcuni vincoli, l'attività assume caratteristiche emotive e dinamiche che ne aumentano l'interesse e la rendono più efficace.

Tra gli accorgimenti che si possono inserire vi sono:

- assegnare un punto alla coppia che raggiunge per prima un determinato numero di passaggi eseguiti correttamente: con una trasmissione tale da consentire al compagno di controllare il pallone senza spostamenti eccessivi; in questo caso sarà l'allenatore ad attribuire il punteggio;
- porre attenzione anche alla fase di controllo, chiedendo che il pallone venga fermato in modo da restare immediatamente disponibile per l'azione tecnica successiva;
- richiedere che la trasmissione venga effettuata con palla in movimento e non da ferma, evitando così una situazione assimilabile ad un calcio di punizione;
- prevedere che, ogni tre passaggi eseguiti con il piede dominante, ne venga realizzato almeno uno con il piede meno abile.

Queste regole stimolano i giocatori a prendere decisioni rispetto a:

- intensità della trasmissione;
- tipologia di traiettoria da imprimere al pallone;
- postura di attesa e modalità di ricezione.

EFFETTO

La presenza di un obiettivo competitivo e di una pressione temporale arricchisce il compito tecnico, innalza il clima emotivo della proposta, promuove l'autonomia decisionale e rende i giocatori più protagonisti del proprio apprendimento.

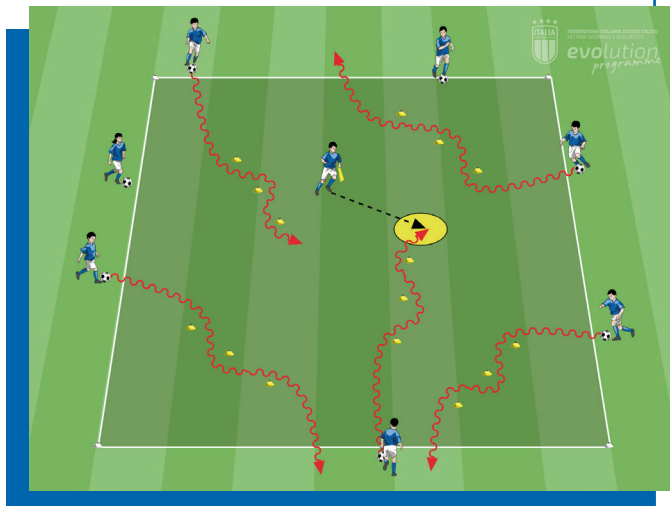
2 INSERIRE LA PRESA DI DECISIONE NELLE ATTIVITÀ PRATICHE

SITUAZIONE

CATEGORIA **U10** UNDER **U11**

L'obiettivo dell'allenatore è sviluppare il dominio della palla dei propri giocatori attraverso un'attività di ball mastery, con particolare riferimento alla conduzione della stessa. La proposta di partenza è un'attività di tipo classico: uno slalom tra delimitatori disposti in fila in cui un giocatore effettua la conduzione palla e la lascia al compagno della fila opposta andando poi a collocarsi infondo alla sua fila.

Si gioca con due palloni. Chi riceve la palla la controlla e riparte, svolgendo il medesimo compito realizzato dal compagno. L'allenatore desidera arricchire la proposta inserendo la presa di decisione pur rimanendo fedeli alla struttura originale dell'attività.



SOLUZIONE

Viene cambiata l'organizzazione dell'attività. All'interno di un rettangolo vengono posizionate alcune serie di delimitatori. Metà dei giocatori coinvolti entra in campo con una palla, con l'obiettivo di effettuare uno slalom tra le file predisposte. L'altra metà dei partecipanti attende invece il proprio turno all'esterno del campo, senza palla.

Al termine di ogni slalom, il giocatore in possesso trasmette la palla a un compagno in attesa, che entra immediatamente in gioco. Ogni esecuzione corretta del compito assegna un punto. All'interno del campo viene inoltre inserito un difensore, con il compito di ostacolare gli avversari cercando di rubare loro il pallone. Se il difensore riesce nel proprio intento, prende il posto del giocatore che ha perso palla, determinando così un cambio di ruolo.

EFFETTO

L'inserimento di un avversario, di un sistema di punteggio e di una struttura diversa dell'attività, trasforma un'esercitazione in una proposta più significativa dal punto di vista decisionale. I giocatori non sono più chiamati soltanto a condurre la palla tra i delimitatori, ma devono anche adattare velocità, direzione, protezione del pallone e scelta del percorso in funzione della presenza del difensore.

3 PREDILIGERE UN APPROCCIO PER *PRINCIPI* PIUTTOSTO CHE PER *SCHEMI*

SITUAZIONE

CATEGORIA U12 UNDER U13

L'allenatore desidera trasmettere alla squadra soluzioni utili per velocizzare le scelte di gioco nel momento in cui si entra in possesso della palla. Per rendere questa esigenza comprensibile e applicabile in modo concreto, diventa necessario individuare un concetto chiaro, capace di orientare i comportamenti dei giocatori attraverso indicazioni semplici e riconoscibili.

SOLUZIONE

Una possibile risposta a queste necessità è rappresentata dal principio chiamato **"Ridurre i tempi tecnici"**. Anticipare le scelte degli avversari, velocizzare i tempi delle proprie decisioni con la palla e interpretare rapidamente le situazioni di gioco sono infatti condizioni che permettono di risultare più efficaci e imprevedibili.

Questo principio può essere reso operativo attraverso alcuni comportamenti osservabili, che aiutano i giocatori a riconoscere come rendere più veloce ed efficiente la propria azione. Tra questi rientrano:

- controllare il pallone in un solo tempo di gioco (rendendolo così disponibile per la giocata successiva attraverso un solo tocco, ad esempio, nel controllo di coscia la palla non effettua un rimbalzo ma viene subito accompagnata verso terra);
- effettuare la trasmissione palla forte (riducendo così i tempi necessari per svolgere l'azione prevista oltre che le possibilità di intercetto da parte degli avversari);
- ricevere con postura aperta rivolti verso la direzione di gioco desiderata (riducendo così il numero di tocchi di palla necessari per giocare in avanti);
- trasmettere palla sul piede non marcato, lontano dall'avversario, così da favorire la scelta di gioco successiva senza dover difendere il pallone e riducendo il rischio di anticipo;
- trasmettere palla sulla corsa quando c'è spazio da poter conquistare;
- prendere informazioni dal contesto prima di ricevere palla (effettuare lo "scanning" del contesto attorno a sé).

EFFETTO

L'utilizzo di un principio guida come questo consente di semplificare la trasmissione dei contenuti ai giocatori, offrendo loro un riferimento chiaro per interpretare situazioni diverse. Invece di apprendere singole soluzioni isolate, i ragazzi possono riconoscere una logica comune che orienta le loro scelte e rende più coerente il comportamento in campo.

In questo modo, l'apprendimento risulta più accessibile, più facilmente trasferibile al gioco e maggiormente funzionale allo sviluppo dell'autonomia decisionale.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Muovendomi,
cresco!

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili e a lungo termine, è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento e il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali **presa di decisione**, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e rigoroso rispetto delle regole permette di far crescere un giocatore più efficace e un futuro cittadino più responsabile.

Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare l'**etica come il carburante** del talento di ogni giocatore: l'elemento che gli consente di esprimere al massimo le proprie potenzialità individuali, qualunque esse siano.

SPIEGAZIONE

Lo sport **non rappresenta, di per sé, una pratica educativa**. Affinché venga inteso come qualcosa di più ampio rispetto al solo raggiungimento di obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, è indispensabile che venga svolto, condotto e programmato secondo modalità adeguate. Queste modalità devono mirare a educare, attraverso il movimento, tutte le 4 aree della personalità: motoria; emotiva; affettiva; sociale. Questo approccio prende il nome di polivalenza. in coerenza con il principio della polivalenza.

ESEMPIO

Favorire la comunicazione tra pari



Situazione. Categoria U10/U11. Durante una partita, Mattia, il portiere, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva, anche quando la palla si trova molto distante dalla porta.

Soluzione. Invece di dire direttamente a Mattia di salire, l'allenatore si rivolge a Filippo, uno dei due difensori della squadra in possesso e chiede: "Filippo, dov'è Mattia?". Se abituato a questo stile di conduzione e **consapevole** del fatto che il portiere dovrebbe partecipare all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento, Filippo potrà rispondere: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". A quel punto, il tecnico stimola la **comunicazione tra pari**, invitando Filippo a prestare attenzione alla posizione di Mattia e stimolandolo a trovare il modo per farlo salire nel caso in cui tenda a rimanere troppo basso.

SOLUZIONI PRATICHE

- Favorire la comunicazione tra pari (vedi box Esempio)
- Condividere con la squadra semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali
- Ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle proposte pratiche in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino i tratti di personalità
- Dare strumenti pratici per risolvere autonomamente incomprensioni o litigi tra pari



VERIFICA

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

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Spiegazione, riflessione ed analisi

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

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

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

Pesce e collaboratori (2015) evidenziano come un avviamento alla pratica sportiva indirizzato verso lo svolgimento di proposte di gioco che coinvolgono il movimento del proprio corpo, attività chiamate **giochi di movimento** (giochi supervisionati e gestiti da un allenatore/insegnante, ma con un ampio spazio per adattamenti, modifiche e scelte da parte dei giocatori), possa contribuire a sviluppare un percorso di formazione completo ed efficace, che coinvolge il bambino nella sua globalità di giovane atleta e futuro cittadino. Le caratteristiche di questi giochi di movimento sono in linea con le attività di gioco e situazione che abbiamo presentato nel presupposto numero 5 della Metodologia Evolution Programme: **+ Gioco - Esercizio**. Tuttavia, i giochi di movimento hanno un'accezione maggiormente orientata allo sviluppo della sfera emotiva e relazionale, piuttosto che di quella tecnico-tattica più specifica di uno sport.

Viste le affinità tra la Metodologia Evolution Programme e gli obiettivi dei giochi di movimento presentati nel libro Joy of Moving (Pesce et al., 2015), riteniamo utile presentare i concetti su cui si basa questo modello di formazione legato all'educazione motoria, al fine di chiarire il significato di educazione attraverso il movimento e aiutarci a spiegare come un individuo, nell'espressione di ogni azione motoria, possa coinvolgere i diversi ambiti che compongono la sua persona. Nello scritto viene spiegato in modo molto accurato come la tipologia di attività proposte, la modalità di conduzione delle stesse e il livello di consapevolezza che si riesce a far raggiungere al proprio allievo possano aiutarne la crescita sportiva e umana. Di seguito viene riportato un sunto dei contenuti proposti.

Il modello proposto da Pesce e collaboratori (2015) definisce ogni individuo come distinto in **4 domini** (o aree), ognuno dei quali interagisce con gli altri in modo molto stretto.

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

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

Nel rispetto di un approccio globale alla pratica sportiva, ogni volta che si propone un gioco di movimento, bisogna tenere presente che non si sta soltanto facendo sperimentare un gesto, un movimento o un'abilità, né si sta soltanto sviluppando una capacità, ma si stanno anche attivando una serie di funzioni cognitive utili nelle azioni che caratterizzano la vita di tutti i giorni. Giocare e muoversi, sollecitando scelte individuali, creatività e capacità relazionali, influenza anche lo svilup-

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

po di capacità e domini apparentemente lontani da quello motorio.

Queste capacità, chiamate **funzioni esecutive**, sono i "direttori d'orchestra" della mente, in quanto responsabili di inibire pensieri e comportamenti di routine, permettendo di essere creativi, pianificare e adattare le proprie azioni. Le funzioni cognitive e la creatività rappresentano quindi il terzo dominio individuato dal modello presentato. Le potenzialità dei giochi di movimento non si esauriscono con gli aspetti motori e cognitivi, ma sviluppano anche una serie di connotazioni relazionali e percettive che ne garantiscono una forte portata educativa; nello specifico, organizzano relazioni sociali, creano legami e aiutano a comprendere situazioni di vita (Ginsburg, 2007).

Un altro elemento sollecitato dai giochi di movimento è rappresentato dalle **life skills** (abilità di vita, il quarto dominio del modello), che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 1994) definisce come "competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento, rendendo l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni". Sempre l'OMS identifica un nucleo fondante di 10 life skills; alcuni esempi sono: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, comunicazione efficace, empatia, capacità di risolvere problemi.

I giochi di movimento possono quindi contribuire significativamente allo **sviluppo di tutti e 4 i domini presentati**: efficienza fisica, coordinazione motoria, funzioni cognitive e creatività, abilità di vita. Chi intende applicare questo modello deve quindi scegliere attività pratiche che permettano di toccare tutti e 4 i domini presentati, condurle cercando di evidenziarne le caratteristiche che le rendono così valide e rendere consapevoli i giocatori del tipo di percorso intrapreso (nel BOX di approfondimento, viene spiegato come questo concetto si integra con le proposte della Metodologia Evolution Programme).



BOX DI APPROFONDIMENTO: Il concetto di AMBIENTE DI APPRENDIMENTO.



Partendo dal modello presentato e riportandolo nel contesto del calcio giovanile, è possibile osservare come esso venga applicato e integrato nel modello Evolution Programme.

Ogni attività pratica non viene intesa come un semplice esercizio da proporre con modalità "copia e incolla", ma come un vero e proprio **ambiente di apprendimento**: un contesto nel quale interagiscono 3 elementi distinti:

- la **struttura e l'organizzazione dell'attività**, attraverso regole, spazi e dinamiche di gioco;
- le **caratteristiche e le qualità dei giocatori**, come età, interesse e livello di competenza;
- le **competenze e lo stile comunicativo dell'allenatore**, in termini di esperienza, empatia e conoscenze.

La capacità dell'allenatore consiste nel gestire l'interazione tra questi 3 elementi in modo funzionale, così da favorire l'esperienza di apprendimento più efficace possibile per i giocatori.

Riconoscere i fattori che condizionano l'apprendimento permette infatti di gestirli con maggiore consapevolezza e di orientarli nella direzione desiderata.

Per dare solidità a questo concetto, la metodologia approfondisce ciascuno di questi 3 elementi, offrendo indicazioni utili per progettarli e governarli in modo efficace. Per entrare nel dettaglio dell'argomento si consiglia la lettura dei manuali di approfondimento su: *stile di conduzione; caratteristiche delle proposte pratiche e comportamenti privilegiati.*

Per capire l'importanza di questo approccio dobbiamo sottolineare come l'educazione non sia un'attività fine a se stessa, ma rappresenti un investimento che, a lungo termine, permette di avere giocatori più consapevoli del loro percorso, più autonomi e maggiormente coinvolti nella loro crescita, in una parola: efficaci; oltre che più adattabili al contesto in cui si troveranno a giocare da adulti (vedi presupposto numero 1, *Giocatore Protagonista*).

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

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

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

- prendere in considerazione l'importanza dell'emotività e la possibilità di allenarne la gestione;
- vivere l'errore come parte del percorso di formazione;
- cogliere l'occasione per trasferire competenze acquisite in ambito sportivo nelle situazioni che caratterizzano la vita di ogni giorno;
- abituare a risolvere i problemi;
- sviluppare la capacità di gestire le emozioni;
- promuovere un pensiero critico;
- favorire la creatività di espressione;
- stimolare la capacità di esprimere le proprie emozioni.

Chiudiamo le considerazioni riguardanti questo presupposto con un riferimento ad alcuni atteggiamenti tipici "da campo" (calcio-specifici) che si ritiene opportuno evidenziare per rendere meglio l'idea dei comportamenti che permettono di applicare concretamente i principi presentati.

Il rispetto:

- delle **regole di gioco** (ad esempio fermarsi quando la palla è fuori dal campo durante una partita e non lasciare proseguire l'azione con un salomonico: "Via, via, si continua a giocare!");
- delle **decisioni dell'arbitro** (anche quando le si ritengono sbagliate),
- dell'**avversario** (visto come figura fondamentale per potersi confrontare)
- del **compagno di squadra** (indipendentemente dalle sue qualità e caratteristiche)
- dell'**accettazione del contatto fisico** (parte integrante di un gioco come il calcio, in cui un fattore importante)

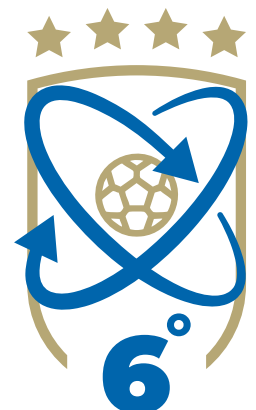
rappresenta una tutti atteggiamenti che permettono di creare un riferimento etico preciso e rigoroso. Riteniamo che tali atteggiamenti possano aiutare il giovane a delineare un profilo più incline a migliorare la propria prestazione senza ricercare alibi o scuse, né aggrapparsi a situazioni esterne per giustificare un insuccesso o una sconfitta. L'**etica** deve essere il carburante del talento, l'ossigeno di cui si nutre la passione di ogni atleta e la base del desiderio di miglioramento quotidiano.

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

*Muovendomi,
cresco!*


IN SINTESI:

**Se veicolato in modo corretto, lo sport può
rappresentare un potente strumento educativo**



6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Favorire la comunicazione tra pari anziché prevedere esclusivamente una comunicazione da adulto a giocatore.</p>	<p>Lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore è uno degli elementi fondamentali per stimolare i giocatori alla ricerca di soluzioni e scelte di gioco autonome. Qualora si desideri perseguire questo obiettivo, durante la conduzione delle attività l'allenatore deve anche: proporre problemi o situazioni da risolvere, fare domande, indirizzare verso "frasi guida" che aiutino a trovare risposte personali e permettere momenti di analisi e riflessione autonoma.</p>
<p>Condividere con la squadra delle semplici regole di comportamento valide in ogni momento dell'attività.</p> 	<p>Fornire indicazioni dopo che il giocatore ha effettuato la propria scelta di gioco consente di allenarne la capacità di decidere in modo autonomo. Per perseguire questo obiettivo didattico, è preferibile ridurre al minimo le indicazioni prescrittive prima dell'azione, evitando di leggere la situazione al posto del giocatore. Interventi come: "Passala a Marco, che è libero" possono forse risolvere la singola situazione, ma limitano la possibilità del giocatore di scegliere in autonomia. In sintesi, è preferibile correggere dopo la scelta di gioco, non prima.</p>
<p>Valorizzare aspetti etici e morali anziché sottolineare solo aspetti tecnici, tattici e motori.</p>	<p>Coinvolgere i giocatori nelle attività, permettendo loro di scegliere alcune varianti, consente di far vivere l'allenamento in prima persona e di abituarsi alla ricerca di soluzioni utili alla propria crescita.</p>
<p>Ascoltare le necessità dei giocatori.</p>	<p>Organizzare l'attività in modo da ridurre al minimo indispensabile il numero di interventi legati agli aspetti organizzativi consente di rendere i giocatori più partecipi e autonomi. Ad esempio, il punteggio delle attività può essere gestito direttamente dai giocatori, mentre l'inizio dei turni di gioco può essere determinato da situazioni prestabilite (ad esempio: si parte quando il compagno ha tirato). In questo modo, il tecnico ha più tempo per concentrarsi sull'osservazione dei comportamenti dei giocatori, lasciandoli più liberi di esprimersi.</p>
<p>Inserire le regole delle proposte pratiche in modo progressivo invece di spiegarle tutte in una volta.</p> 	<p>Gratificare, sottolineare e promuovere giocate come il dribbling, i tiri in porta, i passaggi filtranti, le corse per rincorrere la palla anche quando sembra persa e i recuperi permette di incentivare il giocatore alla ricerca di soluzioni creative, capaci di far emergere la sua fantasia e di liberarne il talento.</p>
<p>Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio anziché far arbitrare sempre all'allenatore o a un collaboratore.</p>	<p>Insegnare ai giocatori i comportamenti per gestire correttamente la modalità dell'auto-arbitraggio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fermarsi in caso di interruzione del gioco; • alzare la mano per segnalare un'infrazione; • comunicare ad alta voce le decisioni disciplinari. <p>L'applicazione di questa modalità in tutte le attività situazionali degli allenamenti permette di arrivare al momento della partita con le competenze adatte per viverlo in modo più efficace.</p> 

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Proporre attività tecniche che sviluppano tratti di personalità.</p> 	<p>Adeguare regole, modalità di relazione con i giocatori, richieste e stile di conduzione permette di sviluppare, oltre agli aspetti tecnico-tattici e motori, anche tratti della personalità* quali: autoefficacia, gestione dell'ansia, rispetto, creatività, aggressività, resilienza e attenzione. Spesso questo ambito emotivo-relazionale non viene preso in considerazione dai tecnici e, di conseguenza, non viene allenato e sviluppato.</p> <p><i>*Una delle diverse modalità di chiamare gli aspetti legati a questo ambito.</i></p>
<p>Dare strumenti pratici per risolvere autonomamente incomprensioni o litigi tra pari invece che dirimere sempre in prima persona eventuali confronti tra giocatori.</p>	<p>Le modalità per risolvere incomprensioni e litigi sono molteplici. Un buon esempio può essere quello di mettere uno di fronte all'altro i giocatori che hanno avuto un diverbio, invitandoli a parlare uno alla volta con l'obiettivo di spiegarsi, obbligandoli a non interrompersi l'un l'altro ascoltando le ragioni del compagno. Questa modalità di confronto tende ad abbassare i toni dello scontro e, attraverso l'ascolto, rende più semplice risolverle.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

ESEMPI

1 CONDIVIDERE CON LA SQUADRA SEMPLICI REGOLE DI COMPORTAMENTO

SITUAZIONE

CATEGORIA U10 UNDER U11

Il gruppo squadra ha giocatori che manifestano un elevato livello di energia ed entusiasmo. Questa condizione, pur creando un ambiente positivo e piacevole, tende a diventare controproducente nel momento in cui l'allenatore deve spiegare una proposta pratica. I bambini sono infatti portati a distrarsi facilmente, a giocare con il pallone o a disturbarsi tra loro, rendendo meno efficace il momento dell'ascolto e riducendo il tempo realmente dedicato alla pratica motoria sul compito previsto.

SOLUZIONE

Per gestire questa situazione, l'allenatore può introdurre la **regola dell'ascolto**, associandola ad una serie di comportamenti concreti e riconoscibili oltre che a delle conseguenze condivise con la squadra. Vengono infatti definite delle indicazioni per ascoltare: quando l'allenatore introduce un'attività, i giocatori devono rivolgersi verso di lui, rimanendo fermi ed in silenzio. Inoltre, quando è previsto che abbiano un pallone, questo deve stare fermo a terra.

Se questa condizione non viene rispettata da tutti i componenti del gruppo, la spiegazione si interrompe e riprende solo nel momento in cui l'intera squadra torna pronta all'ascolto. È importante che i giocatori comprendano il senso di questa regola: non si tratta di un'imposizione formale, ma di una condizione necessaria per capire meglio l'attività e giocare di più.

EFFETTO

Questa strategia permette di responsabilizzare i giocatori rispetto ai comportamenti che favoriscono l'organizzazione dell'allenamento e aumentando la qualità del tempo condiviso.

Anche se la modalità proposta richiede un investimento iniziale in termini di tempo e continuità educativa, soprattutto nelle prime fasi della stagione, consente di ottenere un recupero significativo nel corso dell'anno, migliorando l'efficacia dei momenti di spiegazione e aumentando il tempo realmente dedicato all'attività.

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

2 INSERIRE LE REGOLE DELLE PROPOSTE PRATICHE IN MODO PROGRESSIVO

SITUAZIONE

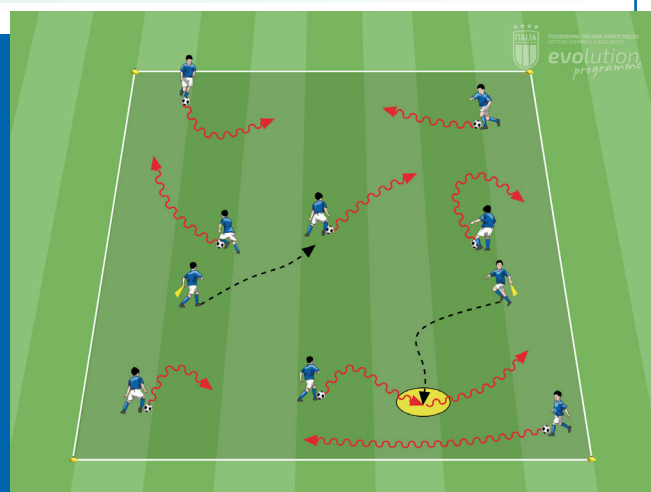
CATEGORIA **U8** **UNDER** **U9**

L'allenatore propone un gioco di tecnica chiamato "Gazzelle e leoni", con obiettivo prevalente lo sviluppo della conduzione della palla. All'interno di uno spazio definito, alcuni giocatori, le *gazzelle*, conducono un pallone e devono cercare di non farselo rubare dai compagni che ne sono sprovvisti, i leoni. Se un leone riesce a conquistare il pallone di una gazzella, i ruoli si invertono. Il rapporto tra leoni e gazzelle è di circa 1 a 4.

SOLUZIONE

L'allenatore può avviare il gioco introducendo inizialmente solo la regola essenziale, ad esempio dicendo: "Chi ha la palla è una gazzella e non deve farsela prendere da chi non ce l'ha, i leoni. Via al gioco!".

Nel corso dell'attività, saranno le situazioni stesse a far emergere la necessità di integrare nuove regole. Quando, ad esempio, un giocatore che ha conquistato il pallone chiede cosa debba fare, l'allenatore interrompe il gioco per pochi secondi e condivide con il gruppo la regola del cambio di ruolo. Successivamente, se una gazzella perde il pallone facendolo uscire dal campo mentre fugge da un leone, il tecnico può fermare nuovamente l'attività e chiedere ai giocatori quale soluzione adottare in quel caso. Una possibile proposta, emersa dal gruppo, potrebbe essere quella di prevedere un cambio di ruolo con il leone più vicino al punto di uscita della palla.



EFFETTO

Questa modalità di conduzione aiuta i giocatori a comprendere meglio il senso delle regole, perché le collega direttamente alle situazioni vissute in campo. Lo stesso processo può essere utilizzato anche in altre attività: invece di presentare tutte le regole fin dall'inizio, l'allenatore le introduce progressivamente, a partire dalle situazioni concrete che si verificano durante il gioco, coinvolgendo i giocatori nella loro costruzione.

Inoltre, il fatto che siano i giocatori stessi a percepirne la necessità e, in alcuni casi, a proporre la formulazione, favorisce una maggiore partecipazione, una più chiara consapevolezza del loro significato e un rispetto più spontaneo delle regole condivise. In questo modo, anche la gestione dell'attività diventa parte del percorso di apprendimento, **educando attraverso il movimento.**

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

3 PROPORRE ATTIVITÀ TECNICHE CHE SVILUPPANO TRATTI DELLA PERSONALITÀ

SITUAZIONE

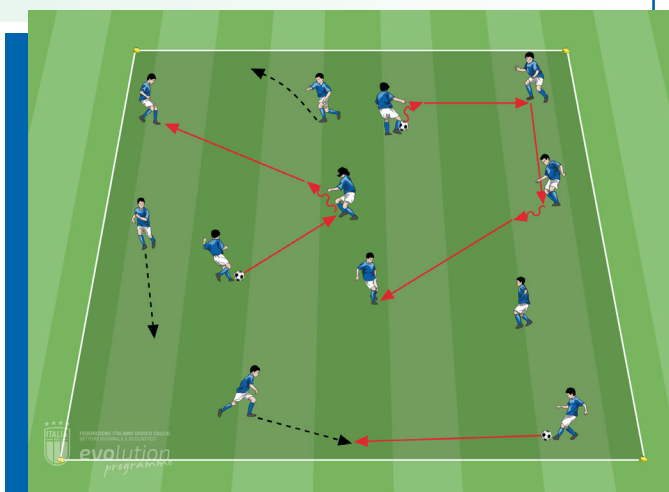
Un'esercitazione può avere come obiettivo prevalente aspetti tecnici, tattici, motori, ma anche finalità relazionali o emotive. Attraverso una scelta accurata delle regole, una modulazione coerente dello stile di conduzione dell'allenatore e una focalizzazione mirata dell'attenzione dei giocatori, è possibile far emergere con maggiore evidenza alcune caratteristiche del comportamento, come ad esempio la resilienza, l'attenzione o l'aggressività.

CATEGORIA **U12** Under **U13**

Gruppo squadra con 12 giocatori. L'allenatore intende sviluppare in particolare la capacità di attenzione dei propri giocatori.

SOLUZIONE

A questo scopo propone un gioco chiamato "2 tocchi, 1 tocco". All'interno di uno spazio definito si muovono tutti i 12 giocatori della squadra, ai quali vengono assegnati 3 palloni con il compito di ricercare continue trasmissioni tra compagni. Il vincolo dell'attività prevede l'alternanza obbligatoria tra giocate a un tocco e a due tocchi: se un giocatore trasmette la palla dopo un solo tocco, il compagno che riceve deve giocarla con due tocchi; il successivo tornerà a un tocco, e così via. Per rendere l'attività coerente con l'obiettivo proposto, l'allenatore orienta la propria conduzione non tanto sui parametri esecutivi del gesto tecnico, come ad esempio la forza del passaggio, quanto sugli aspetti percettivi, attentivi e comunicativi richiesti dal compito.



L'attenzione del gruppo viene quindi diretta sulla capacità di riconoscere rapidamente la situazione, ricordare il vincolo in atto, osservare il comportamento dei compagni e adattare la propria giocata in funzione della sequenza prevista. In questo modo, la regola non rappresenta soltanto un limite esecutivo, ma diventa uno strumento per allenare la continuità dell'attenzione, la concentrazione e la lettura del contesto.

EFFETTO

Una conduzione coerente con l'obiettivo dell'attività consente di valorizzare il contenuto che si intende sviluppare, evitando che l'esercitazione venga interpretata soltanto come un compito tecnico.

Nel caso specifico, il vincolo dell'alternanza tra uno e due tocchi, unito a una guida dell'allenatore centrata sugli aspetti percettivi, stimola i giocatori a mantenere elevato il livello di attenzione durante tutta la proposta. L'attività diventa così un contesto utile non solo per esercitare la trasmissione palla, ma anche per allenare in modo concreto la capacità di concentrazione e di adattamento alle richieste del gioco.



Sto bene!

SPIEGAZIONE

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

La letteratura evidenzia un'**involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani** che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica e il rischio di un impoverimento della qualità di gioco.

ESEMPIO

Assegnare compiti motori per casa



Situazione. Necessità di individuare una serie di proposte da svolgere a casa, sicure, divertenti e adatte alle varie fasce d'età dell'Attività di Base.

Soluzione 1. Categoria U6/U7. I giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

Soluzione 2. Categoria U10/U11. Dopo aver provato in allenamento semplici gestualità legate alla pre-acrobatica (ad esempio: capovolte, propedeutica alle verticali, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprodurle a casa. Negli allenamenti successivi prevedere momenti in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

Soluzione 3. Categoria U12/U13. "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e proporre ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando i piedi e diverse parti del corpo.



7-APPASSIONARE ALLO SPORT

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Praticare **sport** rappresenta uno **stile di vita**, capace di alimentare una passione per il movimento che si costruisce in modi diversi: attraverso il piacere di allenarsi, di fare fatica, di stare insieme ai compagni, ma anche imparando a organizzare gli impegni scolastici, ad alimentarsi correttamente, a curare il materiale sportivo e a sviluppare abitudini e comportamenti che rendano il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. Essere sportivi significa esserlo **dentro e fuori dal campo**.

In questo processo, la sensibilizzazione e il coinvolgimento delle famiglie rispetto agli obiettivi del progetto tecnico del Club risultano fondamentali per ampliarne la portata.

SOLUZIONI PRATICHE

- Parlare di eventi sportivi, manifestazioni, atleti e incentivare a seguire lo sport
- **Assegnare compiti motori per casa** (vedi box *Esempio*)
- Insegnare ad auto organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli del Club
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza al proprio Club

VERIFICA

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

7 - APPASSIONARE ALLO SPORT

Spiegazione, riflessione ed analisi

La sensazione che i giovani svolgano **meno attività motoria rispetto al passato** non rappresenta soltanto una percezione che alimenta accesi dibattiti tra allenatori e insegnanti di educazione fisica, ma costituisce ormai anche un'evidenza confermata dalla ricerca. **Filippone e collaboratori (2007)**, somministrando per un periodo prolungato diversi test motori e coordinativi in ambito scolastico, hanno riscontrato un **trend involutivo nelle capacità coordinative** dei giovani scolari. Questo dato allarmante non è altro che lo specchio della realtà quotidiana che ci troviamo ad affrontare anche sui campi da calcio.

Le **cause** sono sicuramente **molteplici**, alcune delle principali sono:

- l'aumento della sedentarietà e il cambio delle abitudini di vita;
- i minori spazi sicuri a disposizione per il gioco libero;
- il trend di riduzione della natalità in atto nel nostro paese (vedi BOX di approfondimento);
- l'incidenza di social network e tecnologie digitali;
- la differenziazione degli interessi dei giovani verso attività non legate allo sport;
- l'alimentazione irregolare e l'aumento dei disturbi alimentari in età giovanile.

Tuttavia, non è intenzione di questo documento analizzare le ragioni che hanno portato a questa condizione, quanto piuttosto cercare di individuare modalità utili a contrastare il **trend involutivo delle potenzialità motorie**, che influisce negativamente sul livello di espressione tecnica a tutti i livelli, dal calcio giovanile fino a quello degli adulti.

Per affrontare una problematica di questa entità si rende necessaria un'azione **efficace e globale**, che consideri il bambino come parte di un sistema ampio, nel quale rientrano non solo il Club, ma anche **famiglia e scuola**. L'obiettivo comune deve essere quello di stimolare nei giovani il piacere di fare sport e di muoversi, visti come strumenti utili per muovere i primi passi verso lo sviluppo di una **cultura sportiva consapevole**, nella quale la motivazione al benessere rappresenti uno stimolo verso una pratica sportiva sana.

Praticare uno sport deve essere inteso come qualcosa di più che recarsi al campo, in palestra o in piscina un certo numero di volte alla settimana per svolgere attività fisica. **Praticare sport è uno stile di vita**, un modo di comportarsi e di organizzare la propria quotidianità. Fin da piccoli esistono comportamenti, abitudini e routine che, se acquisiti, permettono di dare all'attività sportiva una dimensione più completa e formativa. Aiutare il giovane giocatore a diventare uno **"sportivo"**



BOX DI APPROFONDIMENTO: Riduzione della natalità in Italia.

La diminuzione del numero di nascite è uno dei fattori più silenziosi, ma anche più incisivi, nella ricerca del talento calcistico.

Meno nascite significa meno bambini e bambine per ogni annata e, quindi, una base di selezione inevitabilmente più ristretta porta ad una riduzione statistica delle probabilità che ci siano dei potenziali talenti.

In 30 anni il numero delle nascite in Italia si è quasi dimezzato e, nella fascia 5-17 anni, rispetto a 20 anni fa ci sono circa 1,5 milioni di ragazzi e ragazze in meno (dati ISTAT, Demo, Demografica).

Questo dato non riguarda solo la demografia, ma incide direttamente anche sul sistema sportivo e sulla possibilità di intercettare profili di qualità. Per questo motivo, oggi più che mai, diventa fondamentale allargare la partecipazione, migliorare la formazione e non disperdere nessun potenziale.

Nel calcio, la diminuzione del 20% della base giovanile non è solo un numero: è una trasformazione strutturale da comprendere e affrontare.

7-APPASSIONARE ALLO SPORT

significa accompagnarlo in un percorso in cui il Club si dimostra attento alle abitudini del giovane atleta in ogni momento della sua giornata, dentro e fuori dal campo, anche quando si trova a scuola, a casa o impegnato in altre attività.

Nello specifico, infondere una **cultura sportiva consapevole** significa trasmettere il piacere di allenarsi, di fare fatica, di stare insieme ai compagni, di condividere lo spogliatoio, ma anche di gestire aspetti organizzativi e azioni concrete, quali:

- pianificare gli impegni, sia scolastici sia di altro tipo, in funzione degli appuntamenti tecnici programmati;
- imparare ad alimentarsi correttamente, dalla prima colazione allo spuntino prima dell'attività fisica;
- curare e preparare il proprio materiale sportivo, come fare la borsa, pulire le scarpe;
- imparare a vestirsi correttamente in base alla temperatura esterna e alle condizioni meteo o allacciarsi le scarpe;
- avvisare in caso di assenza.

Vista l'età dei giocatori a cui è rivolta l'attività sportiva delle fasce di base, nel loro processo di formazione è indispensabile che vengano coinvolte anche le famiglie dei giovani atleti. Molto spesso i genitori non hanno un'esperienza sportiva tale da permettere loro di conoscere alcune abitudini che gli addetti ai lavori considerano scontate; di conseguenza, non conoscendole o non avendole vissute, è difficile che possano trasmetterle ai propri figli. Secondo i dati **ISTAT** più aggiornati (**2024**), in Italia il **37,5% della popolazione** con più di 3 anni pratica uno o più sport nel tempo libero, di cui il **28,7% in modo continuativo** e l'**8,7% in modo saltuario**; il **32,8% è sedentario**, mentre il restante **29,7%** svolge comunque attività fisiche, come camminate, uso della bicicletta o esercizi in casa.

Dai numeri presentati si comprende come la probabilità che, tra i genitori di un giovane giocatore, vi siano due persone sedentarie o comunque non abituate a una pratica sportiva continuativa sia piuttosto alta. Nello sviluppo di un percorso di formazione sportiva rivolto ai giovani, questi sono dati da tenere in considerazione per riuscire a tarare al meglio il proprio intervento. La **sensibilizzazione delle famiglie** su tematiche inerenti alla cultura sportiva rappresenta quindi un passaggio importante, che può permettere al Club di lavorare con maggiore serenità e di far comprendere l'importanza di collocare lo sport in una posizione di rilievo nella scala delle priorità del proprio figlio.

Incontri formativi con esperti in ambito educativo, riunioni di presentazione dell'attività tecnica con le famiglie, testimonianze di atleti di alto livello, diffusione di materiale informativo su temi come alimentazione, psicologia e metodologia d'allenamento, oppure la semplice sensibilizzazione quotidiana su questi argomenti, possono rappresentare strumenti molto validi per coinvolgere gli adulti nel percorso di crescita sportiva dei propri ragazzi.

Anche un **volantino** nel quale vengano presentate in modo semplice e chiaro alcune **indicazioni** utili a un corretto approccio sportivo può aiutare a trasmettere alle famiglie informazioni importanti che potrebbero non conoscere, ad esempio:

- il vestiario adeguato per l'allenamento nelle diverse stagioni e condizioni meteo;
- la corretta alimentazione pre-gara o pre-allenamento;
- la figura del Club a cui rivolgersi se un giocatore manifesta un problema come un calo di interesse verso la pratica sportiva;
- l'importanza della costanza negli allenamenti;
- la valenza dei **regolamenti** federali rivolti all'**Attività di Base**: cambi obbligatori, numero ridotto di giocatori nelle partite, assenza di classifiche, auto-arbitraggio.

Gli spunti presentati costituiscono informazioni semplici, ma non banali, che aiutano a uniformare gli intenti di Club e famiglie, rendendoli più solidi e condivisi.

Coinvolgere le famiglie nello sviluppo di una sana cultura sportiva è un passaggio fondamentale, ma ancora più importanti risultano le azioni volte ad avvicinare il giovane giocatore alla **pratica sportiva**. In questo processo l'allenatore riveste un ruolo centrale, sia attraverso azioni dirette, in campo, sia indirette, tramite il proprio modo di essere e di comportarsi.

7-APPASSIONARE ALLO SPORT

Da un lato può attivare una serie di **iniziative** che permettano al giocatore di vivere lo sport in tutte le sue sfaccettature:

- portare la squadra allo stadio a vedere una partita di Serie A o della Nazionale;
- parlare di sport con i ragazzi;
- approfondire curiosità o cenni storici legati al calcio;
- far svolgere partite a tema storico, rievocando sfide epiche; ideare iniziative che consentano al giocatore di incuriosirsi e appassionarsi all'attività che sta praticando.

Dall'altro lato, l'allenatore può rappresentare in prima persona un esempio dei benefici che la pratica sportiva è in grado di trasmettere. Essere una figura dinamica, attiva, che pratica ancora sport, può risultare utile per incarnare un modello da imitare, un riferimento di vita a cui ispirarsi, coerente con i messaggi educativi proposti.

L'importanza di un **approccio variato allo sport**, la valenza positiva delle esperienze in altre discipline sportive e le opportunità di crescita offerte dalla possibilità di sperimentare ambienti diversi da quello calcistico sono anch'essi aspetti legati all'avvicinamento dei giovani allo sport e verranno sviluppati nel presupposto numero 10 di questo documento: **Variabilità della pratica.**

Sto bene!

IN SINTESI:

**Sportivi dentro in campo,
sportivi nella vita**



7-APPASSIONARE ALLO SPORT

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
Parlare di eventi sportivi, manifestazioni, atleti e incentivare a seguire lo sport.	Proporre riferimenti a eventi e partite della storia del calcio può aiutare a offrire esempi positivi e a incuriosire i giocatori. Inoltre, stimolare la visione di filmati che mostrano gestualità tecniche particolari, comportamenti positivi o imprese di figure sportive di rilievo consente di imparare a utilizzare gli strumenti telematici anche per veicolare contenuti legati alla promozione dell'attività sportiva .
Assegnare compiti motori/tecnici per casa.	Inventare semplici compiti motori da svolgere a casa, i cui progressi individuali possano essere mostrati all'allenatore in momenti specifici dell'allenamento, come all'inizio o al termine della seduta oppure durante il "Prendi e gioca a casa": momento dove vengono proposte attività calcio-orientate da svolgere in forma individuale in contesti extra Club. L'attività viene proposta nell'appendice dei modelli di allenamento per le categorie U6/U9, U10/U11 e U12/U13 .
Insegnare ad auto organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli del Club.	Fornire gli strumenti per gestire in autonomia attività di tipo tecnico/calcistico, da svolgere da soli o in compagnia — come partite, tornei o giochi di abilità — permette di investire tempo nel recupero di quello spirito del calcio di strada che oggi spesso manca alla cultura dei più giovani: fare le squadre da soli; delimitare i campi di gioco; decidere le regole della partita , e così via.
Stimolare le famiglie dei giocatori alla pratica sportiva extra calcistica.	Attuare strategie e individuare modalità adeguate per aiutare famiglie e giocatori a comprendere quanto la pratica libera dello sport e dell'attività motoria sia importante nello sviluppo sportivo dei ragazzi. In questa direzione possono risultare utili incontri informativi con esperti del Settore Giovanile e Scolastico o del CONI; esperienze svolte in contesti diversi dal campo, come mare o montagna; la ricerca condivisa con l'amministrazione comunale di spazi dedicati alla pratica sportiva libera ; l'organizzazione di feste ed eventi a carattere multi sportivo .
Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche anziché proporre esclusivamente attività calcio orientate.	Favorire la sperimentazione di altre discipline sportive aiuta uno sviluppo più armonico del corpo e consente ai giocatori di confrontarsi con situazioni diverse e nuove, adattandosi a risolvere problemi di natura differente dal solito; a predisporsi all'apprendimento di nuove abilità.
Far scoprire le potenzialità del proprio corpo.	Sperimentare e provare movimenti nuovi o creativi (come finte, diverse modalità di controllo della palla, attività di tipo acrobatico) e utilizzare attrezzature sportive differenti, come materassi, trampolini, fitball, coni, ostacoli bassi, funicelle, cerchi , oppure materiali di fortuna, come bottiglie, scatole, nastri, corde o palloni di dimensioni diverse , permette di immaginare e sviluppare azioni creative e modalità di utilizzo variate.
Evitare punizioni attraverso attività fisiche.	Evitare punizioni di tipo fisico, come giri di campo, piegamenti o balzi. L'attività fisica non deve essere associata a una sensazione negativa o, addirittura, coercitiva , ma deve rappresentare qualcosa di piacevole, che ogni giovane giocatore sia motivato a svolgere.
Trasmettere senso di appartenenza al proprio Club.	Individuare una serie di azioni che permettano di rafforzare il senso di appartenenza al Club prima ancora che al singolo gruppo squadra dove si svolge attività. Il risultato della partita della prima squadra del Club ; portare i giocatori in sede e mostrare loro coppe e cimeli conquistati in passato; far conoscere i giocatori delle squadre dell'attività agonistica; raccontare la storia del Club e far conoscere ai bambini i dirigenti storici o ex giocatori. Si tratta di una breve lista di possibili soluzioni che permettono di far vivere il piacere di vestire con orgoglio la maglia del proprio Club e di rappresentarne i colori.

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

ESEMPI

1 INSEGNARE AD ORGANIZZARE ATTIVITÀ SPORTIVE DA SVOLGERE IN CONTESTI DIVERSI DA QUELLI DEL CLUB

SITUAZIONE

Per tutte le categorie dell'Attività di Base. Promuovere la pratica di giochi della tradizione popolare a tema calcistico, da svolgere a scuola durante la ricreazione, al campetto del quartiere, all'oratorio, durante una festa di compleanno o in altri momenti di tempo libero, rappresenta un'opportunità preziosa per ampliare le occasioni di gioco orientate al calcio. Nel modello di allenamento Evolution Programme, queste attività vengono raccolte all'interno del contenitore denominato **Calcio di Strada**, appartenente all'ambito **Conoscenza del gioco**.

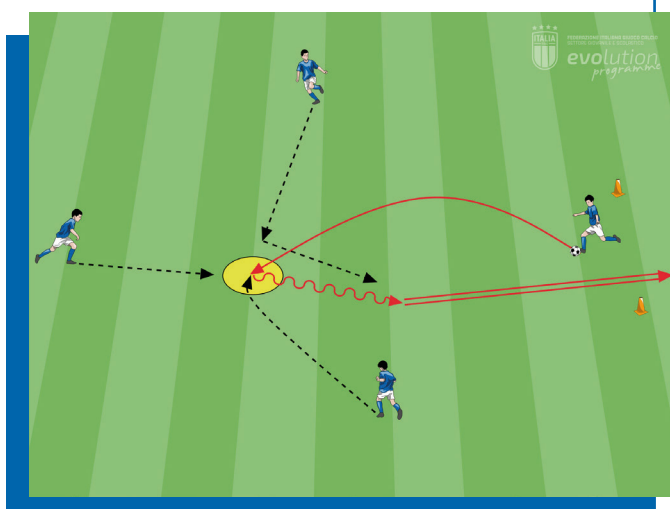
SOLUZIONE

Una possibile modalità di valorizzare questo contenitore consiste nel recuperare e riproporre giochi della tradizione popolare calcistica, semplici da organizzare, adattabili a spazi informali e capaci di stimolare partecipazione autonoma tra pari.

Tra gli esempi più interessanti rientra il **Palleggio Copacabana**, attività adatta a partire dalla categoria **U12/U13** e da modulare in funzione delle caratteristiche tecniche del gruppo squadra. La versione originale del gioco prevede una sfida di palleggio **1 contro 1**. Ogni volta che un giocatore entra in contatto con il pallone, ha l'obbligo di toccarlo due volte — un controllo e un passaggio all'avversario — utilizzando esclusivamente **i piedi e la testa**; qualsiasi altro contatto con parti del corpo non consentite assegna un punto all'avversario. Anche il passaggio deve rispettare un criterio di *giocabilità*: può essere alto, forte o teso, ma deve comunque rimanere nella disponibilità dell'opponente; se invece risulta imprevedibile, il punto viene assegnato a chi riceve palla. Il gioco stimola la postura antero-posteriore di attesa, la sensibilità nel primo controllo e la capacità di ricercare traiettorie utili a mettere in difficoltà l'avversario. Vince il giocatore che raggiunge per primo 10 punti. L'attività può essere adattata a diversi livelli tecnici prevedendo, ad esempio, la possibilità di utilizzando un numero maggiore di parti del corpo, consentendo un rimbalzo a terra oppure aumentando il numero di tocchi di palla che è possibile fare ogni volta che si entra in possesso della stessa.

Un'altra proposta è **I Bonus**, adatto a partire dalla categoria U10/U11. Un portiere difende la porta, mentre gli altri giocatori, fino a un massimo di 4 per gruppo, calciano a turno, ognuno con il proprio pallone. Chi segna guadagna un bonus, chi sbaglia lo perde. Quando un giocatore a zero punti non realizza la rete, prende il posto del portiere; se invece segna, conquista un punto da poter utilizzare come margine nelle giocate successive. Come variante utile a semplificare il gioco si può prevedere che solo i tiri fuori dallo specchio della porta facciano perdere un punto.

Per le categorie più piccole, come U6/U7 e U8/U9, può essere proposto il **Tutti contro tutti** (vedi disegno): un portiere difende una porta delimitata (anche con oggetti di fortuna), mentre gli altri giocatori, fino a un massimo di 3 per gruppo, cercano di segnare. Chi realizza una rete va in porta. Se il portiere blocca il pallone, lo rimette in gioco liberamente. Il campo non presenta limiti rigidi, favorendo così spontaneità e adattamento.



EFFETTO

La valorizzazione di questi giochi favorisce una pratica del calcio più libera, accessibile e autonoma, capace di estendersi oltre il contesto dell'allenamento. Attraverso il contenitore denominato **Calcio di Strada**, i giocatori possono vivere esperienze aggiuntive di gioco da riportare in ambienti informali, sviluppando creatività, iniziativa, adattamento alle regole condivise e piacere di giocare.

2 INCENTIVARE AD ESPERIENZE MOTORIE EXTRA CALCISTICHE

SITUAZIONE

CATEGORIA **U10** UNDER **U11**

Il gruppo squadra manifesta difficoltà nell'accettare il contatto in diverse situazioni di gioco: nei confronti dell'avversario, i giocatori contrastano poco e tendono a perdere i duelli individuali; nel rapporto con il terreno, rimangono spesso a terra dopo una caduta, enfatizzandone gli effetti; rispetto al pallone, mostrano timore, ad esempio girandosi per evitare un tiro avversario o schivando la palla che arriva da traiettorie aeree.

SOLUZIONE

Per intervenire su questo aspetto, l'allenatore può prevedere, in un periodo di tempo definito, una serie di proposte **propedeutiche** ispirate ad alcune dinamiche del **rugby**, adattate all'età dei giocatori e finalizzate a familiarizzare progressivamente con il contatto.

Le attività possono riguardare tre tipologie principali:

- in relazione al **terreno**, si possono proporre rotolamenti, cadute da posizione statica e tuffi a terra in movimento.
- per quanto riguarda il contatto con l'**avversario**, possono essere utilizzati giochi a coppie basati su trascinamenti, spinte o prese a terra con regole semplificate, ad esempio consentite solo sotto la vita.
- in riferimento al rapporto con il **pallone**, si possono sviluppare esperienze di presa con le mani, colpi al volo controllati dopo auto-lancio e colpi di testa eseguiti con palloni leggeri.

La progressione delle attività deve permettere ai giocatori di vivere queste esperienze in un contesto graduale, controllato e sicuro, così da favorire una maggiore confidenza con le diverse forme di contatto presenti anche nel calcio.

EFFETTO

Attraverso una proposta progressiva e mirata, ci si attende che i giocatori superino gradualmente il timore del contatto, sia questo con il pallone, con il terreno o con l'avversario.

Questo percorso può renderli via via più pronti ad affrontare le situazioni di gioco che richiedono coraggio, disponibilità al contrasto e capacità di reagire al contatto, con effetti positivi anche sull'efficacia delle prestazioni in contesti specificamente legati al calcio.

3 INCENTIVARE AD ESPERIENZE MOTORIE EXTRA CALCISTICHE

SITUAZIONE

CATEGORIA **U8** **U9**

L'allenatore necessita di proporre un'attività finalizzata allo sviluppo delle capacità coordinative, preferibilmente realizzate attraverso esperienze motorie variate e coinvolgenti. Desidera inoltre far scoprire soluzioni alternative e acrobatiche.

SOLUZIONE

Una proposta efficace può essere rappresentata dal gioco dei **"colpi"**. Ogni giocatore ha un pallone. L'obiettivo dell'attività è eseguire gestualità acrobatiche o insolite, associando ciascun gesto al nome di un animale.

Ad esempio:

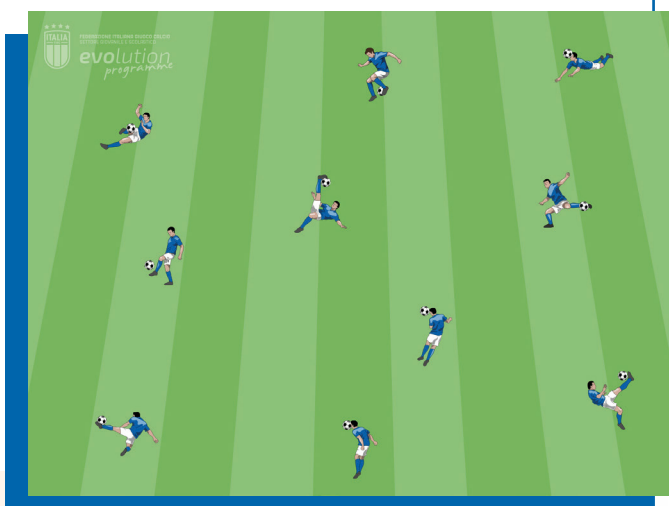
- la rovesciata può diventare il **"colpo del giaguaro"**;
- il colpo di testa in tuffo il **"colpo dello squalo"**;
- il colpo di tacca al volo il **"colpo dello scorpione"**, e così via.

L'allenatore può mostrare direttamente alcune di queste gestualità, suscitando curiosità e meraviglia nei bambini, oppure può coinvolgere uno dei giocatori, chiedendogli di proporsi come modello per i compagni.

Il gioco può essere svolto in forma libera, senza particolari riferimenti spaziali, chiedendo semplicemente ai bambini di riprodurre i diversi gesti tecnici, oppure può essere arricchito dalla presenza di alcune porte (posizionate in modo casuale nel campo), orientando così l'esecuzione verso la ricerca della finalizzazione.

EFFETTO

Questa attività consente di sviluppare le capacità coordinative in un contesto ludico, stimolante e fortemente motivante. L'associazione tra gesto tecnico e l'ambientazione nel contesto animale rende la proposta più accessibile e coinvolgente, favorendo partecipazione, creatività e disponibilità al movimento.





Do il massimo!

8°

8 - ORIENTARSI AL COMPITO

SPIEGAZIONE

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

ESEMPIO

Evitare alibi

Situazione. Categoria U12/U13.
Modalità di reazione ad una sconfitta in partita.

Soluzione. In caso di sconfitta, è fondamentale evitare la ricerca di scuse o giustificazioni che non riguardino aspetti direttamente collegati alla prestazione dei giocatori e della squadra. Attribuire il risultato a fattori esterni, rischia infatti di spostare l'attenzione su elementi che non aiutano la crescita del gruppo e l'orientamento al compito.

Alcuni esempi di **frasi e atteggiamenti da evitare**:

- "Abbiamo perso a causa delle decisioni arbitrali!"
- "Abbiamo avuto sfortuna!"
- "Il campo oggi non era adatto alle nostre caratteristiche".

Questo tipo di lettura può offrire un sollievo immediato, ma non favorisce un reale percorso di miglioramento. Al contrario, assumersi le proprie responsabilità e aiutare i giocatori a fare altrettanto, analizzando con equilibrio e competenza ogni prestazione, permette di riportare il focus sui comportamenti, sulle scelte effettuate e sugli aspetti da migliorare.



RIFLESSIONE

Le motivazioni rappresentano l'insieme dei fattori che spingono un individuo a compiere una determinata azione.

Possono essere **influenzate e stimolate** sia dall'allenatore sia dall'ambiente circostante, assumendo connotazioni più o meno favorevoli al percorso sportivo di un giovane calciatore.

ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'**efficacia in età adulta** e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra.

Allenatore e Club devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo.

SOLUZIONI PRATICHE

- Promuovere la possibilità di fare esperienze in posizioni di campo diverse
- Prediligere feedback su parametri esecutivi
- **Evitare alibi** (vedi box *Esempio*)
- Prevedere nel corso della stagione una progressione di complessità delle attività
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali



VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho puntato al miglioramento individuale, e non solo al risultato?"**

Spiegazione, riflessione ed analisi

Uno degli aspetti che non sono ancora stati trattati in questo documento riguarda la **motivazione**. In ambito psicologico, essa definisce l'insieme dei bisogni, dei desideri e delle intenzioni che contribuiscono a determinare i comportamenti di un soggetto, conferendo loro un significato. Costituisce quindi l'elemento che spinge ognuno di noi a compiere delle azioni.

Le motivazioni possono assumere forme diverse e condizionare in modo significativo il percorso sportivo di un giovane giocatore. Se orientate correttamente, possono rappresentare uno stimolo utile per migliorare l'approccio alla pratica sportiva e aumentare l'efficacia dell'intervento formativo.

Per introdurre e approfondire questo tema, prendiamo come riferimento la **Teoria dell'Orientamento Motivazionale** (*Achievement Goal Theory*), elaborata da Nicholls (1984; Bortoli, Bertollo, Comani, & Robazza, 2011). Secondo questa teoria, la motivazione è influenzata dal concetto di **percezione di competenza**, cioè dalla percezione che il soggetto ha delle proprie abilità, indipendentemente dalle capacità realmente possedute.

Il livello di competenza percepita influenza l'orientamento motivazionale individuale e, a seconda che sia centrato su se stessi oppure sugli altri, si distingue in due tipologie:

- **Orientamento sull'io**, basato sul confronto con gli altri, dove vincere ed essere il migliore rispetto ad avversari e compagni rappresentano gli aspetti predominanti.
- **Orientamento sul compito**, basato sul confronto con se stessi nel tempo, in cui il soggetto è orientato ad apprendere nuove abilità, perfezionarsi, migliorare la propria prestazione e fare del proprio meglio, senza paragoni con gli altri.

La prevalenza di uno o dell'altro orientamento determina nei giocatori comportamenti differenti. In particolare, un orientamento prevalente sull'io genera un atteggiamento positivo solo quando l'atleta è sicuro di possedere un livello di abilità tale da permettergli di competere con successo; inoltre, è spesso associato a stati d'ansia e, in caso di insuccesso, può portare a una maggiore probabilità di **dropout*** (vedi BOX approfondimento). Un orientamento prevalente sul compito, invece, favorisce l'impegno personale anche di fronte alle difficoltà, stimola comportamenti funzionali all'apprendimento e crea un maggiore coinvolgimento emotivo, accompagnato da stati emozionali positivi.

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

- **Clima orientato sulla competenza**: l'accento è posto sui miglioramenti personali, sull'apprendimento di abilità, sul riconoscimento dell'impegno e sulla valorizzazione dei progressi individuali.
- **Clima orientato sulla prestazione**: basato sul confronto con gli altri, dove vincere ed essere il migliore rispetto ad avversari e compagni diventano gli aspetti predominanti; questo clima indirizza verso una valorizzazione esclusiva dei più abili e pone l'accento sul confronto interpersonale e sulla competizione.

Treasure (1997) evidenzia come un clima orientato sulla **competenza**, in un campione di giovani che praticano attività motoria, possa determinare:

- un atteggiamento positivo verso la lezione;
- un'elevata percezione di abilità personale;
- la convinzione che impegno e capacità personali possano essere determinanti per il successo, inteso come fonte di soddisfazione personale.
-



BOX DI APPROFONDIMENTO: Il fenomeno del dropout.

Per **dropout** si intende l'abbandono dello sport da parte di un soggetto prima che abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale (Bussman, 1995). Questo fenomeno caratterizza in modo particolare alcune fasce d'età in ambito giovanile ed è oggetto di grande attenzione da parte della ricerca scientifica, poiché comporta la dispersione di un'ampia popolazione di potenziali sportivi.

Quali sono le **principali cause** dell'abbandono precoce dell'attività sportiva? Tra le motivazioni più evidenti troviamo:

- esaurimento psicofisico dovuto a gare e allenamenti troppo intensi;
- svalorizzazione o risentimento verso l'ambiente sportivo, con conseguente perdita di interesse e rancore;
- ridotto senso di realizzazione personale, dovuto all'incapacità di raggiungere i propri obiettivi.

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

- **motivazione intrinseca;**
- **divertimento;**
- **controllo e autonomia;**
- **supporto sociale.**

Ancora una volta, sono gli **adulti** e tutte le persone che operano in ambito giovanile a essere **responsabili** del significato e degli effetti che l'attività sportiva può assumere. Svolgere un intervento didattico rivolto a giovani atleti rappresenta una grande responsabilità: richiede la conoscenza di molti aspetti legati non solo al gioco del calcio, ma anche alle modalità attraverso cui un soggetto apprende, alla sfera psicologica, alle caratteristiche dell'apprendimento e alla metodologia dell'insegnamento.

Al contrario, nello stesso studio si evidenzia come un clima orientato alla prestazione possa causare senso di noia e un atteggiamento negativo nei confronti della lezione.

Una volta definito il modello teorico di riferimento e compresa la direzione verso cui dovrebbe tendere l'intervento degli adulti, è utile soffermarsi sulle azioni che definiscono una filosofia di calcio orientata a indirizzare il giovane verso il **compito** piuttosto che verso l'io, e l'ambiente all'interno del Club verso la **competenza** piuttosto che verso la **prestazione**.

In particolare, analizziamo cosa possono fare concretamente allenatore e Club per costruire, sia in partita sia in allenamento, un percorso formativo con caratteristiche positive, capace di orientare il giocatore verso una prospettiva di crescita a lungo termine.

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

- Dare la possibilità a **tutti i giocatori**, indipendentemente dal livello di efficacia manifestato, di esprimersi per un **adeguato numero di minuti in contesto di gara**. Nell'Attività di Base vanno evitate categoricamente le convocazioni e rispettato il regolamento federale che prevede il coinvolgimento di tutti i giocatori in lista. Far giocare tutti, anche se non ancora "pronti" a competere nell'immediato, concede ai giovani la possibilità di crescere nel rispetto dei tempi di sviluppo individuali.
- Permettere ai giocatori di **sperimentare compiti diversi in differenti zone del campo**, indipendentemente dalle attitudini offensive, difensive o di regia che ciascuno manifesta. Attraverso questo approccio alla partita, l'allenatore trasmette esperienze che saranno utili al giocatore nel lungo periodo, favorendo l'acquisizione di competenze tecnico-tattiche spendibili in ogni parte del campo ed evitando la specializzazione precoce in un ruolo specifico. Fare molte esperienze diverse non favorisce necessariamente l'efficacia prestativa nell'immediato, ma rappresenta un'azione orientata allo sviluppo di un percorso a lungo termine. Nella Metodologia Evolution Programme non si parla di ruoli veri e propri, ma di compiti da svolgere; l'unica reale distinzione è quella tra giocatori di movimento e portiere.

8 - ORIENTARSI AL COMPITO

- Formare **gruppi misti in termini di abilità** ed evitare le selezioni precoci permette di creare i presupposti per orientare il giocatore più dotato verso l'assunzione di maggiori responsabilità nel gioco. Correre e giocare per il compagno meno abile, gestirne l'errore, incoraggiarlo e assumersi la responsabilità di giocare importanti aiuti il giovane talento a sviluppare la sfera etica, orientandolo al miglioramento di sé e degli altri. Includere, quindi, è una risorsa sia per il giocatore più dotato, che diventa un riferimento per gli altri, sia per quello meno abile, a cui viene offerto un esempio da seguire (vedi l'approfondimento di questo punto nel presupposto numero 9, **Includere**).
- Concentrare le proprie indicazioni sulla **gratificazione dell'impegno profuso**, indipendentemente dal risultato della gara o dell'azione richiesta. Saper riconoscere i miglioramenti individuali e quelli della squadra richiede una competenza che va oltre l'analisi del risultato numerico e consente di orientare il clima verso la competenza piuttosto che verso il risultato.
- **Sottolineare i miglioramenti individuali** senza confrontare i giocatori tra di loro. Evitare paragoni tra compagni di squadra permette al giocatore di mantenere il focus su se stesso e sul proprio percorso di formazione.
- **Accettare un'eventuale sconfitta** con fair play, serenità e coraggio, evitando atteggiamenti bruschi e aggressivi. La sconfitta può essere un elemento difficile da gestire, in particolare all'interno di alcuni Club e soprattutto se il clima al suo interno non è orientato alla competenza. Per questo risulta indispensabile informare famiglie e dirigenti sul tipo di percorso tecnico intrapreso, spiegando ciò che si sta facendo e illustrando i risultati formativi attesi. Con questo pensiero non si intende assolutamente demonizzare la vittoria, anzi! La ricerca del risultato sportivo deve essere uno degli elementi da tenere sempre in considerazione nello sport e deve rappresentare uno stimolo a dare sempre il meglio di sé. La vittoria dovrebbe essere la diretta conseguenza di un percorso, non l'obiettivo primario.
- **Rispettare le modalità di gioco** previste dal Settore Giovanile e Scolastico per ogni età e categoria, in particolare per quanto riguarda il numero di giocatori in campo. Tali modalità a numero ridotto sono pensate per permettere ai ragazzi di esprimersi in modo adeguato alle loro capacità cognitive e fisiche, consentendo una maggiore densità di esperienze e un numero più elevato di contatti con il pallone rispetto a formule con numeri superiori. Ad esempio, molti allenatori della categoria U12/U13 ritengono ancora che l'11 contro 11 sia più efficace del 9 contro 9 perché avvicina prima al modello prestativo dell'età adulta; in realtà, per numero di contatti con il pallone, occasioni da rete e uniformità nell'occupazione degli spazi (D'Ottavio, 2006), il 9 contro 9 risulta il modello di gioco più adatto alla categoria a cui è rivolto.
- **Accettare l'errore** come parte integrante e indispensabile del processo di apprendimento (vedi presupposto numero 3, **Clima Sereno**). Questo atteggiamento sposta l'attenzione dal risultato dell'azione al processo che la determina, valorizzando così il percorso intrapreso nella ricerca della soluzione.
- Attuare una **filosofia di gioco** che accetti il rischio come valore formativo. Alcuni esempi di comportamenti e abitudini utili alla formazione completa del giovane giocatore, applicati alla partita, sono: prediligere la costruzione dell'azione dal basso, non come moda tattica ma come condizione per aumentare la responsabilità dei giocatori; incentivare giocate significative come il dribbling, il passaggio filtrante e il tiro; accettare l'1 contro 1 in fase difensiva, con particolare riferimento alle palle inattive, assumersi la responsabilità di una giocata difficile e incentivare l'iniziativa personale. Al contrario, evitare rischi, giocare senza un'idea o un principio, cercando sempre la soluzione più semplice — come, ad esempio, la palla lunga e casuale per allontanare il pericolo dalla propria porta — può risultare più efficace nell'immediato sul piano del risultato numerico, ma non offre al giocatore la possibilità di scoprire le opportunità e la varietà offerta del gioco.

La sfida principale per chi opera in ambito giovanile è riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo. Gli intenti del Club non devono rimanere slogan scritti sulla carta, ma devono tradursi in azioni concrete, capaci di trasformare le intenzioni in comportamenti significativi. Per ottenere risultati stabili e duraturi è indispensabile che ogni progetto abbia il tempo necessario per portare frutto negli anni.




Do il massimo!

IN SINTESI:

**La vittoria è un risultato,
la crescita è il traguardo**



SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Promuovere la possibilità di fare esperienze in posizioni di campo diverse invece che giocare sempre nello stesso ruolo.</p>	<p>Dare l'opportunità a tutti i giocatori di ruotare in diverse posizioni del campo, compreso il ruolo di portiere, indipendentemente dalle attitudini difensive, offensive o di regia che ciascuno manifesta. Vivere esperienze in contesti differenti consente infatti di ampliare il proprio bagaglio di competenze calcistiche, favorendo una crescita più completa e una migliore comprensione del gioco.</p>
<p>Prediligere feedback su parametri esecutivi piuttosto che sul risultato dell'azione.</p> 	<p>Un'azione che non va a buon fine può comunque essere stata corretta nelle intenzioni o nei parametri esecutivi (forza di trasmissione o tiro, tempistiche di gioco, atteggiamento). Risulta importante valorizzare gli aspetti positivi di un'azione tecnico/tattica/motoria per aiutare il giocatore a capire quali sono i comportamenti e i parametri corretti da replicare.</p>
<p>Evitare alibi assumendosi le proprie responsabilità.</p>	<p>Insegnare ad assumersi sempre le proprie responsabilità permette al giocatore di essere più consapevole del percorso che sta svolgendo e lo aiuta a focalizzarsi sul processo di apprendimento e sulla gestione delle variabili che il gioco presenta. Accettare le decisioni dell'arbitro, l'esito di alcune situazioni di gioco, il risultato delle partite, le condizioni atmosferiche o quelle del campo sposta l'attenzione su di sé e restituisce una dimensione di responsabilità che aiuta a crescere, vedendo i problemi come una risorsa e non come un limite.</p>
<p>Prevedere nel corso della stagione una progressione di complessità delle attività, adeguata ad età e alle caratteristiche dei giocatori, evitando di riproporre sempre le stesse attività in modo uguale tra loro.</p> 	<p>Sviluppare un percorso di complessità che evolva in modo progressivo durante la stagione sportiva, seguendo le necessità dei giocatori e accompagnandone la crescita. Il progetto sportivo deve svilupparsi insieme al giocatore, non rimanere immutato. Se un allenatore propone alla squadra le stesse richieste all'inizio e alla fine della stagione, significa che esse non sono tarate sulla crescita dei propri giocatori oppure che questi ultimi non stanno migliorando.</p>
<p>Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità e all'accettazione del rischio anziché evitarlo e giocare sempre "semplice" o "facile".</p>	<p>Ricercare un gioco propositivo e offensivo, orientato alla creazione di occasioni attraverso l'iniziativa personale dei giocatori e la loro creatività, abituare alla responsabilità e incoraggiare la giocata, anche rischiosa sono tutte azioni volte a favorire un percorso in cui il giocatore impari ad essere più sicuro di sé stesso (una delle 7 caratteristiche del giocatore del 2030).</p>
<p>Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco di ogni categoria invece di mantenere lo stesso approccio con tutte le categorie o indipendentemente dalle caratteristiche del gruppo squadra.</p>	<p>Ogni categoria corrisponde a specifiche fasi di crescita fisica e cognitiva, che presentano caratteristiche ben precise, da conoscere e rispettare.</p> <p>Nelle categorie U6/U7 e U8/U9, l'orientamento allo sviluppo delle qualità individuali rappresenta una caratteristica e un valore fondamentale per lo sviluppo dell'aspetto tecnico. Una frase che lo riassume efficacemente è: "Io e la palla".</p> <p>Nella categoria U10/U11, i giocatori iniziano ad aprirsi maggiormente alle potenzialità della collaborazione con il compagno; una possibile frase guida è: "Io, la palla e gli altri".</p> <p>Negli U12/U13, oltre a prendere in considerazione le variabili della palla e del compagno, il focus si estende anche all'avversario; la frase guida può quindi diventare: "Io, la palla con gli altri".</p>
<p>Condividere una lista di principi di gioco con i giocatori.</p> 	<p>Si invita ogni allenatore ed ogni Club a definire, descrivere e condividere una serie di principi di gioco che consentano ai giocatori di interpretare diverse classi di azioni e di individuare soluzioni condivise con i propri compagni. Questo approccio è di fondamentale importanza per trasmettere in modo efficace la propria filosofia di calcio.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

ESEMPI

1 PREDILIGERE FEEDBACK SU PARAMETRI ESECUTIVI

SITUAZIONE

Per tutte le categorie dell'Attività di Base. L'allenatore desidera orientare i propri feedback non tanto sull'esito finale dell'azione tecnica, quanto sul processo che l'ha generata, valorizzando atteggiamenti, intenzioni e comportamenti coerenti con l'obiettivo educativo dell'attività.

SOLUZIONE

CATEGORIA U6 UNDER U9

I feedback possono concentrarsi sull'impegno e sulla disponibilità dimostrata dal giocatore. Se, ad esempio, Marco prova a recuperare una palla destinata a uscire dal campo senza riuscirci, l'allenatore può valorizzarne il comportamento dicendo: *"Bravo Marco, hai provato a recuperare la palla anche se stava uscendo, sei stato molto generoso"*.

CATEGORIA U10 UNDER U11

I feedback possono mettere in evidenza l'atteggiamento di sacrificio e la volontà di opporsi all'avversario fino all'ultimo. Qualora Luca, pur provando con grande impegno ad evitare un gol, non ci riesca, l'allenatore può sottolineare il processo con parole quali: *"Ottimo atteggiamento Luca, hai provato a fermare l'avversario fino all'ultimo"*.

CATEGORIA U12 UNDER U13

I riscontri vengono dati dall'allenatore per valorizzare l'iniziativa, il coraggio nella scelta e la ricerca di una soluzione creativa. Se Franco prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno e la palla termina di poco lunga, venendo intercettata dal portiere, l'allenatore può commentare: *"Bell'idea Franco, hai provato una giocata imprevedibile"*.

EFFETTO

Orientare il feedback sul processo aiuta i giocatori a dare valore non solo al risultato immediato dell'azione, ma anche alla qualità dell'intenzione, dell'impegno e della scelta effettuata.

In questo modo, l'allenatore favorisce un clima di apprendimento in cui i giocatori si sentono incoraggiati a provare, a osare e a mantenere atteggiamenti positivi, senza temere che ogni errore venga giudicato.

2 PREVEDERE, NEL CORSO DELLA STAGIONE, UNA PROGRESSIONE DI COMPLESSITÀ NELLE ATTIVITÀ

SITUAZIONE

CATEGORIA U12 ^{Under} U13

L'allenatore ricerca alcune varianti utili a rendere più complesse le attività già proposte durante la prima parte della stagione, così da mantenere elevato il livello di sfida e adattare le richieste all'evoluzione delle competenze dei giocatori.

SOLUZIONE

Per aumentare la complessità delle attività, l'allenatore può intervenire su diversi parametri della proposta:

Una prima possibilità consiste nel **ridurre gli spazi a disposizione** nelle attività di situazione, così da diminuire il tempo utile per prendere decisioni e costringere i giocatori a velocizzare l'esecuzione dei gesti tecnici.

Un'altra soluzione è **abbinare più gestualità tecniche** all'interno della stessa attività, chiedendo ai giocatori di integrare competenze differenti in un unico compito.

Si può inoltre **introdurre l'utilizzo di traiettorie aeree** nelle proposte tecniche o nelle situazioni di gioco, aumentando così la difficoltà nella gestione del pallone e nella lettura delle traiettorie.

Nelle attività motorie orientate allo sviluppo coordinativo, la complessità può crescere attraverso l'**abbinamento tra movimenti degli arti superiori e inferiori**, richiedendo una maggiore capacità di controllo e sincronizzazione.

Nei giochi di posizione, è possibile **ridurre l'entità della superiorità numerica**, ad esempio passando da tre a due jolly, così da rendere meno agevole il mantenimento del possesso.

Un ulteriore modo per arricchire la proposta consiste nell'**aumentare il livello di incertezza**, inserendo variabili non costanti, come sponde che possono essere attive o meno a seconda dell'evoluzione del gioco, oppure jolly che scelgono autonomamente con quale squadra giocare, anziché agire in modo predefinito.

Inoltre, la complessità può essere incrementata **elevando il numero delle scelte richieste** durante un'esercitazione di *Tecnica Funzionale*, ad esempio inserendo variabili collegate non solo alla postura ma anche alla comunicazione (ad esempio "uomo" e "solo"), aumentando gli obiettivi disponibili o inserendo dei giocatori in forma passiva all'interno delle combinazioni previste.

EFFETTO

L'introduzione di varianti di questo tipo consente di rendere le attività più sfidanti, coinvolgenti e più adatte al livello di sviluppo raggiunto dai giocatori nel corso della stagione.

3 CONDIVIDERE UNA LISTA DI PRINCIPI DI GIOCO

SITUAZIONE

CATEGORIA **U12** UNDER **U13**

Allenatori e Club sono invitati a individuare e mettere per iscritto una lista di principi di gioco, indicando per ognuno i comportamenti che ne permettono l'applicazione. Questo approccio consente di condividerli con tutte le figure che prendono parte all'attività formativa giovanile del Club, e di costruire un percorso più coerente, chiaro e lineare. Altrettanto utile è creare un piccolo eserciziaro di proposte pratiche, capaci di rendere evidente ciascun principio che si intende promuovere. Seguono alcuni esempi con relative proposte pratiche in aggiunta a quelli riportati nel presupposto N°5 " + Gioco - Esercizi " a pagina 51.

SOLUZIONE

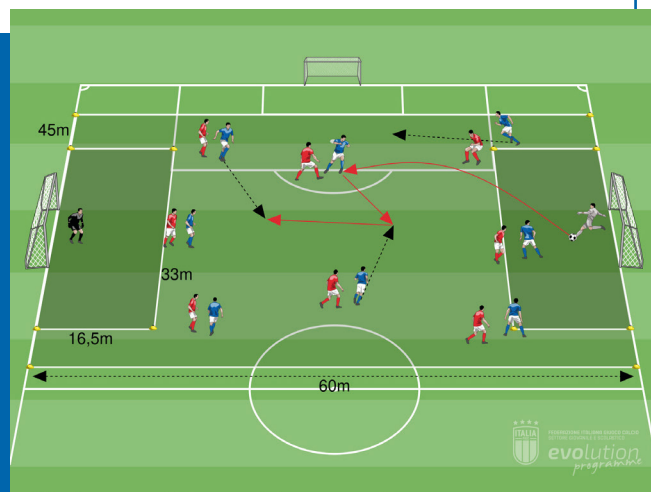
Un primo esempio è il principio del **"Portiere uomo in più"**. In questo caso, soprattutto nella fase di possesso palla, il portiere viene considerato come un giocatore di movimento da coinvolgere e mantenere attivo nel modo più efficace possibile. Questo principio si manifesta attraverso comportamenti come: la creazione di superiorità numerica nella costruzione del gioco; il mantenimento di una posizione alta a sostegno della linea difensiva anche quando l'azione si sviluppa in fase offensiva; l'attribuzione al portiere di un ruolo di regia per la squadra. Un esempio pratico di modalità di sviluppo del principio è lo **Small Sided Game** intitolato **"Portiere uomo in più"** presentato nella sezione esempi del Presupposto numero 10 *Variabilità* a pagina 86.

Un secondo esempio è la **"Ricerca della zona luce"**. In fase di possesso palla, i giocatori sono chiamati a offrire soluzioni utili al compagno che conduce o controlla la sfera. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: il riconoscimento e la ricerca continua di linee di passaggio pulite sia sotto sia sopra la linea della palla; la capacità di mettersi a disposizione del portatore di palla in ogni zona del campo. Un esempio pratico per sviluppare questo principio è chiamato **"Partita zona luce"** in cui le trasmissioni di palla (tranne le rimesse dal fondo campo, i tiri in porta e le rimesse laterali) vengono obbligatoriamente realizzate rasoterra, pena cambio di possesso del pallone stesso. Non potendo scavalcare le linee di pressione con traiettorie aeree dovrebbe aumentare la mobilità e la ricerca dello smarcamento dei giocatori in fase di possesso palla.

Più in generale, dotarsi, sia come tecnico sia come Club, di una lista condivisa di principi aiuta a dare coerenza alle proposte e a costruire una filosofia di gioco riconoscibile lungo tutto il percorso del settore giovanile.

EFFETTO

L'utilizzo di principi di gioco chiari e condivisi consente ai giocatori di orientare più facilmente i propri comportamenti in campo, collegando le scelte individuali a un'idea collettiva di gioco. In questo modo, il modello proposto dall'allenatore diventa più comprensibile, trasferibile e coerente nel tempo, favorendo un percorso di crescita nel quale ogni esperienza contribuisce a consolidare l'identità tecnica e tattica della squadra.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



*Gioco insieme
a tutti!*

SPIEGAZIONE

Per **scuola calcio ad indirizzo inclusivo** si intende una realtà che **accoglie** tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzione di genere, ceti sociali, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrato dal giovane calciatore.

Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di **tutti** i tesserati, il Club e l'allenatore si impegnano a garantire a ciascuno la stessa attenzione e le medesime possibilità di espressione, sia in allenamento sia in partita, assicurando a tutti l'opportunità di sviluppare al massimo il proprio potenziale individuale.

ESEMPIO

Prevedere attività con più livelli di difficoltà

Situazione. Categoria U6/U7. Necessità di sviluppare un gioco per il tiro in porta.



Soluzione. Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato prima:

- della linea più lontana dalla porta, 3 punti;
- della seconda linea, 2 punti;
- della linea più vicina alla porta, 1 punto.

Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro o della difficoltà del compito previsto, permettono ad ogni giocatore di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

9 - INCLUDERE

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di **sviluppo**, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da **variabili** quali:

- interesse nei confronti del calcio;
- esperienza di pratica motoria;
- differenza tra età biologica e cronologica;
- ambiente familiare;
- fase dello sviluppo in cui si trovano;

questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ad ogni Club conviene ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo rispettando i tempi di sviluppo di ognuno. L'inclusione può essere una risorsa a lungo termine per i Club.

SOLUZIONI PRATICHE

- Evitare i paragoni tra compagni
- **Prevedere attività con più livelli di difficoltà** (vedi box *Esempio*)
- Premiare l'impegno profuso
- Fornire strumenti per comunicare efficacemente tra compagni
- Equilibrare gli interventi tra i giocatori più o meno competenti
- Individualizzare l'intervento didattico
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare momenti dedicati allo sviluppo di relazioni positive tra compagni



VERIFICA

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

Spiegazione, riflessione ed analisi

L'attività dei Club in ambito giovanile può avere **linee di riferimento didattiche, indicazioni tecniche e filosofie sportive** anche molto diverse dai presupposti presentati in questo documento. Un argomento che finora non è stato affrontato riguarda proprio il target di tesserati a cui può rivolgersi un Club con settore giovanile.

Una scuola calcio può essere essenzialmente di tipo **inclusivo** oppure **esclusivo**: può quindi accogliere ogni giovane giocatore che desideri praticare calcio presso quella struttura, indipendentemente da **genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità e capacità**; oppure può selezionare le iscrizioni, accogliendo soltanto chi dimostra una particolare attitudine nei confronti del calcio.

Riprendendo il decalogo che definisce le linee guida UEFA per il **Calcio di Base**, al primo posto compare l'affermazione: **"Il calcio è un gioco per tutti"**. Il rilievo dato a questa frase e la sua posizione tra i diritti del giovane calciatore non sono casuali.

L'indicazione del massimo organo di governo del calcio europeo contiene infatti un principio di assoluto rilievo: **tutti i bambini e le bambine che lo desiderano devono avere il diritto di praticare il gioco del calcio**. Oltre al suo evidente significato morale, un'analisi più attenta mostra come questo diritto imprescindibile rappresenti anche un principio con forti implicazioni dal punto di vista tecnico, che i Club operanti in ambito giovanile devono tenere in seria considerazione.

In queste righe proveremo a vedere in che modo **l'inclusione** possa rivelarsi un'importante risorsa per ogni Club.

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

1. Inizio della pratica calcistica

Chi ha cominciato a giocare prima dei propri compagni dispone di un monte ore di pratica strutturata molto superiore rispetto a quello di un compagno appena iscritto.

2. Livello di interesse per il calcio

Molti bambini che iniziano a praticare questo sport vi si avvicinano più per un interesse dei genitori che per una reale motivazione intrinseca, in particolare nelle categorie **U6/U7** e **U8/U9**. È quindi normale che i bambini più interessati al calcio risultino, nell'immediato, maggiormente motivati all'apprendimento rispetto ad altri che lo sono meno; di conseguenza, i livelli di efficacia prestativa possono pendere a favore dei primi. Un clima sereno, unito a un approccio ludico e paziente, può aiutare anche i bambini meno interessati ad appassionarsi al calcio e a trovare così una forte spinta al miglioramento delle proprie prestazioni.

3. Ambiente familiare

Un contesto favorevole alle esperienze di tipo motorio — ad esempio avere un giardino in casa, genitori particolarmente interessati allo sport o un fratello/sorella con cui giocare — aiuta il bambino a sviluppare una maggiore predisposizione al movimento e un'attenzione più marcata verso l'ambito motorio.

4. Differenza tra età biologica ed età cronologica

Due giocatori nati lo stesso giorno dello stesso anno hanno la stessa **età cronologica**, ma possono avere età biologiche, cioè livelli di maturazione, molto diversi. Un giocatore con un livello di maturazione superiore rispetto a un altro risulta generalmente più performante. La maturazione va intesa sia dal punto di vista **fisico** — maggiore altezza, peso, struttura — sia da quello **cognitivo**, con particolare riferimento allo sviluppo del sistema nervoso centrale. Un'altra sfaccettatura dell'età cronologica riguarda il **mese di nascita**, in relazione alla suddivisione in categorie che, come noto, si distinguono per annate. Un bambino nato a gennaio, rispetto a uno nato a dicembre — pur appartenendo alla stessa categoria di gioco — ha quasi **12 mesi di sviluppo in più**: un'enormità in questa fase della crescita. Il mese di nascita dei giocatori appartenenti alla stessa categoria è un argomento che la letteratura scientifica considera con grande attenzione, poiché numerose ricerche evidenziano come le società professionistiche tendano a scegliere giocatori nati nella prima parte dell'anno rispetto a quelli nati nella seconda parte. Questo fenomeno prende il nome di **Relative Age Effect (RAE)** e si spiega con la tendenza a inserire in un percorso di formazione privilegiato giocatori più efficaci

sul piano prestativo, grazie a una differenza di sviluppo che li rende più pronti a competere nell'immediato rispetto ai compagni nati nell'ultima parte dell'anno.

5. Fase di accrescimento in cui si trova il ragazzo

L'accrescimento avviene attraverso due fasi distinte, definite "**Proceritas**" e "**Turgor**". La prima corrisponde a un aumento staturale, la seconda a un accrescimento ponderale. È importante conoscere gli effetti di questo fenomeno, poiché le due fasi condizionano l'efficienza motoria di ogni giovane. In particolare, durante la fase di **proceritas**, variando i rapporti tra i segmenti corporei, il giocatore può trovarsi in difficoltà nella gestione del movimento, quasi dovesse imparare di nuovo e adattare i gesti tecnici e motori ai nuovi parametri che si trova ad affrontare. Le fasi di sviluppo si alternano e seguono periodi definiti in ambito medico; tuttavia, possono variare molto e sono estremamente soggettive. Registrare saltuariamente **peso** e **altezza** dei propri giocatori può aiutare a intuire in quale fase di sviluppo si trovino i ragazzi. Questa semplice attività può contribuire a comprendere eventuali difficoltà tecniche e motorie che il giovane giocatore si trova improvvisamente a gestire nel suo percorso di crescita. Una fase di proceritas si verifica con particolare evidenza nella categoria **U12/U13**, periodo in cui molto spesso l'efficienza coordinativa dei giocatori subisce variazioni evidenti.

Abbiamo visto come esistano diverse variabili che possono condizionare il livello di efficacia di un giovane calciatore. Spesso queste situazioni risultano **latenti, invisibili e sconosciute** all'allenatore o al responsabile tecnico del Club che si trovano a valutarne le potenzialità.

Il livello di prestazione manifestato può essere condizionato negativamente da alcune delle variabili presentate e **nascondere** quello che è il reale **potenziale prestativo** di un giocatore. Un potenziale talento che ha cominciato a giocare tardi, che è ancora poco interessato o appassionato al calcio, oppure che presenta un livello di maturazione biologica inferiore rispetto ai propri compagni di squadra, può non avere ancora incontrato le condizioni ideali affinché le sue capacità si manifestino in modo evidente.

Selezionando precocemente, già a partire dall'**Attività di Base**, si preclude ad alcuni giocatori la possibilità di intraprendere un percorso di formazione sportiva adeguato. Così facendo, si rischia sia di perdere possibili talenti per l'alto livello, sia giocatori utili alla prima squadra del Club dilettantistico.

I giocatori crescono, cambiano, si sviluppano, vivono momenti di pausa e momenti di esplosione. Per questi motivi, una delle parole d'ordine nell'attività di formazione dovrebbe essere: "**Pazienza!**"

Attendere i tempi di tutti, evitare etichette svalutanti come "**Questo giocatore non farà mai nulla!**", ma anche quelle entusiastiche come "**Questo è un fenomeno!**", mantenendo un giudizio equilibrato e provando ad analizzare tutte le cause e le variabili che possono intervenire nello sviluppo del giocatore, può aiutarlo a seguire un percorso che ne rispetti i tempi di crescita e gli permetta di rendere al meglio.

Le considerazioni fin qui riportate dovrebbero già far propendere ogni Club che svolge attività in ambito giovanile verso un percorso **inclusivo** piuttosto che **esclusivo**; tuttavia, esiste almeno un'ulteriore situazione che spinge a favorire un'impostazione di calcio rivolta all'inclusione. Proviamo a spiegarla.

Comporre gruppi con un livello prestativo **disomogeneo** rappresenta, dal punto di vista didattico, una complessità rilevante rispetto alla conduzione di un allenamento con giocatori di pari livello. Organizzare un'attività adatta sia a bambini molto efficaci sia ad altri che lo sono meno può essere complicato.

La difficoltà di gestire gruppi eterogenei è un'altra condizione che tende a spingere i Club verso un'attività di selezione o verso la distinzione dei giocatori in gruppi "**A**" e "**B**" all'interno della stessa realtà.

Un allenatore competente deve avere la capacità di trovare soluzioni che offrano a tutti adeguate possibilità di successo. È compito del tecnico coinvolgere i propri giocatori in egual misura, individuare le modalità corrette per equilibrare le possibilità di confronto e far percepire la differenza come un **valore utile alla squadra**.

Uno dei motivi del successo del calcio è che giocatori con caratteristiche **fisiche, tecniche e motorie** anche molto diverse possono comunque trovare soddisfazione in ruoli differenti. Nella diversità, ogni giocatore può trovare uno stimolo utile alla propria crescita.

9 - INCLUDERE

I più competenti quindi possono sviluppare un maggiore senso di responsabilità e protagonismo, giocare con compagni meno abili costringe a fare sempre una corsa in più, risolvere più problemi di gioco; toccare un maggior numero di palloni ed essere più coinvolto in azioni importanti. I meno efficaci, al loro volta, possono avere dei riferimenti, un modello da raggiungere, un esempio verso cui tendere e al quale orientare la propria crescita.

Questo approccio si adatta salendo di categoria, via via che ci si appresta all'Attività Agonistica il Club deve trovare le soluzioni per premiare il merito (vedi BOX di approfondimento) e fare in modo che ci sia un percorso attento alle esigenze di tutti i propri tesserati.



BOX DI APPROFONDIMENTO: Includere, valorizzando il merito.

Avere un indirizzo orientato all'inclusione **non significa sottrarre opportunità formative** ai giocatori che dimostrano una particolare attitudine nei confronti del calcio. Un approccio inclusivo, infatti, se applicato in modo corretto, non si contrappone alla valorizzazione del merito, ma la integra all'interno di un percorso educativo attento a tutti.

Gli **aspetti** che dovrebbero caratterizzare l'approccio alla pratica sportiva di ogni giocatore, indipendentemente dal livello di potenzialità espresso, sono l'**impegno**, la disponibilità al **miglioramento** individuale: l'**ascolto**; il **rispetto** delle **regole**; dei compagni; degli avversari e degli adulti di riferimento.

In questa prospettiva, al di là delle qualità mostrate nell'immediato, l'allenatore e il Club dovrebbero riconoscere e valorizzare soprattutto quei profili che si distinguono per volontà, partecipazione e atteggiamento, diventando un esempio positivo per l'intero gruppo squadra.

Essere costantemente presenti agli allenamenti, affrontare la fatica con disponibilità, ascoltare con attenzione le indicazioni, mantenere concentrazione e umiltà, mettersi al servizio del gruppo: sono tutti comportamenti che esprimono merito e che vanno riconosciuti e sostenuti nel percorso di crescita sportiva ed educativa del giovane calciatore.

Soluzioni pratiche, nel rispetto della valorizzazione del merito, possono essere: convocare il giocatore con il gruppo squadra di età superiore; invitarlo a svolgere un allenamento aggiuntivo con un altro gruppo; concedergli un maggiore minutaggio in partita; affidargli ruoli di responsabilità, come la battuta di punizioni o rigori; offrirgli l'opportunità di vivere esperienze da capitano della squadra; coinvolgerlo nel saluto pre-gara o nell'esposizione di un breve discorso motivazionale al gruppo.

In conclusione, possiamo sostenere che i vantaggi di una pratica **inclusiva** nell'**Attività di Base** siano di gran lunga superiori alle difficoltà organizzative e gestionali che essa comporta.

Rispettare i tempi di crescita di ogni giocatore, **includere invece di escludere**, permette ai Club di avere un maggior numero di giocatori tesserati e un clima più sereno, orientato alla crescita individuale e al compito (vedi **presupposto numero 8, Orientarsi al Compito**): condizioni che, nel lungo termine, danno i loro frutti.

L'inclusione può essere una risorsa a lungo termine per tutto il Club.

*Gioco insieme
a tutti!*


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



SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Evitare i paragoni tra compagni di squadra.</p>	<p>Paragonare comportamenti e abilità dei compagni di squadra accentua le differenze e amplia le distanze tra i giocatori; inoltre, può generare malumori e gelosie, distogliendo l'attenzione dall'apprendimento e spostandola sulle relazioni.</p> <p>Sia in caso di elogio sia di rimprovero, è opportuno evitare di paragonare un giocatore agli altri compagni di squadra.</p>
<p>Prevedere attività con più livelli di difficoltà anziché proposte pratiche con un'unica opportunità di riuscita.</p>	<p>Proporre attività tecniche con più livelli di riuscita prevedendo: punteggi differenti, diverse distanze di gioco; un numero maggiore o minore di ripetizioni per raggiungere l'obiettivo.</p> <p>Queste soluzioni permettono a tutti di sperimentare il successo, pur attraverso livelli diversi di raggiungimento dell'obiettivo.</p>
<p>Premiare l'impegno profuso piuttosto che elogiare la sola riuscita positiva.</p>	<p>Prevedere attività in cui non venga valutato soltanto il numero di esecuzioni corrette, l'efficacia di un gesto tecnico o il raggiungimento di un obiettivo, ma in cui venga anche valorizzato l'impegno profuso nel cercare di realizzare la richiesta. Ad esempio, può essere utile attribuire, a chi si impegna al massimo delle proprie potenzialità, un punteggio aggiuntivo, una gratificazione o un bonus per il gioco successivo.</p>
<p>Fornire strumenti per comunicare efficacemente tra compagni di squadra.</p> 	<p>Dare ai giocatori soluzioni pratiche per costruire relazioni solide e aiutarli a rapportarsi con i propri pari, suggerendo accorgimenti e strategie per comunicare in modo efficace, favorisce l'accettazione delle differenze e avvicina i componenti del gruppo squadra.</p>
<p>Equilibrare gli interventi tra i giocatori più o meno competenti.</p>	<p>Distribuire equamente le indicazioni fornite dal tecnico tra tutti i giocatori della rosa, senza distinzioni tra chi è più o meno competente, permette di far sentire importanti anche i ragazzi che manifestano un livello di sviluppo calcistico inferiore ai propri compagni.</p>
<p>Individualizzare l'intervento didattico ricercando la tipologia e la quantità di feedback necessari per ognuno.</p> 	<p>Riconoscere le situazioni in cui i giocatori necessitano di feedback direttivi e indicazioni precise, così come quelle in cui possono trarre beneficio da un approccio basato su domande, frasi guida e problemi, rappresenta un aspetto fondamentale dell'intervento dell'allenatore.</p> <p>Ad esempio, quando in partita si trovano in una condizione di eccessiva difficoltà rispetto all'avversario oppure non riescono, nonostante ripetuti tentativi, a individuare la soluzione più efficace a una determinata situazione di gioco, un approccio direttivo può aiutarli a ritrovare le sicurezze necessarie per vivere un'esperienza significativa e formativa.</p> <p>L'importante è che ogni scelta non sia casuale ma venga ponderata e valutata in relazione agli obiettivi prefissati e alle ricadute attese delle proprie decisioni didattiche.</p>

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità anziché delegarli solo agli adulti.</p>	<p>Prevedere momenti in cui i giocatori possano aiutarsi tra loro, promuovendo situazioni di confronto e di apprendimento tra pari. Ad esempio, assegnato un compito tecnico, i giocatori possono svolgerlo a coppie o in piccoli gruppi, aiutandosi e correggendosi a vicenda. Un'altra soluzione può essere quella di organizzare attività in cui un giocatore, in base alle proprie competenze, insegna a un altro un compito motorio o tecnico.</p>
<p>Incentivare momenti dedicati allo sviluppo di relazioni positive tra compagni.</p> 	<p>Proporre situazioni finalizzate a migliorare le relazioni tra compagni può offrire strumenti utili per sviluppare lo spirito di squadra. Condividere in cerchio delle esperienze vissute dopo un allenamento o una partita; organizzare momenti di confronto autonomo tra i giocatori, senza la presenza dell'allenatore, organizzare attività extra campo — come un pranzo o una cena di squadra, o momenti trascorsi nella club house o al bar del campo sportivo tra giochi da tavolo e calcio-balilla — sono alcune delle tante possibili soluzioni che vanno nella direzione di dedicarsi dei momenti per consolidare uno spirito collettivo.</p>

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

ESEMPI

1 FORNIRE STRUMENTI PER COMUNICARE EFFICACEMENTE CON I COMPAGNI

SITUAZIONE

Per tutte le categorie dell'Attività di Base. L'allenatore desidera trasmettere ai propri giocatori alcune indicazioni utili per **correggersi tra compagni** nelle attività in situazione e per relazionarsi in modo efficace in ogni momento dell'attività. Favorire una comunicazione costruttiva tra pari rappresenta infatti una strategia importante per moltiplicare le occasioni di apprendimento offerte a ogni giocatore.

SOLUZIONE

Gli esempi pratici che mostrano come sia possibile migliorare la comunicazione tra pari **variano in funzione dell'età**.

CATEGORIA U6 UNDER U7

In caso di litigio tra due giocatori, può essere introdotto il "microfono dell'accordo", rappresentato anche da un semplice oggetto come un cono o un delimitatore. Quando un bambino tiene in mano il microfono, l'altro ha il compito di ascoltarlo in silenzio. Una volta terminato il proprio intervento, il microfono passa al compagno, che può a sua volta esporre il proprio punto di vista. Questa modalità aiuta i bambini a confrontarsi con maggiore ordine e spesso consente loro di trovare autonomamente un accordo.

CATEGORIA U8 UNDER U9

Quando emergono piccoli contenziosi, ad esempio per stabilire chi sia arrivato prima in fila o chi abbia preso per primo un pallone, si può invitare i giocatori a risolvere la situazione attraverso un turno di "sasso, carta, forbice". In questo modo, un possibile motivo di contrasto viene trasformato in un'occasione di gioco condiviso, mediato dalla fortuna.

CATEGORIA U10 UNDER U11

L'allenatore può educare i giocatori a utilizzare comunicazioni più precise nelle situazioni di gioco. Ad esempio, un portiere che in una situazione di palla inattiva si limita a dire "marcate!" fornisce un'indicazione generale e poco incisiva; una comunicazione più efficace può essere invece: "Luca, marca il numero 7!". In questo caso, il messaggio è più chiaro, diretto e facilmente applicabile.

CATEGORIA U12 UNDER U13

Diventa importante orientare i giocatori verso modalità comunicative che non si limitino a sottolineare l'errore, ma offrano indicazioni utili per migliorare l'azione successiva. Dire a un compagno "Non passarla così!" mette in evidenza solo l'aspetto negativo, mentre un'indicazione come "Passamela forte!" fornisce un riferimento concreto sulle caratteristiche richieste alla giocata.

EFFETTO

L'educazione progressiva alla comunicazione tra compagni permette di costruire un **ambiente di apprendimento più collaborativo**, consapevole ed efficace. I più piccoli imparano a gestire i conflitti e ad ascoltarsi, mentre i più grandi sviluppano la capacità di fornire indicazioni sempre più chiare, specifiche e utili al miglioramento reciproco.

2 INDIVIDUALIZZARE L'INTERVENTO DIDATTICO

SITUAZIONE

CATEGORIA **U12** UNDER **U13**

La squadra presenta una serie di profili con livelli di competenza differenti. In queste condizioni, l'allenatore può incontrare difficoltà nel coinvolgere tutti i giocatori in modo efficace, riuscendo a stimolare adeguatamente i più competenti e mantenere alto il livello di partecipazione di quelli che mostrano delle difficoltà.

SOLUZIONE

Per rispondere a questa esigenza, l'**ambiente di allenamento** può essere **adattato** in funzione del **risultato**, introducendo complessità aggiuntive o piccoli *malus* per chi si trova in vantaggio. Questi accorgimenti non devono essere intesi come penalizzazioni che sminuiscono il valore della prestazione, ma come stimoli utili a mantenere elevato il livello di sfida per tutti i partecipanti.

Ad esempio:

- **in una gara di corsa**, chi vince un turno può partire un passo indietro in quello successivo;
- **in una partita con numero dispari di giocatori**, il jolly può essere assegnato ogni volta alla squadra in svantaggio;
- **in un duello a meta 1 contro 1**, a ogni punto realizzato si può ridurre progressivamente lo spazio di meta del giocatore in svantaggio;
- **nelle attività in cui è prevista la contesa della palla**, chi la conquista può essere chiamato a completare un compito ulteriore per ottenerne pienamente il possesso, come limitarsi a un solo tocco, controllarla e toccarla tre volte, portarla oltre una linea di meta oppure concludere a rete.
- **in una gara di tiro** si può applicare lo stesso principio, chiedendo a chi segna da una certa distanza di ripetere il compito da una posizione più lontana.

EFFETTO

L'introduzione di regole di questo tipo consente di individualizzare l'intervento didattico, adattando il livello di difficoltà alle caratteristiche e ai bisogni dei singoli giocatori. In questo modo, i più competenti continuano a trovare stimoli adeguati alla propria crescita, mentre quelli meno efficaci possono restare coinvolti con continuità all'interno dell'attività. L'ambiente di apprendimento risulta così più equilibrato, inclusivo e funzionale alla partecipazione attiva di tutto il gruppo.

3 INCENTIVARE MOMENTI DEDICATI ALLO SVILUPPO DI RELAZIONI POSITIVE TRA COMPAGNI

SITUAZIONE

CATEGORIA **U12** Under **U13**

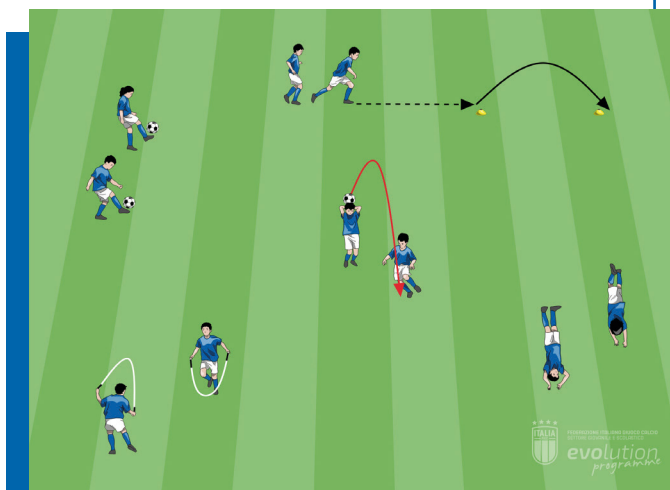
Si desidera organizzare un'attività specifica capace di valorizzare la relazione tra compagni ed il confronto reciproco.

SOLUZIONE

Al termine di un allenamento, chiedendo ai genitori di trattenere i giocatori qualche minuto in più al campo, si può proporre un'attività chiamata **"Inversione dei ruoli"**, nella quale ogni giocatore assume temporaneamente il ruolo di allenatore di un compagno. L'attività prevede la formazione di coppie composte da giocatori con livelli di abilità differenti, invitandoli a insegnarsi reciprocamente un gesto tecnico, un'abilità motoria o anche un'azione appartenente a sport diversi dal calcio. Per facilitare questo processo, l'allenatore può mettere a disposizione materiali differenti, come corde, palloni di dimensioni diverse, frisbee, elastici o racchette.

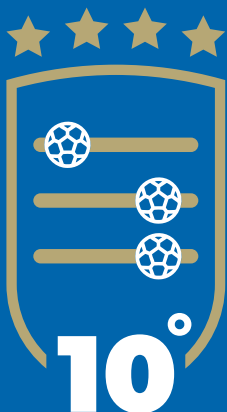
Se necessario, l'allenatore può **sostenere i giocatori** suggerendo alcune idee, ma lasciando loro spazio per trovare modalità autonome di spiegazione, correzione e accompagnamento del compagno. L'attenzione viene posta non solo sul contenuto da insegnare, ma anche sulla capacità di correggere con efficacia, sulla pazienza nell'attendere i miglioramenti dell'altro e sulla ricerca di modalità relazionali positive.

Al termine dell'attività, è utile dedicare un momento di confronto alle sensazioni vissute dai giocatori, mettendo in evidenza eventuali progressi emersi, la qualità delle relazioni costruite nelle coppie e i comportamenti che si sono dimostrati più efficaci nel favorire l'apprendimento e il benessere reciproco.



EFFETTO

Assumere temporaneamente il ruolo di allenatore aiuta i ragazzi a riflettere su come si insegna, su come si corregge un compagno e su quali atteggiamenti facilitano realmente il miglioramento. Allo stesso tempo, il confronto all'interno delle coppie rafforza le relazioni positive nel gruppo e valorizza la collaborazione come strumento di crescita condivisa.



Provo tante cose!

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

SPIEGAZIONE

Alla definizione del **percorso sportivo** di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in età giovanile. **Giochi ed esercizi** eseguiti in forma libera, le ore di **educazione motoria** a scuola, le **abitudini di vita** — come muoversi in bicicletta o a piedi invece che in macchina —, la tipologia di **allenamenti** svolti e le **modalità di gioco** sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale.

Ognuna di queste attività, nella sua varietà, concorre in modo diverso al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

ESEMPIO

Prevedere soluzioni che stimolino la variabilità delle proposte pratiche



Situazione. Prevedere regole e accorgimenti organizzativi che rendano il contesto di gioco variabile e meno prevedibile.

Soluzione 1. Prevedere il **ribaltamento del fronte di gioco** in seguito alla conquista dell'obiettivo ad esempio all'interno di una situazione di gioco o di un gioco di posizione. Questa regola consente di variare sia la direzione di sviluppo del gioco sia il posizionamento dei giocatori (in alcuni casi, anche l'obiettivo, gol/meta): ad esempio, chi attaccava a destra, nella nuova direzione, si troverà a difendere sulla sinistra.

Soluzione 2. Prevedere che i **jolly possano schierarsi liberamente, con una squadra o con l'altra**, al termine di ogni azione, ad esempio in un gioco di possesso o in uno small-sided game. In questo modo, le configurazioni numeriche di gioco non risultano mai prevedibili e i giocatori sono chiamati a leggere continuamente le situazioni, ricercando adattamenti efficaci in condizioni di superiorità o parità numerica.

RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'**apprendimento** di una disciplina sportiva. Non è importante soltanto sperimentare un'ampia gamma di **esperienze motorie**, ma anche fare in modo che queste vengano proposte secondo **sequenze** e **modalità adeguate**.

ANALISI

Un **bagaglio coordinativo e tecnico variato** consente di ampliare la **base motoria** del giovane giocatore. Su questa base più ampia, in una fase successiva rispetto a quella dell'Attività di Base, potrà svilupparsi la **specializzazione dell'apprendimento calcistico**, rendendo il processo di perfezionamento più **stabile** e **solido**. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non si manifestano necessariamente nell'immediato, ma contribuiscono a costruire un patrimonio di competenze che risulterà molto utile nel percorso di crescita del giocatore. **Variare la pratica** rappresenta quindi un **investimento a lungo termine**.

SOLUZIONI PRATICHE

- Proporre allenamenti destrutturati
- Utilizzare saltuariamente materiali diversi da quelli abituali
- **Prevedere soluzioni che stimolino la variabilità delle proposte pratiche** (vedi box *Esempio*)
- Inserire delle varianti nelle proposte pratiche
- Svolgere attività che prevedono la modificazione dei parametri esecutivi: forza; velocità; angoli d'azione; ecc.
- Proporre un numero adeguato di attività durante l'allenamento
- Sviluppare, in ogni seduta, elementi coordinativi e motori
- Programmare le attività secondo una complessità progressiva



VERIFICA

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

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Spiegazione, riflessione ed analisi

Lo studio dei fattori che determinano il percorso sportivo degli **atleti di élite** rappresenta uno degli aspetti a cui la **ricerca scientifica** applicata allo sport rivolge maggiore attenzione. **Ambiente, percorsi di formazione, caratteristiche genetiche, tratti psicologici e metodologie di lavoro** sono alcuni degli ambiti analizzati dai ricercatori per individuare quali possano essere gli interventi più efficaci nel guidare il giovane atleta verso un percorso capace di svilupparne il massimo livello di performance. Tra i temi più indagati, l'analisi di come gli atleti di alto livello abbiano investito il proprio tempo nell'attività motoria e sportiva durante il periodo dello sviluppo ricopre un ruolo di particolare rilievo. Proviamo a vedere come questo argomento risulta utile a presentare il presupposto della variabilità.

Cominciamo definendo le **macro-categorie** di attività motorie e sportive che un giovane giocatore può intraprendere. Côté (2001) le suddivide in tre tipologie distinte:

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

La letteratura scientifica definisce **diverse modalità di sviluppo sportivo**, che possono realizzarsi attraverso percorsi differenziati in base alla prevalenza di una o più delle tre tipologie di attività appena introdotte. In particolare, nel modello presentato da Côté (2007), elaborato in seguito all'analisi dei percorsi sportivi di atleti di élite, emergono due principali strade formative, che si distinguono per l'orientamento assunto nei primi anni di avviamento allo sport: la **specializzazione precoce** e la **variabilità della pratica**.

La prima rappresenta un approccio orientato a praticare fin da subito un **elevato numero di ore di allenamento sport-specifico (pratica deliberata)** e un basso quantitativo di **gioco deliberato**, focalizzandosi sulla pratica di un **unico sport**. È stato riscontrato che questo percorso può condurre a performance di élite in età adulta, ma presenta anche alcune controindicazioni, tra cui: una ridotta **integrità fisica** — poiché praticare un'unica attività sportiva per lungo tempo può portare a uno squilibrio nello sviluppo dei diversi compartimenti muscolari, con conseguente aumento del rischio di **infortuni** — e un coinvolgimento precoce in un contesto competitivo, situazione che eleva la possibilità di **dropout**.

L'altro percorso, quello della **variabilità della pratica**, prevede invece un avvio all'attività sportiva caratterizzato da un elevato numero di ore investite nel gioco libero e nel gioco deliberato, svolto non solo in forma libera e autonoma, ma anche all'interno delle sedute di allenamento presso il proprio Club, oltre al coinvolgimento in discipline sportive differenti. In seguito a questo avviamento variato, il percorso sportivo del giovane atleta attraversa una fase di specializzazione, nella quale si bilanciano gioco deliberato e pratica deliberata, riducendo progressivamente il numero di sport praticati.

L'ultima tappa di questo percorso è il periodo definito di **investimento**, che si caratterizza per le stesse attività tipiche della specializzazione precoce: molta pratica deliberata, poco gioco deliberato e pratica di un solo sport. Questo approccio, che parte però dalla variabilità, consente comunque di raggiungere livelli di élite, favorendo al tempo stesso un equilibrio nello sviluppo fisico e un elevato livello di piacere nei confronti della pratica sportiva.

È quindi evidente che la tipologia di attività a cui i giovani calciatori vengono esposti durante il loro percorso formativo ne condiziona profondamente la crescita. Un ampio bagaglio di esperienze motorie, accumulato sia attraverso pratiche strutturate sia attraverso attività libere, permette infatti di sviluppare una serie di competenze aggiuntive da sfruttare nel momento in cui la **specializzazione** — tecnica, tattica o motoria — comincia a ricoprire un ruolo importante nel completamento del percorso di crescita sportiva dell'atleta.

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ma come è possibile tradurre in pratica le indicazioni teoriche appena fornite, magari provando anche ad integrarle tra di loro? Le principali strade evidenziate sono **due**.

La prima consiste nel trovare soluzioni per ampliare il numero delle **esperienze sportive** dei giovani atleti al di fuori delle normali attività organizzate dal Club. Le possibilità per perseguire questo obiettivo sono molteplici: collaborazioni con società che praticano altre discipline sportive; istituzione di polisportive con le realtà del territorio; esperienze sportive e motorie organizzate ad hoc con i propri gruppi squadra — ad esempio una gita a un **parco avventura** o una giornata di allenamento al mare —; organizzazione di **centri estivi multi-sportivi**. Un'ulteriore opportunità per promuovere questo approccio multidisciplinare è offerta da un progetto del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, denominato **Centri CONI di Orientamento e Avviamento allo Sport**. L'istituzione di uno di questi Centri permette di mettere in relazione società di discipline diverse, consentendo ai loro tesserati di sperimentare attività differenti in un contesto strutturato e organizzato. Per sapere come aderire al progetto è possibile rivolgersi alle strutture regionali del CONI e attenersi alle indicazioni fornite dai suoi rappresentanti.

La seconda strada consiste nel programmare l'attività tecnica ricercando proposte di **gioco deliberato** e **gioco libero** che siano molteplici e differenziate. La **fantasia dell'allenatore** ricopre in questo senso un ruolo fondamentale, sia nell'individuare un elevato numero di proposte, sia nel definire modalità per variare i parametri esecutivi di un gesto all'interno della stessa attività. Modificando forza, velocità, direzione, traiettoria di un gesto, o anche solo alcune richieste del regolamento, si favorisce lo sviluppo di uno schema di movimento più preciso e adattabile anche a eventi nuovi e mutevoli (Robazza, in Carraro, Lanza, p. 170).

Un ulteriore elemento utile a garantire la **variabilità della pratica** come strumento efficace per migliorare l'apprendimento è l'organizzazione delle stazioni di allenamento, ossia la definizione della **sequenza di attività** attraverso cui viene strutturata la seduta.

Svolgere un elevato numero di attività con obiettivi differenti durante l'allenamento e organizzarle in modo destrutturato — senza quindi una sequenza fissa di attività e contenuti che si ripete in maniera identica a ogni seduta — corrisponde a un tipo di organizzazione definita **random**. Si tratta di un altro principio rispetto al quale la ricerca ha fornito indicazioni precise. Nell'insegnamento di un' **abilità motoria** si possono infatti scegliere **tre modalità organizzative: a blocchi, seriale e random** (Robazza, in Carraro, Bertollo).

Queste tipologie si distinguono per le seguenti caratteristiche:

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

Nella **Tabella 1** sono riportati esempi di come si strutturano le tre diverse modalità di organizzazione appena presentate. Nel caso specifico, l'esempio prende in considerazione l'allenamento di **tre abilità tecniche** differenti — **calcicare in porta, dribblare e condurre la palla** — con l'intenzione di dedicarvi **15 minuti** ciascuna.

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

Tabella 1: Esempio di struttura a blocchi, seriale o random

Le tre modalità presentate producono livelli di apprendimento differenti. In particolare,

la **pratica random** favorisce un effetto definito **interferenza contestuale** (Shea e Morgan, 1979). Questo effetto determina un vantaggio sia nell'apprendimento a lungo termine, rendendolo più stabile, sia nel **transfer**, cioè nella capacità di

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

trasferire parametri di gesti acquisiti in un determinato ambito all'acquisizione di altri con caratteristiche simili.

La pratica **random** sembra avere un effetto superiore rispetto alle altre modalità grazie a una sorta di continua **ricostruzione dei piani di azione** e a una conseguente maggiore elaborazione degli stessi (Robazza, in Carraro, Lanza, 2004). In sostanza, la rielaborazione dei piani di azione, determinata dal frequente passaggio da un programma all'altro, consente di rendere l'apprendimento più stabile e solido.

L'indicazione pratica che ogni allenatore può trarre dalla lettura di queste riflessioni è quella di **alternare obiettivi e contenuti** in forma casuale durante la seduta, prevedendo anche attività che mescolino abilità tecniche differenti, ed evitando una **pratica a blocchi** nella quale una singola abilità o un singolo obiettivo vengano perseguiti per un intero allenamento o per un intero ciclo di sedute.

Variare la pratica in modo consapevole (vedi BOX approfondimento) e organizzarla secondo le modalità suggerite costituisce un tassello determinante nella **crescita sportiva a lungo termine** del giovane giocatore: un investimento che non produce necessariamente risultati immediati, ma che rende l'apprendimento più stabile e duraturo nel tempo, offrendo al giovane atleta i presupposti necessari per lo sviluppo del proprio massimo potenziale.



BOX DI APPROFONDIMENTO: Equilibrio nella variabilità: una doverosa precisazione.

Alla luce dei contenuti di questo presupposto, si potrebbe correre il rischio di interpretarli come un invito a proporre attività sempre diverse, senza mai ripetere le stesse esercitazioni. Anche in questo caso, però, come per il resto delle linee guida presentate in questo manuale, l'invito è a cogliere il messaggio generale che ciascun presupposto intende veicolare, senza attribuirgli un significato assoluto.

Ogni indicazione, infatti, va **equilibrata e adattata** ai propri obiettivi, oltre che alle caratteristiche e ai bisogni dei propri giocatori.

La stessa proposta, se ripetuta nel tempo introducendo alcune varianti, può risultare anche molto diversa rispetto a come era stata presentata in precedenza. Possono infatti cambiare:

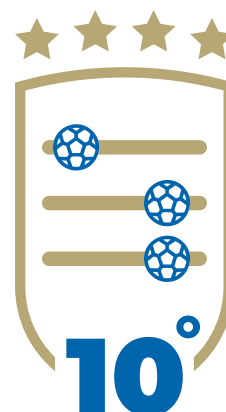
- dimensioni del campo;
- modalità di spiegazione - ad esempio attraverso l'inserimento progressivo delle regole invece che spiegarle tutte all'inizio della proposta - ;
- sistema di assegnazione del punteggio;
- richieste differenti delle regole di base - come rimesse in gioco con le mani o con i piedi -;
- i tempi di gioco;
- scelte organizzative in parità/disparità numerica;
- durata delle azioni;
- composizione delle squadre.

Ecco allora che, pur riproponendo la stessa attività più volte, l'allenatore ha la possibilità di **modificare l'ambiente di apprendimento**, rendendolo più vicino alle necessità dei giocatori e facendo in modo che rappresenti, di volta in volta, una nuova sfida coerente con il loro percorso di crescita.

Provo tante cose!



IN SINTESI:

La pratica è variata,
senza specializzazione precoce.




10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Proporre allenamenti destrutturati dove le proposte pratiche hanno sequenza randomizzata invece che standardizzata e ripetitiva.</p>	<p>Strutturare l'allenamento evitando una sequenza di attività predefinita e costante — ad esempio, categoria U13: Attivazione con Tecnica in Movimento; Gioco di posizione; Small Sided Game; Partita a Tema; Avviamento alla Performance; Partita — permette di organizzare i contenuti tecnico-tattici secondo una modalità randomizzata e di proporre i diversi mezzi di allenamento (contenitori) attraverso una forma destrutturata, priva quindi di uno schema preciso che si ripete ad ogni seduta.</p>
<p>Utilizzare saltuariamente materiali diversi da quelli abituali utilizzati in contesto calcistico</p>	<p>Utilizzare, di tanto in tanto, materiali e strumenti diversi da quelli usati comunemente permette di variare il contesto di allenamento e renderlo più stimolante. Alcuni esempi sono: materiali di recupero (bottiglie da usare come bersagli, cartoni da utilizzare come canestri, corde per saltare); supporti didattici per attività di pre-acrobatica (materassini, pedane, fitball); palloni di tipologie diverse (rugby, tennis, pallavolo, ecc.).</p>
<p>Prevedere soluzioni che stimolino la variabilità delle proposte pratiche anziché regole rigide che mantengono l'attività sempre uguale a sé stessa.</p>	<p>Prevedere regole e modalità organizzative dell'attività che favoriscano la creazione di ambienti in continua trasformazione, attraverso situazioni mutevoli o imprevedibili.</p> <p>Alcuni esempi possono essere: i jolly che decidono con quale squadra giocare all'inizio di ogni nuova azione; il ribaltamento del fronte di gioco in seguito al raggiungimento dell'obiettivo (con conseguente inversione di lato di gioco); la variazione degli obiettivi in base alle scelte di gioco di alcuni giocatori, se i vertici entrano all'interno del campo, si gioca a meta, se rimangono all'esterno, l'obiettivo diventa trasmettere loro il pallone.</p>
<p>Inserire delle varianti* nelle proposte pratiche.</p> 	<p>Prevedere il cambiamento di parametri semplici (come gli spazi e il numero di partecipanti) o anche di elementi più complessi (opportunità di scelta, abbinamento di gestualità motorie e tecniche, aumento dell'incertezza dell'ambiente), in funzione sia delle risposte attese sia delle situazioni spontanee, garantisce la realizzazione di un elevato numero di esperienze motorie.</p>
<p>Svolgere attività che prevedono la modificazione dei parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori: forza; velocità; angoli d'azione; ecc.</p> 	<p>Cambiare la velocità esecutiva di un gesto, la precisione richiesta, gli angoli di gioco o di trasmissione, i tipi di traiettoria e la forza di esecuzione (tutti parametri esecutivi della stessa abilità), permette di allenarsi nel rispetto del principio di variabilità anche all'interno di una singola attività di allenamento.</p>

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

SOLUZIONI PRATICHE

CONTENUTO	BREVE SPIEGAZIONE
<p>Proporre un numero adeguato di attività durante l'allenamento.</p> 	<p>Durante l'allenamento proporre (a seconda della durata dello stesso e della categoria) 5, 6, 7, 8 attività in modo da favorire la variazione delle proposte e dei contenuti allenati. Ogni attività deve tuttavia essere svolta per un tempo necessario a renderla significativa.</p>
<p>Sviluppare, in ogni seduta, elementi coordinativi e motori.</p>	<p>Dedicare sempre una parte dell'attività a proposte appartenenti all'ambito motorio, finalizzate allo sviluppo degli schemi motori di base, della mobilità articolare, dei movimenti specifici del calciatore, della consapevolezza del proprio corpo e dei movimenti che esso può eseguire, permette di orientare ogni seduta verso il rispetto del principio di variabilità, evitando così di focalizzarsi esclusivamente sugli aspetti tecnico-tattici.</p>
<p>Programmare le attività secondo una complessità progressiva durante la stagione sportiva e non riproporle sempre nello stesso modo.</p>	<p>Sviluppare attività con difficoltà progressive, coerenti con i contenuti allenati durante la stagione e con la crescita cognitiva, motoria e fisica dei giocatori, permette di accompagnarne lo sviluppo e di variare la tipologia delle proposte, adattandole ai loro progressi.</p> <p>Esempi di elementi che possono cambiare nel corso della stagione sono: aumento delle distanze nelle attività di tiro e trasmissione; inserimento di un maggior numero di scelte o opportunità in una situazione di gioco; maggior livello di incertezza dell'ambiente di allenamento; aumento del livello di autonomia decisionale nelle proposte; condivisione di nuovi principi di gioco; ecc.</p>

* *Differenza tra variabilità delle proposte pratiche e varianti: per variabilità delle proposte si intende il fatto che queste prevedono soluzioni organizzative e regole tali da rendere l'ambiente mutevole e variato; per variante, invece, si intende una regola che modifica la proposta pratica*

Le tre soluzioni pratiche evidenziate sono approfondite nella sezione "Esempi", alle pagine successive.

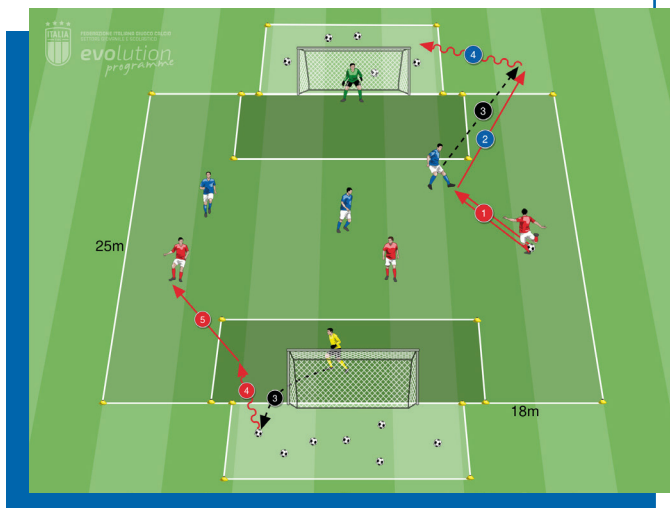
ESEMPI

1 INSERIRE VARIANTI NELLE PROPOSTE PRATICHE

SITUAZIONE

CATEGORIA **U12** Under **U13**

Si necessita di inserire una serie di varianti allo Small Sided Game chiamato *Portiere uomo in più*. In questa partita a numero ridotto di giocatori, 4 contro 4 con i portieri, ogni volta che il pallone esce dal terreno di gioco, c'è un gol o un fallo, l'azione riparte dal portiere della squadra che doveva battere la rimessa laterale, che ha segnato un gol o subito la scorrettezza. La regola desidera promuovere il coinvolgimento del portiere e fornire le competenze per risultare efficaci nella costruzione dell'azione dove lo stesso viene coinvolto attivamente: posture di ricezione; scaglionamento; rapidità di scelta; smarcamenti. Tuttavia, dopo alcuni minuti di gioco si riscontra che il portiere stesso non valuta correttamente le situazioni di superiorità o inferiorità numerica e gioca palla sempre sul compagno più vicino senza mai provare a superare la linea di pressione nonostante le soluzioni fornite dai compagni.



SOLUZIONE

Si suggeriscono tre varianti da introdurre allo Small Side Game, evidenziando anche le possibili ricadute sui comportamenti del portiere:

- inserire un limite temporale alla conclusione di ogni azione, ad esempio: 6 secondi, con l'obiettivo di favorire maggiormente soluzioni verticali e di finalizzazione, aumentando allo stesso tempo la pressione della squadra avversaria, che cercherà di riconquistare palla vicino alla porta per ridurre i tempi di conclusione.
- eliminare l'area di rigore, così da favorire una pressione più alta da parte degli avversari e spingere alla ricerca di soluzioni oltre la prima linea di pressione.
- ridurre le dimensioni del campo, per rendere più rapida ed efficace la verticalizzazione.

EFFETTO

La modifica delle regole e dell'organizzazione dell'attività rappresenta una delle opportunità di intervento sugli elementi dell'ambiente di apprendimento.

L'obiettivo è influenzare i comportamenti dei giocatori nella direzione desiderata e, nello specifico, portare il portiere a giocare maggiormente in avanti, individuando soluzioni oltre la prima linea di pressione.

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

2 SVOLGERE ATTIVITÀ CHE PREVEDONO LA MODIFICAZIONE DEI PARAMETRI ESECUTIVI

SITUAZIONE

CATEGORIA **U12** Under **U13**

Nelle proposte pratiche, l'allenatore desidera inserire la variabilità delle modalità esecutive, facendo in modo che cambino: gli angoli di trasmissione; la velocità di esecuzione; la direzione di trasmissione palla. L'allenatore parte dalla programmazione di un'esercitazione statica e ripetitiva di passaggi a coppie con un giocatore posizionato sempre di fronte all'altro, alla medesima distanza.

SOLUZIONE

Una modifica regolamentare coerente da proporre mantenendo fede al principio della variabilità, pur mantenendo la stessa tipologia di compito tecnico, può essere quella dei **passaggi a coppie nel traffico**, in cui ogni giocatore si muove liberamente all'interno di uno spazio condiviso con altri compagni impegnati nella stessa proposta.

In questa struttura, le trasmissioni non vengono mai eseguite sempre alla stessa distanza e risultano condizionate dalla presenza degli altri giocatori nello spazio. Chi è in possesso di palla è quindi portato ad adattare il tipo di conduzione palla, a gestire il pallone in funzione del contesto e ad attendere che il compagno si renda disponibile in una zona utile per la ricezione palla.

EFFETTO

L'introduzione della variabilità rende qui l'esercitazione più ricca e più vicina alle richieste del gioco, perché obbliga i giocatori ad adattare continuamente l'esecuzione tecnica alle condizioni del contesto.

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

3 SVILUPPARE, IN OGNI SEDUTA, ELEMENTI COORDINATIVI E MOTORI

SITUAZIONE

Prevedere, in ogni seduta di allenamento, un'attività di tipo motorio-coordinativo nella quale dedicare tempo all'educazione del movimento e alla sperimentazione di proposte svolte in modalità variata rappresenta un'indicazione metodologica da tenere in considerazione in tutto il periodo dell'Attività di Base.

SOLUZIONE

Una possibile applicazione di questo principio consiste nel differenziare le proposte in funzione dell'età, così da offrire esperienze coerenti con il livello di sviluppo dei giocatori.

CATEGORIA U6 UNDER U7

Possono essere proposti giochi con la palla non necessariamente legati a gestualità tecniche specifiche del calcio, come lanci, prese e rimbalzi, utili per arricchire la familiarità con l'attrezzo e sviluppare la lettura delle traiettorie aeree.

CATEGORIA U8 UNDER U9

Risultano particolarmente adatte attività che permettano di sperimentare gli schemi motori di base — camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare — variandone i parametri esecutivi, ad esempio attraverso modifiche di velocità, frequenza degli appoggi e direzione del movimento.

CATEGORIA U10 UNDER U11

Proporre percorsi svolti in forma libera, nei quali i giocatori scelgano autonomamente le stazioni verso cui dirigersi, senza tempi di pausa, abbinando azioni motorie differenti come slalom, skip in modalità diverse, piccoli balzi, salti della corda, cambi di direzione e cambi di senso.

CATEGORIA U12 UNDER U13

Sviluppare combinazioni di gestualità coordinative più complesse, come circonduzioni degli arti superiori, anche in direzioni opposte tra destra e sinistra o abbinata a movimenti degli arti inferiori, slanci, passo galoppato, passo alternato, passo saltellato, aperture e chiusure dell'articolazione coxo-femorale.

EFFETTO

L'inserimento costante di attività motorio-coordinative all'interno di ogni allenamento favorisce un'educazione del movimento più ricca, varia e completa. Attraverso proposte differenziate per età, i giocatori ampliano progressivamente il proprio repertorio motorio, costruendo basi più solide per il successivo apprendimento delle abilità calcistiche.

4. SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

Post seduta di allenamento

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

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

ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI		
	Come ho rispettato i presupposti	Cosa potevo fare meglio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

La metodologia in pillole



1. GIOCATORE PROTAGONISTA

Il protagonista è il giocatore, non l'allenatore

Decido io!



2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

L'allenamento è organizzato e pianificato nel minimo dettaglio, non improvvisato

Mi alleno al meglio!



3. CLIMA SERENO

C'è un clima che motiva a fare, non trasmette ansia

Voglio provare!



4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

Ci si muove il più possibile, non ci sono inutili tempi di attesa

Sono sempre attivo!



5. + GIOCO - ESERCIZI

Si gioca più di quanto ci si esercita

Mi diverto!



6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Se veicolato in modo corretto, lo sport può rappresentare un potente strumento educativo

Muovendomi, cresco!



7. APPASSIONARE ALLO SPORT

Sportivi dentro in campo, sportivi nella vita

Sto bene!



8. ORIENTARSI AL COMPITO

La vittoria è un risultato, la crescita è il traguardo

Do il massimo!



9. INCLUDERE

Si include, non si esclude

Gioco insieme a tutti!



10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

La pratica è variata e non prevede una specializzazione precoce

Provo tante cose!



5. CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO

Il tuo punto di vista è parte del nostro percorso

Il documento che hai appena consultato nasce per presentare i **10 presupposti** della Metodologia Evolution Programme: linee guida teorico-pratiche definite per supportare il lavoro dei Club in ambito di formazione calcistica giovanile.

Il **tuo contributo** è fondamentale per continuare a migliorare la qualità dei contenuti proposti, così da permetterci di essere sempre più utili e aderenti alle necessità del territorio.

**CLICCA O SCANSIONA IL QR CODE
E PARTECIPA AL SONDAGGIO**

Ti bastano 2 minuti.



Se desideri approfondire ulteriormente le opportunità offerte dalla **Metodologia Evolution Programme**, scarica l'App dedicata e accedi ad una serie di contenuti gratuiti:

- **i documenti formativi;**
- **le oltre 300 proposte pratiche** di allenamento (alcune anche con video);
- **il calendario aggiornato delle attività tecniche sviluppate dagli staff FIGC, SGS** all'interno delle **Aree di Sviluppo Territoriale** e dei **Centri Federali Territoriali** della tua regione.



La crescita passa dal confronto

Grazie per farne parte

- Bonaccorso, S. (1999). *Calcio: Allenare il settore giovanile*. Editoriale Sport Italia.
- Bortoli, L. (2003). *Corso di didattica delle attività motorie individuali*. 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.
- Busmann, G. (1995). How to prevent “dropout” in competitive sport. *New Studies in Athletics*, 10(1), 23–29.
- Carraro, A., & Bertollo, M. (2007). *Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria*. CLEUP.
- 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, pp. 150–152). International Society of Sport Psychology.
- FIGC Settore Giovanile e Scolastico. (2010). *Guida tecnica per la scuola calcio*. FIGC.
- Filippone, B., Vantini, C., Bellucci, M., Faigenbaum, A. D., Casella, R., & Pesce, C. (2007). Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. *SdS. Rivista di Cultura Sportiva*, 72, 31–41.
- 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*, 13(3), 349–352.
- Francescato, D., Putton, A., & Cudini, S. (2001). *Star bene insieme a scuola*. Carocci.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119, 182–191.
- Gordon, T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Giunti Editore.
- Istituto Nazionale di Statistica. (s.d.). *Demo. Statistiche demografiche*. <https://demo.istat.it/>
- Messina, G., & Florit, S. (2017). *Attività di base: Dalla teoria alla pratica*. Editoriale Sport Italia.
- 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. (Eds.). (2015). *Joy of moving. Movimenti e immaginazione*. Calzetti & Mariucci.
- Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*. Società Stampa Sportiva.
- Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In A. Carraro & M. Lanza (Eds.), *Insegnare/apprendere in educazione fisica: Problemi e prospettive*. Armando Editore.
- Schmidt, R., & Wrisberg, C. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva.
- Shea, J. B., & Morgan, R. L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill.

BIBLIOGRAFIA

Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, 5(2), 179–187.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mayfield.

Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J., & Williams, A. M. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18, 119–153.

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

World Health Organization, Division of Mental Health. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools* (2nd rev.). World Health Organization.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

**A cura dello Staff Tecnico Nazionale di Area Metodologica della
Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico**