



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	12 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Performance	12 minuti
		Partite a tema - Attività: Emozioni in campo	24 minuti

Riunione tecnica: “Il riconoscimento delle emozioni: le relazioni che distinguono i contesti giovanili”

Quali sono i vantaggi del saper ri-conoscere e governare le emozioni nelle relazioni che distinguono i contesti giovanili? Esistono emozioni giuste o sbagliate? Esiste il torto oppure la ragione quando si tratta di emozioni? come gestire le emozioni “scomode”, per esempio dei genitori? come gestire le emozioni “scomode” degli interlocutori sul territorio? come gestiamo durante le nostre riunioni post-allenamento le nostre emozioni/ragioni e le dinamiche che ne possono scaturire? come incontrarsi?

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'allenamento odierno è previsto lo svolgimento dell'attività formativa intitolata: “Emozioni in Campo” condotta in collaborazione con gli psicologi del CFT.
- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella.
- Le 3 partite previste per oggi (Partita a Tema Arbitraggio Condizionato; Partita a Tema Situazioni; Partita CFT) si alternano a momenti di condivisione (della durata di 12 minuti) che coinvolgono i giocatori, l'allenatore e lo psicologo.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea.
- Durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro.
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modi che (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita.
- Dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti.
- Qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro, creare dei gruppi misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- L'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti.
- L'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

Prima proposta

8 minuti

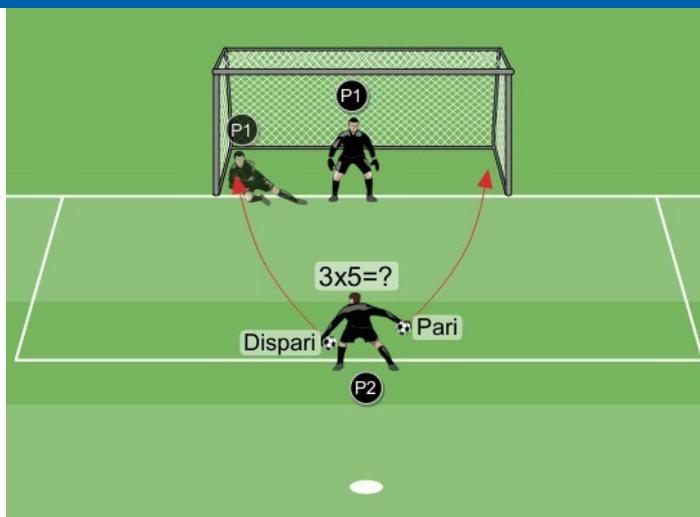
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Si effettua un'attività di reazione ad uno stimolo e successiva parata. P1 si posiziona in prossimità della linea di porta mentre P2 (in possesso di 2 palloni tenuti in mano) si colloca al limite dell'area del portiere.

Regole

- Il pallone tenuto nella mano destra da P2 è abbinato a dei numeri pari mentre quello tenuto nella mano sinistra è associato a dei numeri dispari.
- P2 lancia in aria, contemporaneamente, i due palloni in suo possesso, pronunciando ad alta voce un'operazione che il portiere deve risolvere andando ad intercettare la palla ad esso corrispondente.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Reagire rapidamente all'operazione proposta dal compagno andando a tuffarsi sulla palla corretta.
- P2 varia la modalità di lancio dei palloni manifestando fantasia ed iniziativa.

Seconda proposta

8 minuti

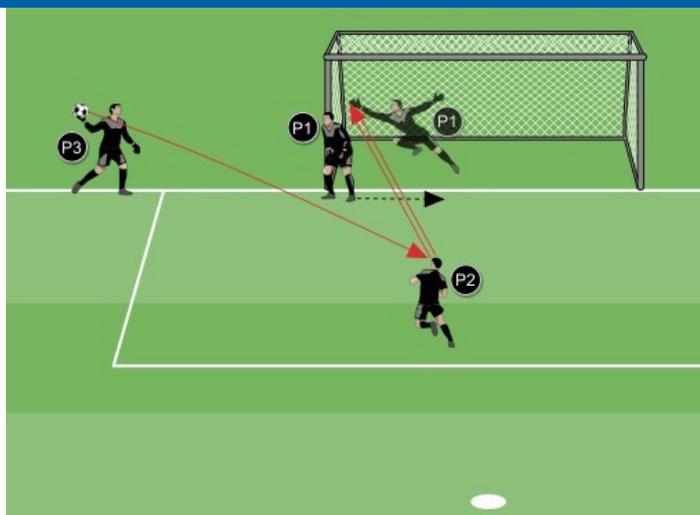
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità di un palo della porta regolamentare mentre P2 si posiziona al limite dell'area di rigore. P3 si posiziona sulla linea di fondo campo, come da immagine, con una palla in mano. Si effettua un'attività di lancio della palla e colpo di testa.

Regole

- P3 lancia una palla tesa con le mani nella direzione della testa di P2.
- P1, dopo un breve spostamento, deve intercettare una palla colpita di testa da P2.
- Il lancio della palla deve essere eseguito di destro da destra, mentre va svolto di sinistro da sinistra.
- Dopo ogni tentativo, invertire i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare lato della porta.



Comportamenti privilegiati

- Colpire la palla di testa con forza prendendo lo specchio della porta.
- Dimostrare di saper reagire velocemente dopo il colpo di testa per effettuare l'intervento in parata.

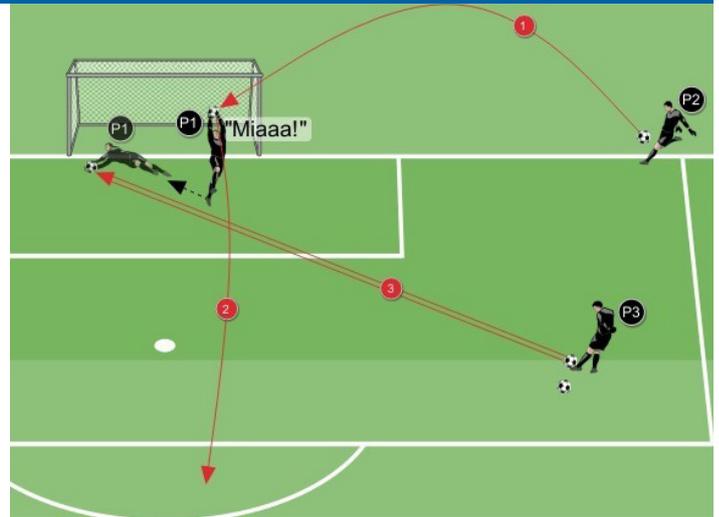
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona in porta. P2 si colloca lungo la linea di fondo campo in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di uscita alta con respinta di pugni e successivo tiro in porta.

Regole

- P2 calcia al volo la palla che tiene in mano (con traiettoria a parabola alta). P1 deve respingere il tiro del compagno con i pugni.
- P3, in seguito all'intervento di P1, sviluppa un'azione con l'obiettivo di fare gol.
- P3 può agire a suo piacimento, andando al tiro o provando l'azione individuale di 1 contro 1.
- Dopo ogni minuto di gioco si ruotano i ruoli dei 3 portieri.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.
- L'intervento da parte di P1 sulla palla a parabola va sempre anticipato attraverso un segnale verbale: "Miaa!".



Comportamenti privilegiati

- P1, sul rilancio di P2, colpisce la palla nel punto più alto possibile.
- P1 ritrova subito il corretto posizionamento in porta in seguito all'uscita alta.



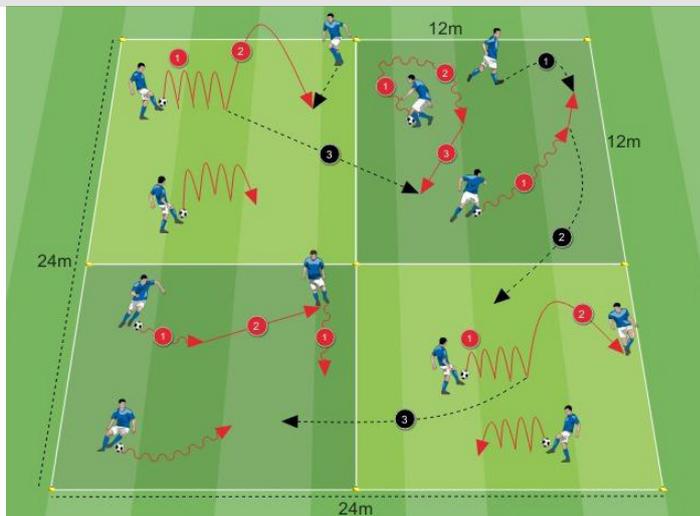
Chiavi della conduzione

Con quale atteggiamento mi appresto a ricevere la palla?

Palla alta, palla bassa

Descrizione

L'attività tecnica coinvolge complessivamente 12 giocatori. All'interno di ognuno dei 4 quadrati (settori) previsti si collocano 3 giocatori. All'interno di ogni settore è previsto l'utilizzo di 2 palloni. In 2 settori si svolgono delle azioni tecniche che prevedono sempre traiettorie aeree, negli altri 2 settori è previsto lo svolgimento di azioni tecniche che mantengono la palla sempre rasoterra. Si svolge un'attività tecnica che alterna azioni individuali a trasmissioni di palla e spostamenti all'interno di un'altro dello spazio di gioco previsto.



Regole

- I 2 giocatori che cominciano l'attività in possesso della palla all'interno di ogni settore svolgono per alcuni secondi il compito previsto all'interno di quello spazio per poi trasmettere il pallone ad un compagno (oppure portarlo in conduzione fino ai piedi dello stesso). Dopo aver trasmesso/portato palla al compagno il giocatore che ha eseguito l'azione tecnica si sposta all'interno di un altro settore del campo e continua la sequenza prevista di attività tecniche.
- Per tutta la durata dell'attivazione, gli 8 palloni coinvolti nell'attività devono sempre rimanere in movimento (oltre che all'interno degli spazi destinati ad inizio attività).

Comportamenti privilegiati

- Riuscire sempre a far continuare l'azione tecnica nelle condizioni di trasmissione palla con traiettoria aerea (la palla non cade mai).
- Toccare il pallone con diverse superfici sia del piede che del corpo mantenendo un'elevata efficacia prestativa e dimostrando creatività esecutiva e capacità di adattamento alle traiettorie improvvise.



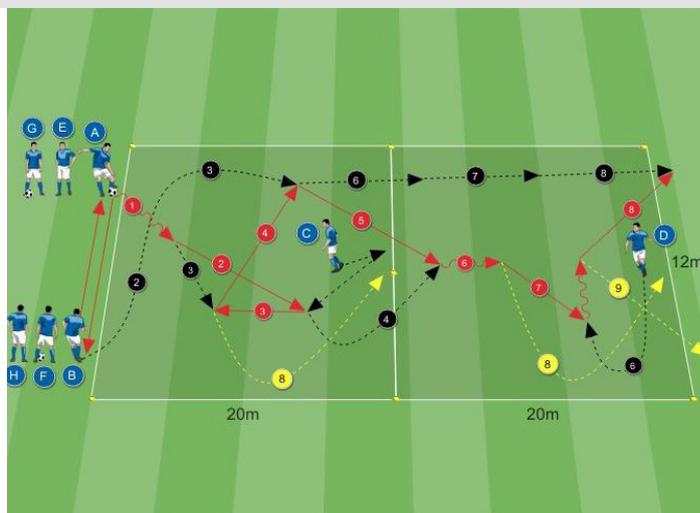
Chiavi della conduzione

Quando passo/mi inserisco?

Azioni fuorigioco

Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro del rettangolo di gioco definito superando due "linee di fuorigioco". In ogni azione vengono coinvolti 4 giocatori (3 di essi in modo contemporaneo, il quarto in seguito al superamento della prima linea). Il campo viene diviso in due settori adiacenti di 12x20m ciascuno. All'interno di ognuno dei 2 settori di gioco si colloca un giocatore senza palla (definiti "vertici"). Gli altri 6 giocatori vengono divisi in coppie che si collocano oltre un lato corto del campo. Ogni coppia è in possesso di un pallone.



Regole

- Ogni coppia comincia l'azione passandosi la palla frontalmente, i 2 giocatori sono distanti una decina di metri l'uno dall'altro. L'azione di gioco comincia non appena uno dei due compagni decide di effettuare un controllo orientato ad aprire verso la direzione in cui si sviluppa il campo. Da questo punto in avanti inizia un'azione che può impegnare anche il terzo giocatore all'interno del primo settore ed ha l'obiettivo di mandare 2 dei 3 giocatori coinvolti oltre la prima linea di fuorigioco.
- La linea di fuorigioco si può superare in 2 modi:
 - trasmettendo palla ad un compagno che si inserisce nel tempo corretto;
 - in conduzione palla (situazione che si verifica quando i compagni del giocatore in possesso non danno soluzioni di gioco).
- Dopo aver superato la prima linea di fuorigioco, l'azione continua nel settore adiacente coinvolgendo i 2 giocatori che per primi hanno superato la linea di metà campo ed il compagno che si trova nello spazio all'interno del quale si sviluppa il gioco. Una volta conquistato il secondo spazio, si procede a superare la seconda linea di fuorigioco rispettando le stesse indicazioni di quella precedente. Il terzo giocatore, quello che non supera la linea di fuorigioco, nella combinazione di trasmissioni, svolge il ruolo di vertice per la coppia successiva.
- L'indicazione per i giocatori che svolgono l'attività prevista è quella di sviluppare le azioni facendo attenzione ai tempi di inserimento dei compagni, alla postura di ricezione palla, a dare soluzioni alternative (ad esempio, sovrapposizione e taglio).

Comportamenti privilegiati

- Ritardare la trasmissione di palla se il compagno è ancora lontano dalla linea del fuorigioco, velocizzarla se quest'ultimo è in anticipo rispetto allo svolgimento dell'azione.
- Trovare soluzioni alternative per svolgere le combinazioni che portano all'attacco della linea del fuorigioco: sovrapposizioni; tagli; corse a sostegno; ecc.

Note

Al termine di un'azione di gioco parte immediatamente la coppia che attende il proprio turno di attività. Quando tutte e 3 le coppie in attesa hanno terminato l'attacco alle 2 linee di fuorigioco, le azioni vengono riprese nella direzione opposta. Le combinazioni previste continuano così per tutti i 12 minuti previsti dalla stazione.

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



14x24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quanti sono gli invasori?

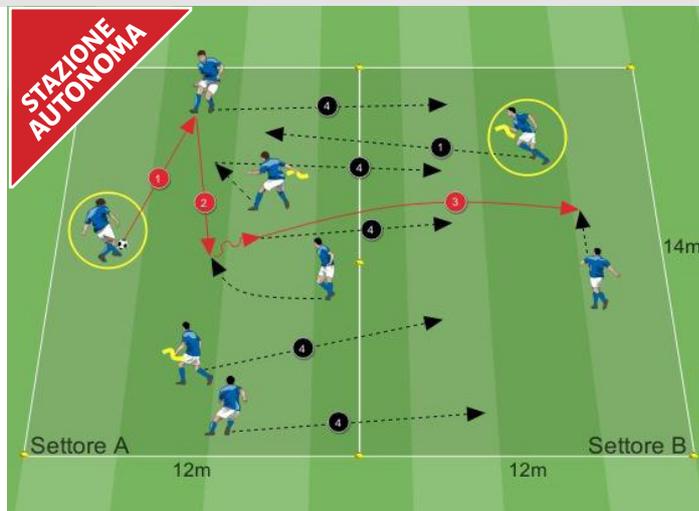
Costruttori ed invasori

Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione che si sviluppa su 2 settori (settore A e settore B) con situazioni di superiorità numerica variabili ed un conseguente cambio di compito per conquistare lo spazio di gioco adiacente. I 3 giocatori della squadra in inferiorità numerica si identificano tenendo una casacca in mano. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica ogni qual volta questa riesce a raggiungere il proprio obiettivo di gioco nelle modalità corrette.

Regole

- L'attività comincia attraverso un possesso di palla 4 contro 2 all'interno di un settore del campo (nell'esempio in figura, settore A). Nell'altro settore stazionano un giocatore della squadra in superiorità numerica ed uno della squadra in inferiorità (settore B). L'obiettivo del gioco per la squadra in superiorità è quello di conquistare lo spazio adiacente attraverso una conduzione di palla che supera la linea che separa i due settori. Il rapporto numerico all'interno di un campo può variare a seconda delle scelte del terzo difendente che si trova inizialmente nell'altro settore (settore B), quest'ultimo può decidere di entrare nel settore del possesso (settore A) costringendo così la squadra in superiorità a dover superare la linea di metà campo attraverso un passaggio/lancio e non più con una conduzione di palla (esempio in figura).
- Quando la squadra in superiorità numerica "conquista" il settore adiacente, sia attraverso un passaggio che attraverso una conduzione palla, viene ristabilita la condizione di 4 contro 2 (o 4 contro 3, a discrezione del difendente che potrebbe rimanere nell'altra metà campo) nello spazio appena raggiunto. Nell'esempio in figura, i giocatori cerchiati in giallo rimangono nel settore A, in cui non si sviluppa il nuovo possesso. In seguito alla conquista di uno spazio, dopo aver consolidato il possesso per qualche secondo, la squadra in superiorità numerica può provare a conquistare nuovamente l'altra metà campo.
- Ogni qualvolta la palla viene conquistata da uno dei giocatori della squadra in inferiorità numerica, quest'ultimo scambia la casacca con il proprio compagno. I ruoli di gioco si invertono anche nel caso in cui il giocatore in possesso di palla sbaglia un passaggio e la palla esca dal terreno di gioco. Il cambio della casacca avviene nel modo più rapido possibile e senza interrompere il gioco.



Comportamenti privilegiati

- Organizzare in modo coordinato la fase difensiva a seconda della presenza di 2 o 3 giocatori nel settore di gioco dove si trova il pallone, difendendo la linea oppure aggredendo il portatore palla per impedirgli di cercare la profondità.
- Individuare e comunicare ai compagni le soluzioni di gioco in funzione del numero di invasori creando i presupposti per calciare lungo o condurre oltre la linea.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Orientamento utile



12 minuti



25x25 metri
circa



4x2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

In che direzione sviluppo il gioco?

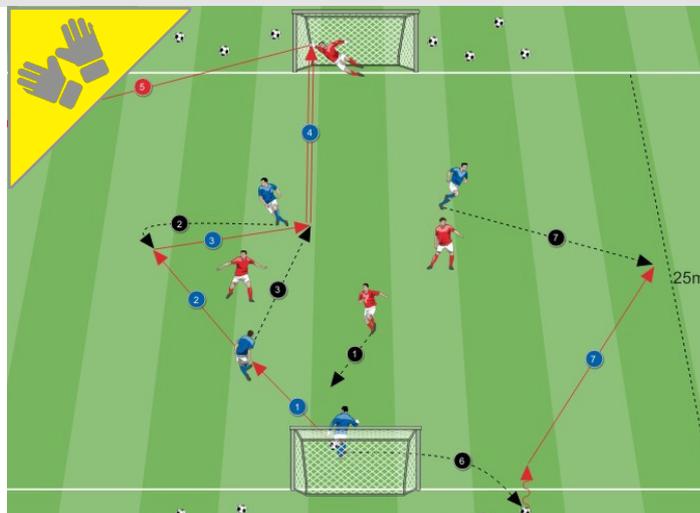
SSG spazi fluidi

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. Il campo non ha linee laterali delimitate. Dietro alle due porte vengono posizionati alcuni palloni.

Regole

- Il campo utilizzato per la partita non prevede limiti laterali. Quando la palla termina "troppo lontano" dall'asse centrale del campo di gioco, l'allenatore può decidere di inserire un pallone e far riprendere l'azione dando la palla alla squadra che ne aveva il possesso. Non appena i giocatori hanno compreso il meccanismo e le distanze oltre alle quali va interrotto il gioco, viene chiesto al portiere della squadra in possesso palla di gestire la ripresa dell'azione, ad esempio: un tiro in porta viene ribattuto da un difendente avversario e termina lateralmente, ad una ventina di metri di distanza dalla porta, il portiere della squadra che ha effettuato il tiro può riprendere l'azione di gioco attraverso una rimessa dal fondo effettuata con le mani o con i piedi.
- Il calcio d'angolo si batte sulla linea di fondacampo ad una distanza scelta autonomamente da parte della squadra in possesso di palla (questa distanza deve tuttavia deve essere superiore ai 5m rispetto al palo più vicino della porta).



Comportamenti privilegiati

- Sfruttare l'ampiezza necessaria per lo smarcamento al fine di evitare l'intercetto della palla da parte dell'avversario.
- Il portiere riconosce le situazioni in cui la palla si allontana troppo dal campo e l'azione non risulta più efficace chiamando la ripartenza dell'azione da fondo campo.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Riconoscere l'ampiezza necessaria per lo smarcamento (sia in qualità di giocatore di movimento che quando impiegato nel ruolo di portiere), muovendosi nello spazio corretto oppure invitando il compagno a svolgere il movimento richiesto.
- Si orienta all'interno del campo anche senza le linee laterali muovendosi senza mai perdere il contatto visivo con la palla.



Prima proposta

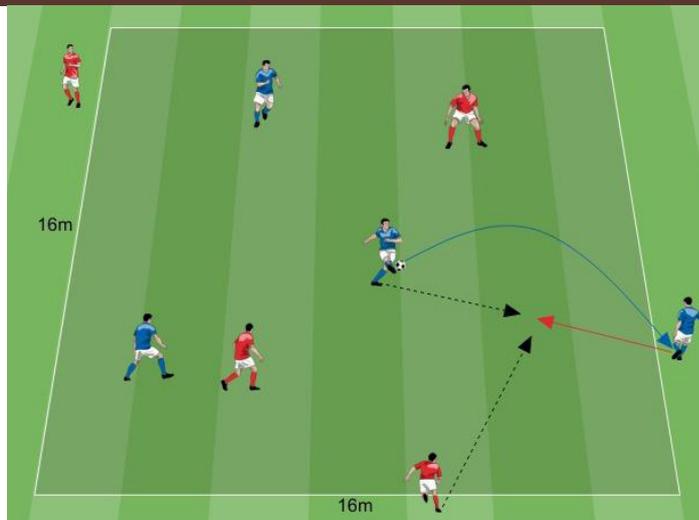
6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 1

L'esercitazione viene svolta da 2 squadre composte da 4 giocatori ciascuna.

Regole

- I giocatori possono distribuirsi liberamente, e cambiare disposizione durante l'esercitazione, tanto all'interno come all'esterno del quadrato.
- La squadra che dispone della palla può mantenere il possesso mediante una scelta libera di passaggi tra giocatori all'interno del quadrato o coinvolgendo anche i giocatori all'esterno.
- Si fa punto quando un giocatore posto all'interno del quadrato esegue un passaggio alto verso un giocatore posto all'esterno e quest'ultimo torna il pallone a un terzo compagno posto all'interno.
- La palla può essere conquistata solo sulle linee di passaggio.
- Vince la squadra che fa più punti.



Seconda proposta

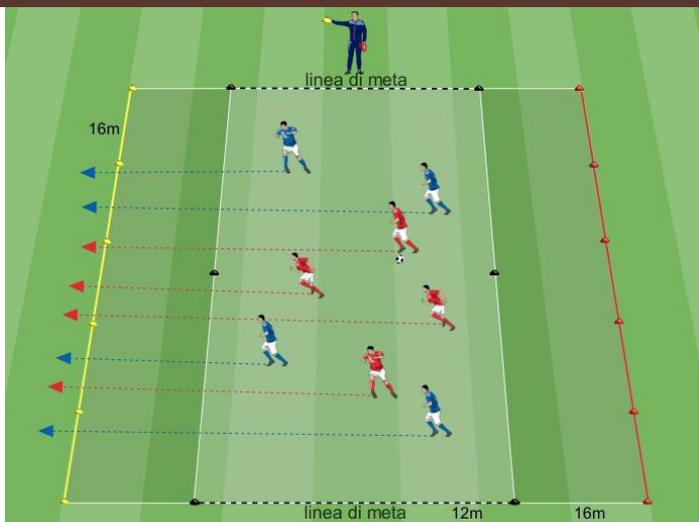
6 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE 2

Due squadre composte da 4 giocatori ciascuna si sfidano all'interno di un'area di gioco di 12x16m compresa all'interno di un quadrato di 16m di lato.

Regole

- All'interno del rettangolo di gioco si svolge una partita 4v4. Si aggiudica un punto la squadra che riesce a portare la palla oltre la linea di meta.
- Quando il preparatore alza uno dei due cinesini (giallo o rosso) la squadra che per prima riesce a portare tutti i propri giocatori oltre i cinesini del colore indicato si aggiudica un ulteriore punto.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



24 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

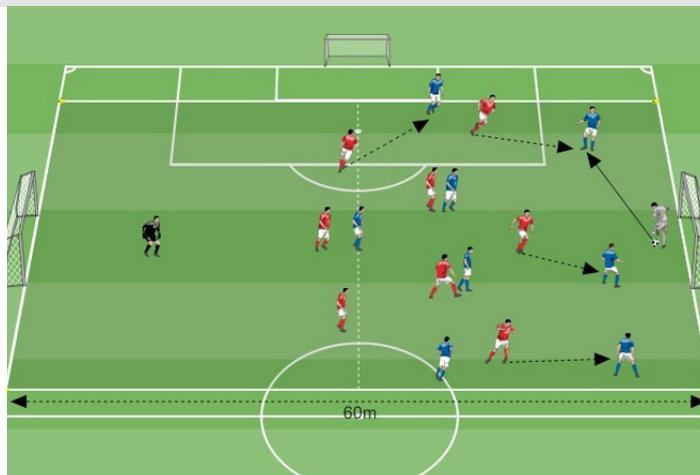
Quali soluzioni collettive/individuali troviamo per raggiungere il nostro obiettivo?

Partite CFT 9 contro 9 a situazioni e con arbitraggio condizionato

Descrizione

Si giocano 3 partite a tema 9 contro 9 della durata di 6 minuti ciascuna al termine delle quali si svolge un'attività di debriefing (anch'essa di 6 minuti). Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Regole

Le 3 partite a tema ed il debriefing di fine attività si svolgono come presentato nella sequenza qui riportata:

1. "Partita a situazioni" con risultato alterato (6 minuti):
 - la "squadra A" si trova in vantaggio di 2 gol rispetto alla "squadra B", mancano 6 minuti al termine della partita (comprensivi dell'attività di rilevamento dati prevista dopo ogni turno di gioco), la squadra "B" ha l'obiettivo di recuperare lo svantaggio;
2. "Partita a situazioni" con risultato alterato (6 minuti):
 - la "squadra B" si trova in vantaggio di 2 gol rispetto alla "squadra A", mancano 6 minuti al termine della partita (comprensivi dell'attività di rilevamento dati prevista dopo ogni turno di gioco), la squadra "A" ha l'obiettivo di recuperare lo svantaggio;
3. "Partita ad arbitraggio condizionato" (6 minuti):
 - L'arbitraggio, svolto da parte dell'allenatore, in alcuni casi risulta non conforme alle situazioni che si verificano in campo. Il tecnico può quindi:
 - La regola dell'arbitraggio condizionato ha l'obiettivo di modificare l'ambiente emotivo della partita permettendo così di evidenziare un'eventuale cambiamento di comportamenti ed emozioni manifestati da parte dei giocatori.
 - invertire l'assegnazione della rimessa in gioco in caso di palle inattive: rimesse laterali, calci di punizione, rimesse dal fondo invece che calcio d'angolo (e viceversa);
 - interrompere il gioco ed assegnare un calcio di punizione anche in caso di lieve contatto tra i giocatori;
 - annullare una rete inventando un fuorigioco;
 - ecc.
4. "Attività di debriefing" tra allenatore, psicologo e giocatori (6 minuti).

Al termine delle 3 partite si svolge un confronto sull'attività denominata: "Bussola delle emozioni", prevista nell'allenamento odierno.

Note:

Al termine dei 24 minuti di attività previsti, i 2 gruppi coinvolti nella “Bussola delle Emozioni” proseguono la loro rotazione nelle stazioni di allenamento lasciando così il posto ad altri 2 gruppi.

In tutte e 3 le partite a tema è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

Comportamenti privilegiati

- Aumentare l'intensità della pressione sull'avversario nonostante le difficoltà date dallo svantaggio, elevare il livello di comunicazione tra compagni: aumentando il numero di indicazioni tecnico/tattiche; spronare ed incitare a dare il proprio 100%.
- Accettare le decisioni dell'arbitro mantenendo un livello di attivazione e concentrazione che permette di rendere al meglio delle proprie potenzialità.

L'attività prevista per lunedì 20 Aprile, intitolata **“La Bussola delle Emozioni”** consiste in un'esperienza pratica che intende far sperimentare ai giocatori ed alle giocatrici dei CFT la percezione e l'analisi del proprio vissuto emotivo durante lo svolgimento della pratica calcistica. L'attività sostituisce le stazioni della Partita CFT e della Partita a Tema dell'allenamento a Strati attraverso 3 Partite a Tema da 6 minuti ciascuna (comprende anche il tempo necessario per la registrazione delle emozioni percepite) e 6 minuti di debriefing finale. La “Bussola delle Emozioni” viene condotta da un tecnico del CFT dallo psicologo.

ORGANIZZAZIONE DELLE ROTAZIONI NELL'ALLENAMENTO A STRATI DI LUNEDÌ 20 APRILE 2020

Attivazione: Si svolge regolarmente: giocatori di movimento con gli allenatori, portieri con il loro preparatore.

TURNO 1 e TURNO 2 : 24 minuti complessivi.

Gruppi A e B (16 o 18 giocatori) svolgono:

- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra A;
- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra B;
- 6 minuti di partita 9vs9 con Arbitraggio condizionato;
- 6 minuti di debriefing tra tutti i componenti dei gruppi A e B, lo psicologo, l'allenatore che ha condotto le partite.

Nel frattempo, i gruppi C,D,E,F sono coinvolti nelle altre 4 stazioni previste dal format dell'allenamento a Strati CFT.

TURNO 3 e TURNO 4 : 24 minuti complessivi.

Gruppi C e D (16 o 18 giocatori) svolgono:

- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra C;
- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra D;
- 6 minuti di partita 9vs9 con Arbitraggio condizionato;
- 6 minuti di debriefing tra tutti i componenti dei gruppi C e D, lo psicologo, l'allenatore che ha condotto le partite.

Nel frattempo, i gruppi A,B,E,F sono coinvolti nelle altre 4 stazioni previste dal format dell'allenamento a Strati CFT.

TURNO 5 e TURNO 6 : 24 minuti complessivi.

Gruppi E e F (16 o 18 giocatori) svolgono:

- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra E;
- 6 minuti di partita 9vs9 con situazione di svantaggio per la squadra F;
- 6 minuti di partita 9vs9 con Arbitraggio condizionato;
- 6 minuti di debriefing tra tutti i componenti dei gruppi E e F, lo psicologo, l'allenatore che ha condotto le partite.

Nel frattempo, i gruppi A,B,C,D sono coinvolti nelle altre 4 stazioni previste dal format dell'allenamento a Strati CFT.

NB: I 6 minuti di ogni partita prevedono anche il tempo necessario a radunare i giocatori vicino alla “bussola delle emozioni” e svolgere l'attività di registrazione prevista e spiegata nelle pagine seguenti.

ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ: LA “BUSSOLA DELLE EMOZIONI”

Il campo per l'allenamento viene definito come da format CFT con tutte le attività previste per la giornata di lunedì 20 Aprile. L'attività co-condotta (tra allenatore e psicologo) prevede la realizzazione di uno spazio delimitato chiamato “Bussola delle Emozioni”, realizzato attraverso 4 quadrati adiacenti di colore diverso (così come rappresentato in figura1) e definito in prossimità del campo previsto per le partite 9 contro 9.

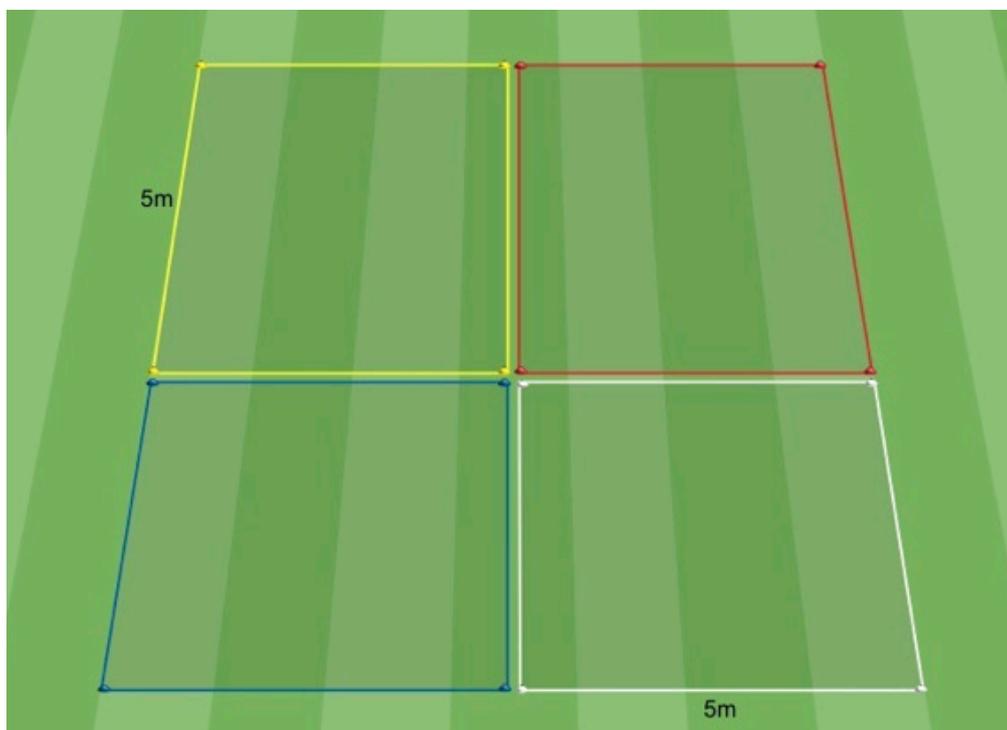


Figura 1.

3 dei 4 quadrati delimitati della “Bussola delle Emozioni” rappresentano un'emozione principale (GIOIA: colore giallo; RABBIA: colore rosso; DELUSIONE: colore blu), il quarto quadrato non rappresenta un'emozione specifica (viene definito LIBERO: bianco; il quadrato LIBERO rappresenta le emozioni diverse dalle altre 3, come ad esempio ANSIA, TRISTEZZA, ESULTANZA, SODDISFAZIONE, oppure uno spazio dedicato a chi ha avuto difficoltà a percepire un'emozione particolare o ne ha percepite più di una di ugual intensità).

Ogni coppia di gruppi di allenamento (A+B; C+D; E+F), nei due turni impiegati dall'attività (24 minuti complessivi), svolge la “Bussola delle Emozioni” in 4 momenti distinti:

1. PRIMA PARTITA: “A SITUAZIONI”

Si inizia con la squadra “BLU” (gruppo A) in svantaggio di due reti e con l'obiettivo, entro il termine del tempo previsto per la partita, di recuperare il risultato.

Circa un minuto prima dei 6 minuti previsti per ognuna delle 3 partite, l'istruttore ferma il gioco ed urla: “EMOZIONE”: a questo punto ogni atleta corre in uno dei 4 quadrati a corrispondente all'emozione che ha provato principalmente durante l'attività. Oltre a raggiungere il quadrato viene richiesto agli atleti di mostrare visivamente l'intensità dell'emozione percepita (una sorta di termometro emotivo):

- si accucciano sulle ginocchia se l'intensità percepita è stata bassa;
- restano chini con gambe rette se l'intensità è stata media,
- rimangono a busto eretto con le braccia alzate se l'intensità è stata alta.

In questo modo si intende stimolare una valutazione soggettiva della propria percezione (vedi figura 2).

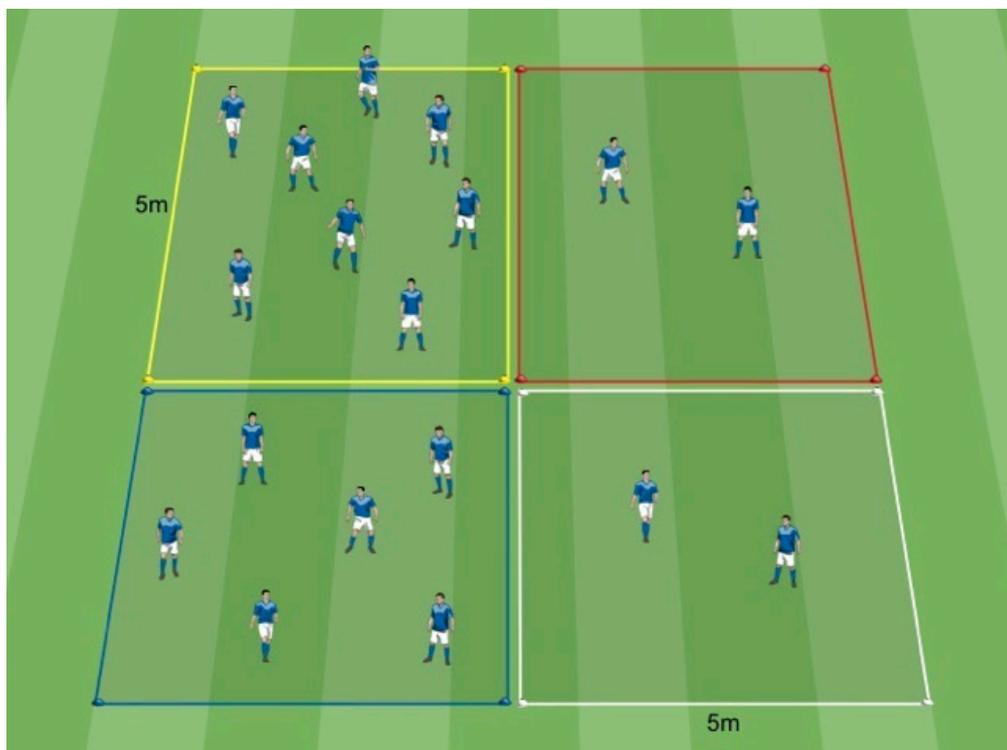


Figura 2.

Lo psicologo staziona nel quadrato LIBERO in modo da sondare quali tipologie di emozioni vengano rappresentate dagli atleti ivi presenti.

2. SECONDA PARTITA: “A SITUAZIONI”

Terminato il tempo necessario per la registrazione della partita N°1, si riparte con altri 6 minuti di partita in cui ora è la squadra “arancione” (gruppo B) che ha l'obiettivo di recuperare 2 gol di svantaggio entro il tempo previsto per la partita.

Al termine della partita si svolge una seconda registrazione del percepito emotivo, con le medesime modalità della precedente.

3. TERZA PARTITA: “ARBITRAGGIO CONDIZIONATO”

Terminato il tempo necessario per la registrazione della partita N° 2, si riparte con 6 minuti di una terza partita che prevede il tema “arbitraggio condizionato” in cui l'allenatore commette volontariamente degli errori di valutazione nell'arbitraggio alterando così il clima emotivo della gara. Al termine della partita si svolge l'ultima registrazione prevista con le medesime modalità delle precedenti partite.

4. DEBRIEFING FINALE

Dopo i primi 18 minuti di attività in cui si sono alternate le 3 partite e i 3 momenti di registrazione, si svolge un debriefing di circa 6 minuti, nel quale lo Psicologo dello Sport sollecita riflessioni ed interventi da parte degli atleti in merito alle relative percezioni soggettive, andando anche a riprendere quanto sottolineato durante la prima stazione co-condotta “detective delle emozioni” svolta nel mese di febbraio.

NB: I 6 minuti previsti per ogni partita comprendono anche il tempo necessario per registrare le emozioni dei giocatori attraverso la “Bussola delle Emozioni”. Ogni Staff gestisce il tempo a disposizione cercando di rispettarlo nel modo più preciso possibile.