

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



4.1 LA PROGRAMMAZIONE

Affinché si realizzi una migliore organizzazione tecnico didattica, le Società Sportive, nei limiti delle loro possibilità, devono:

1. Analizzare la situazione iniziale, mediante valutazione dei:
 - fattori socio-culturali relativi a: ragazzi, istruttori, società, ambiente
 - livelli di partenza tecnico-motori (grado di esperienza e di attitudine)
2. Definire degli obiettivi legati a:
 - finalità educative
 - livelli di partenza tecnico-motori (grado di esperienza e di attitudine)
 - risorse di cui si dispone
3. Predisporre un intervento formativo:
 - individuare le aree formative educative e tecniche
 - stabilire, mezzi, metodi, spazi, tempi, criteri di valutazione
 - scandire il percorso in unità didattiche, lezioni, sedute di allenamento
4. Predisporre sistemi di valutazione durante il percorso:
 - devono riguardare tutti i momenti del processo formativo e permettere di raccogliere dati per un eventuale rinforzo di gruppo e/o individuale, valutando soprattutto la relazione tra istruttore e allievo (analisi del metodo proposto)
5. Predisporre un sistema di valutazione finale:
 - riguarda l'intero processo, e permette di confrontare ciò che si voleva ottenere e i risultati di ciò che realmente si è ottenuto (l'operato dell'istruttore)



Questo accento posto sulla parola "risultato" potrebbe spaventare, ma ognuno di noi in ogni atto quotidiano, in ogni azione non si fa guidare dalla casualità, ma agisce successivamente a un piano organizzativo elaborato precedentemente.

Pertanto perché è bene programmare?

Quante volte per raggiungere una località ci siamo fatti prendere dal panico non consapevoli di quale strada percorrere?

Oppure siamo partiti senza meta su percorsi impervi alla ricerca di un posto accogliente?

In una programmazione l'obiettivo/i da raggiungere va definito prima di intraprendere un "viaggio", così come il percorso, le soste da fare, la velocità da sostenere, i rifornimenti.

La maestria di un istruttore non si misura solo nella qualità che esprime in un tiro in porta o in un palleggio brasiliano, ma anche, ma soprattutto, nel pianificare le proprie azioni in un contesto organizzato orientato alla formazione di un giovane calciatore.

Siamo responsabili della sua crescita calcistica, di quella fisico-motoria e soprattutto della sua integrità psicologica; un bambino che abbandona la pratica calcistica, che si disamora e rifiuta il confronto, che ha paura di sbagliare rappresenta un fallimento sul percorso formativo.

La programmazione è il momento centrale della progettazione didattica.

Essa consente all'istruttore di delineare le mete educative, gli obiettivi da raggiungere e le attività da realizzare per raggiungere le mete, nonché le forme con cui saranno realizzate le verifiche delle capacità acquisite e i parametri per la valutazione dei processi didattici realizzati e dei progressi dei soggetti in formazione coinvolti.

4.1.1 SITUAZIONE DI PARTENZA E ANALISI DELLA SITUAZIONE

Fin dall'inizio dell'anno si cercherà di individuare, per i vari gruppi della Scuola Calcio, i livelli generali di:

- interesse (per la tipologia di attività motorie e sportive proprie della disciplina),
- impegno e motivazione (nel comprendere e attuare gli atti e nel controllare i risultati),
- capacità motorie (funzionali e strutturali),
- abilità (schemi corporeo-motori fondamentali),

- cognizioni ed emozioni (relative alle tematiche proprie della educazione fisica e sportiva),
- rapporti interpersonali (amicizia, collaborazione).

Per fare ciò ci si dovrà avvalere di osservazioni e rilevazioni utili a produrre valutazioni individuali e collettive, che pur nella loro approssimazione, consentono di acquisire informazioni sugli esiti degli interventi precedenti e della condizione personale.

Ci si potrà esprimere in termini qualitativo-quantitativi (tipologia e padronanza dell'abilità). Occorrerà inquadrare inoltre, il comportamento globale dei soggetti in termini di disponibilità ad imparare la capacità di autoregolarsi durante l'attività didattica e nelle situazioni immediatamente precedenti e successive (negli spostamenti, nello spogliatoio). Eventuali casi particolari vanno evidenziati (in positivo e/o negativo) indicando, per ciascuno, gli aspetti particolari.

4.1.2 FINALITÀ EDUCATIVE GENERALI

Sono le finalità che ci si prefigge di raggiungere, preso atto del punto di partenza dell'allievo, delle indicazioni dei programmi, dei mezzi disponibili, delle tecniche e della metodologia che si vuole attuare.

I contenuti sono appositamente individuati non in relazione alla specificità della disciplina, bensì al piano complessivo del pensiero, delle manifestazioni comportamentali, delle relazioni sociali, della vita affettiva dei destinatari dell'azione educativa...

Potrà trattarsi di giungere, per esempio, a:

- un comportamento più corretto alunno/alunni, alunno/insegnante;
- maggiore interesse e disponibilità per l'attività svolta;
- maggiore capacità di esprimersi senza timori e timidezza;
- maggiore capacità di autocontrollo e autogestione, di autonomia in qualche attività;
- maggior rispetto, lealtà, collaborazione... nel gruppo;
- miglior gestione dei contrasti, intolleranze, insofferenze, tensioni interpersonali e intrapersonali;
- acquisizione di un metodo di lavoro utile ad affrontare altri apprendimenti non sportivi;
- stimolo del pensiero ipotetico-deduttivo e acquisizione della capacità di formare l'immagine anticipatrice.



4.1.3 OBIETTIVI DIDATTICI



Sono "traguardi" nell'apprendimento che, pur nella stessa ottica di quelle educative, si inquadrano in una dimensione di stretta connessione tra la generalità di determinate capacità del soggetto da raggiungere in relazione all'acquisizione e allo sviluppo di contenuti nella specificità di una disciplina.

Sono riconducibili all'acquisizione di cognizioni, di abilità e di atteggiamenti da acquisire per divenire competenti nella disciplina. Per ottenere i diversi obiettivi didattici va creata una procedura operativa ordinata, che stabilisca quali obiettivi raggiungere.

In termini tecnici si parla di gerarchia e tassonomizzazione, ovvero di classificare (dal basso in alto, dal facile al difficile, dal semplice al complesso) degli obiettivi didattici ponendoli in relazione alla tipologia del gruppo (loro conoscenze, abilità, atteggiamenti, competenze).

Per esempio la strutturazione di una adeguata formazione motoria riferita a bambini di 6 anni, non può prescindere dal considerare lo sviluppo di determinati schemi motori (correre, saltare, rotolare, afferrare ecc.) prioritario rispetto all'insegnamento dei fondamentali tecnici.

La stesura di un piano che ipotizzi gli obiettivi da raggiungere, deve partire dalla conoscenza approfondita dell'allievo e del gruppo, delle loro capacità e qualità acquisite, parametri che sul raffronto con l'età cronologica ci daranno utili informazioni per individuare gli obiettivi operativi.

In altri termini, l'educatore, attuando una scelta formativa, privilegerà lo sviluppo di alcune capacità in un contesto cronologico ordinato (obiettivi della programmazione).

Gli obiettivi, una volta definiti, saranno oggetto di verifica; ciò sta a significare che durante l'anno sarà valutato il grado di sviluppo di determinate abilità/capacità, e definito il percorso, "la velocità, i rifornimenti e le soste" per raggiungerli.

4.1.4 MEZZI E CONTENUTI DIDATTICI



Un principio che deve regolare l'attività di allenamento/istruzione è che il pallone deve essere sempre presente all'interno delle varie esercitazioni e che il gioco rappresenta la forma e il mezzo migliore per apprendere.

La scelta quindi delle esercitazioni, oltre ad essere orientata all'acquisizione di determinate condotte e comportamenti, dovrà privilegiare attività con un elevato coinvolgimento emotivo, dovrà suscitare interesse ed entusiasmo e creare quel clima magico dove la voglia di stare insieme ed "allenarsi" rappresenta una forte spinta motivazionale.



I contenuti e i mezzi d'allenamento, dovranno variare sempre, faranno parte di un mosaico orientato al raggiungimento degli obiettivi del programma.

Per esempio la capacità di muoversi nello spazio libero per ricevere il pallone (sapersi smarcare) è un grande obiettivo che si sviluppa attraverso passaggi intermedi, quali il riconoscimento di spazi liberi all'interno dei quali si muovono altri giocatori, dal saper ricevere la palla, dalla capacità di adattare e trasformare il proprio comportamento motorio e altri ancora.

Nell'ambito della Scuola di Calcio le Società sono strutturate in categorie che si riferiscono alle varie età dei bambini, abbiamo i Piccoli Amici che comprendono quelli più piccoli dai 6 fino agli 8 anni, i Pulcini dagli 8 ai 10 anni e gli Esordienti dai 10 ai 12 anni.

Pertanto le caratteristiche delle attività che si svolgono all'interno della Scuola di Calcio devono rispettare le richieste e le esigenze che ogni età o fase di sviluppo richiede.

Analizzando in modo estremamente sintetico e schematico quanto affermato precedentemente possiamo dire:

Piccoli Amici 6 - 8 anni	<ul style="list-style-type: none"> • Il bambino dimostra un certo egoismo (egocentrismo). Ha quindi bisogno di avere vicino a lui sempre il pallone, che non vuole dividere con gli altri. • Vuole esplorare e giocare continuamente per imparare a giocare e migliorare la propria motricità di base (correre, colpire/calcicare, saltare, rotolare, lanciare, afferrare ecc.) • L'istruttore deve proporre e stimolare comportamenti, non deve essere prescrittivo e direttivo. Deve essere accettato per la sua spontaneità e il suo atteggiamento sereno e garbato. • Non deve esistere l'insegnamento tecnico, emulato dall'attività dei più grandi, ma devono esistere piccoli giochi orientati alla conoscenza dei vari fondamentali tecnici. Attività in spazi ridotti, con palloni più piccoli e più leggeri. Partitine 3:3, 4:4, 5:5.
Pulcini 8 - 10 anni	<ul style="list-style-type: none"> • Se ha vissuto e superato spontaneamente l'egocentrismo dell'età precedente, dimostra di relazionarsi sempre meglio con i propri compagni, all'interno di una attività strutturata-gioco. • La motricità di base comincia a definirsi all'interno delle abilità tecniche. Attraverso il gioco impara ad avere comportamenti adeguati alle varie situazioni. • L'istruttore deve valorizzare l'iniziativa dei bambini, favorendo e non inibendo la loro creatività e fantasia. Deve proporre problemi e stimolare soluzioni. • Dribbling e tiro in porta, giochi di situazione e partitine elementari su cui basare l'insegnamento. Dal 5:5 al 7:7 con palloni e spazi ridotti.
Esordienti 10 - 12 anni	<ul style="list-style-type: none"> • L'integrazione all'interno del gruppo migliora, i rapporti interpersonali si trasferiscono anche al di fuori dell'ambiente societario. • Migliora la precisione delle abilità tecniche e la capacità di attenzione. Si possono proporre attività più analitiche. Volontà di migliorarsi. • L'apprendimento tecnico può richiedere delle correzioni, il ruolo dell'istruttore assume talvolta caratteristiche direttive. Non dobbiamo dimenticare comunque che l'aspetto ludico deve sempre prevalere. • Aumenta il tempo dedicato all'allenamento. Acquisizione di comportamenti tecnici adeguati alle situazioni di gioco (tecnica applicata). Dal 7:7 in spazi ridotti, all'11:11 in campi regolamentari. Palloni più piccoli.

TABELLA 17

4.1.5 LE ATTREZZATURE DIDATTICHE

Considerazioni generali

Come è stato più volte ribadito in questa guida tecnica, la scelta degli obiettivi, dei contenuti, dei metodi di insegnamento deve essere pianificata in base a varie considerazioni che riguardano le caratteristiche di sviluppo e di crescita dei bambini, e dal fatto che la formazione delle abilità deve percorrere stadi e sequenze didattiche relative ai vari livelli di motricità. Crescita morfologica e funzionale seguono un iter quindi che deve risultare parallelo allo sviluppo della motricità ed a quello più specifico delle abilità tecniche. Tale coincidenza dei diversi ambiti come quello biologico e curricolare, sostenuti dalla programmazione didattica messa in atto, può essere espressa in altre parole come "la programmazione per fasce d'età". Pensiamo che nessuno possa smentire l'assunto che i bambini più piccoli, in generale, presentano maggiori difficoltà rispetto ai più grandi riguardo il controllo e l'organizzazione degli schemi motori e dei gesti fondamentali della motricità sportiva. Per questo motivo, la validità e la qualità del programma didattico quindi, risultano essere in definitiva condizionate dalle eventualità:

1. di rendere più facile e produttivo il percorso di apprendimento;
2. di realizzare fasi nelle quali il piccolo allievo sperimenta e trattiene determinate esperienze di apprendimento;
3. di graduare le difficoltà relativamente ai compiti tecnici da risolvere;
4. di modificare (in corso d'opera) aspetti e particolarità del programma relativamente al livello di adattamento del gruppo o dei singoli allievi;
5. di verificare i tratti del comportamento motorio dei bambini, come finalità obbiettiva del programma e come risultante di quanto effettivamente appreso.

Come si intravede scorrendo questi cinque riferimenti, che rappresentano in effetti i fattori in cui si articola il processo di apprendimento, che l'impresa per l'insegnante, o per chi deve pianificare il lavoro, si prospetta effettivamente con più di un problema da risolvere. Questo anche perché a volte capita che la progressività degli esercizi elaborata nella lezione o nell'unità didattica, potrebbe non modificare determinate risposte motorie attese, da parte degli allievi o di qualcuno di essi. Gli esercizi didattici, che rappresentano l'interpretazione finale del metodo e degli obiettivi ricercati, pur facendo del tutto per rispondere al principio *della varietà degli stimoli di apprendimento*, a volte se non sono arricchiti da



ulteriori variabili, possono nel peggiore dei casi generare noia e di conseguenza abbassare la motivazione ad apprendere. In altre parti della guida questo concetto psicologico è ribadito con molteplici esempi (vadi paragrafo "Lo Psicologo").

La varietà didattica è perciò considerabile come una sorta di "scappatoia" per sfuggire ai limiti ed alle difficoltà che in qualche occasione potrebbero incontrarsi. La varietà didattica può essere senza dubbio facilitata se il tecnico giovanile può disporre di attrezzature didattiche specifiche sia sul piano dei numeri (quantità) che della corrispondenza e coerenza didattica (qualità). Quando per esempio agli allenatori viene suggerito di far eseguire esercizi con una palla per ciascun allievo, spesso ci sentiamo rispondere: "E quando troviamo una società che ci acquista tutti questi palloni?". In effetti le situazioni teoricamente perfette non esistono, ed è anche vero che le difficoltà aguzzano l'ingegno, ma è anche vero che senza gli strumenti fondamentali è difficile conseguire qualsiasi opera. Questo accade sia che si tratti di sport, o se tali precarietà si manifestano in altri tipi di motricità (lavoro, scuola, casa, hobby ecc.).

L'attrezzo a nostro avviso quindi deve essere preso in seria considerazione dagli istruttori della Scuola Calcio, poiché, se ben selezionato, può risultare di grande aiuto alla didattica ed all'apprendimento.

Gli attrezzi della Scuola di Calcio

L'insegnamento del gioco del calcio deve essere pianificato, soprattutto nelle prime fasce d'età (avviamento e primo periodo di formazione), strutturando unità di lavoro basate sull'utilizzo di mezzi facilitanti l'apprendimento e sul principio della gradualità delle proposte didattiche. Questo lo si ritiene opportuno per favorire nel bambino i necessari e funzionali adattamenti che lo investono sul piano senso-motorio, tecnico-coordinativo e cognitivo.

Anche gli attrezzi utilizzati, ritenuti degli specifici strumenti didattici, che si concretizzano attraverso la scelta dei metodi di insegnamento, devono essere utilizzati in stretta connessione con le esigenze psicomotorie e strutturali del bambino che sono relative a questo delicato periodo di avviamento, tenendo inoltre presente della relazione tra stimolo e risposta a cui occorre fare riferimento ogni qualvolta viene indotta una particolare sollecitazione esterna. La palla, o il pallone da calcio, è l'attrezzo fondamentale per poter giocare. Questo mezzo possiede tutti i requisiti psico-motivazionali, affettivi e relazionali ed il continuo contatto con esso è ritenuto da tutti di fondamentale importanza nel percorso evolutivo del giovane calciatore. Ma quali caratteristiche deve possedere questo spe-

cifico strumento di lavoro? Quali dovrebbero essere il peso, la dimensione ed il tipo di materiale più idonei per favorire gli adattamenti più funzionali? E quali le soluzioni migliori, non meno importanti per chi rappresenta istituzionalmente il calcio, per salvaguardare l'incolumità fisica dei giovani praticanti? L'esperienza spesso conduce verso le strategie più efficienti ma a volte, quasi involontariamente, viene naturale porsi degli interrogativi ai quali dobbiamo riservare, anche per soddisfare una curiosità personale, le necessarie riflessioni. La palla o il pallone da calcio, tradizionalmente è prodotto con cuoio o pellami vari naturali o sintetici, con misure e caratteristiche adatte ad ogni tipo di esigenza tecnica. Però è anche vero che a volte, soprattutto per particolari esigenze didattiche, il pallone di cuoio che normalmente usano gli adulti, si presenta poco adattabile alle esigenze ed alla gradualità della quale necessitano i bambini più piccoli. Secondo nostre considerazioni dettate dall'esperienza di campo, il pallone di gomma per contro, in special modo con le particolarità del doppio strato, presenta queste interessanti caratteristiche:

- Rapporto peso/compressione più favorevole.
- Impatto piede-palla meno traumatico, dovuto ad una maggiore deformazione e ad una distribuzione più diffusa delle forze utilizzate per spostare la palla (maggiore superficie d'impatto). Questa eventualità determina un maggior ammortizzamento dell'urto che si verifica nell'impatto.
- La maggiore deformazione (ammortizzamento) determina una più ampia superficie di stimolo a livello propriocettivo e tattile ed un maggior tempo di contatto (maggior apprendimento sensoriale sul piano quantitativo).
- Permette di imprimere maggiore forza (potenza) alla palla; rapporto peso/risposta elastica migliore con un conseguente incremento della prestazione di tiro e di passaggio (più forte e più lontano)
- L'incremento di prestazione determina, nello svolgimento della gara, un ampliamento delle operazioni mentali (normalmente non realizzabile col pallone di cuoio) e, quindi, offre opportunità per tentare soluzioni "a distanza", soluzioni "aeree" sia nei tiri che nei passaggi
- Permette di sollevare maggiormente il pallone da terra (cross, lancio, palleggio, etc.)
- Permette l'apprendimento anticipato del gioco di testa (impatto meno traumatico).

Affinché queste condizioni siano realmente favorevoli, il pallone di gomma deve garantire tuttavia:

- pesi standardizzati, simili a quelli dei palloni di cuoio;
- circonferenze standardizzate, simili a quelle dei palloni di cuoio;
- tenuta della sfericità;
- tenuta della compressione;
- rimbalzo contenuto (controllato), specialmente nell'utilizzo su superfici non perfettamente regolari;
- mantenimento della linea di traiettoria aerea e rasoterra (sia in uscita che in arrivo), sia in condizioni di massima potenza che in condizioni di controllo-guida e nei tiri e passaggi eseguiti con minor velocità di trasmissione (precisione).

Altre opportunità didattiche rese possibili dall'utilizzo del pallone di gomma:

- maggiori possibilità di variare i colori, con un ampliamento delle opportunità didattiche e delle stimolazioni sensoriali di carattere visivo;
- maggiori possibilità di variare le dimensioni della circonferenza (per esempio n° 6-7-8 o n° 2);
- maggiori possibilità di "alleggerire" la palla creando, a parità di forza impressa, una traiettoria aerea più lenta. Ciò, evidentemente, favorisce l'anticipazione delle traiettorie aeree da parte di chi riceve;
- maggiori possibilità di rendere il rimbalzo estremamente contenuto, (p.e. lo "slow rebound") favorendo maggiormente l'apprendimento degli stop, delle guide della palla, etc.

Uno studio sperimentale condotto qualche anno fa presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa (D'Ottavio, Notiziario Settore Tecnico n. 1, 2000) permise di validare alcune delle precedenti ipotesi. Infatti misurando indirettamente il tempo di contatto del piede con la palla durante un tiro di potenza fu confermato il fatto che l'ammortizzamento con i palloni di gomma, con la particolarità del doppio strato, rispetto a quelli di cuoio, è maggiore, cioè meno traumatico all'impatto. (GRAFICI 24 e 25)

Ciò senza influire sulla velocità del tiro. Questo dato ci permette di organizzare meglio gli esercizi soprattutto se questi richiedono :

- la massima potenza nel calciare in porta o nel passaggio lungo
- soluzioni finalizzate al cross, calcio d'angolo ecc.
- una certa precocità nell'apprendimento del colpo di testa
- respinte con i pugni per i portieri

Anche per ciò che riguarda le dimensioni del pallone, non è una novità che da sempre, normalmente, venga suggerito un pallone di dimensioni ridotte. Ciò è vero per certi versi poiché le misure della circonferenza si avvicinano maggiormente alle misure dei segmenti

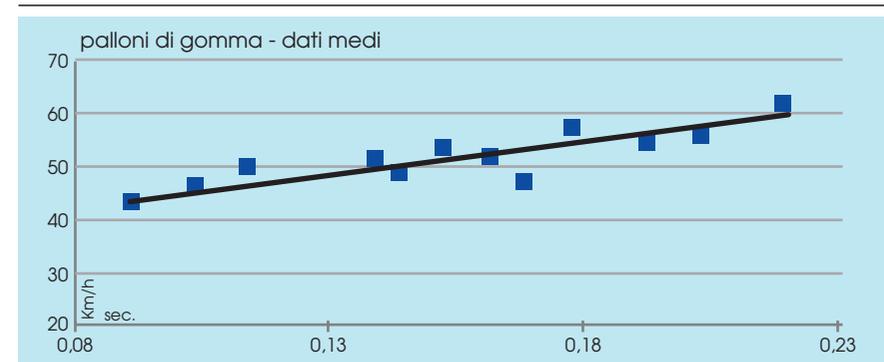


GRAFICO 24 – Correlazione velocità palla - tempo di contatto al muro (D'Ottavio, 2000)

corporei che compongono l'arto inferiore. Però soprattutto in alcune fasi dell'apprendimento, dove viene richiesto un controllo più complesso della palla: per esempio negli stop con palla alta o dove occorre ricercare la massima velocità di conduzione o di tiro, e nella ricerca della migliore precisione tecnica, disporre di un pallone relativamente più grande può influenzare positivamente lo svolgimento dell'esercizio e facilitare di conseguenza l'esecuzione. Questo poiché la superficie potenziale di impatto, rappresentata dalla circonferenza della palla, risulta essere più grande.



"PALLONI IN GOMMA DOPPIO STRATO DI VARI PESI E MISURE"

La TAVOLA 33 mostra come secondo queste considerazioni, si potrebbe operare nel reperimento di questo attrezzo fondamentale. Uno studio sperimentale predisposto al riguardo mediante appositi test di valutazione tecnica, ha confermato quanto descritto, in termini sufficientemente significativi (vedi GRAFICO 26). Anche posizioni intermedie che riguardano i materiali utilizzati nella costruzione dei palloni: per esempio il "gomma-cuoio", esprimono una certa attenzione da

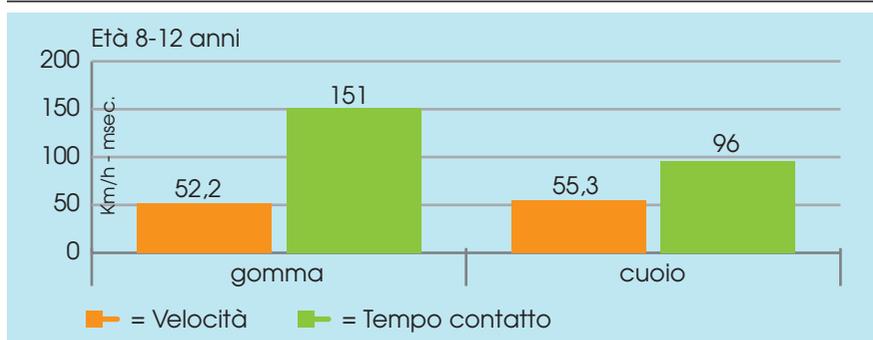


GRAFICO 25 - Differenze fra palloni di gomma e cuoio - media dei valori medi su circa 120 prove (D'Ottavio, 2000)

parte delle aziende nel promuovere materiali che garantiscano efficienza didattica, facilità di apprendimento, e sicurezza. (GRAFICO 27)

Il Settore Giovanile e Scolastico della F.I.G.C., attraverso la proprie strutture tecniche, ha mostrato negli ultimi tempi un notevole interesse verso la ricerca delle soluzioni tecnico-didattiche più idonee e più sicure per i bambini. È compito delle istituzioni sportive, quindi, saper dialogare con le Aziende costruttrici e dare il proprio contributo di esperienze e di conoscenze.

Relativamente alle dimensioni delle porte da calcio, come analogamente succede per le misure del campo che variano in base alle diverse fasce d'età della Scuola Calcio, ed al numero dei giocatori, diverse sono le considerazioni che andrebbero formulate. Per prima cosa la superficie di porta (altezza x lunghezza) dovrebbe essere in grado di assicurare, relativamente alle potenzialità morfologiche e muscolari del portiere di operare tecnicamente su tutta la superficie (vicino ai pali, incrocio ecc.). Per contro il giovane attaccante dovrebbe avere la possibilità di poter indirizzare la palla verso gli angoli della porta, naturalmente se risulta abile nel farlo, senza che le misure della porta (per esempio troppo stretta) gli possano limitare questa possibilità. Per questo motivo uno studio condotto dal Settore Giovanile e Scolastico (D'Ottavio Notiziario Settore

"...un rapporto ben preciso e prevedibile esiste tra velocità e precisione di un movimento da un lato, e la dimensione del bersaglio (obiettivo) e quanto esso è distante..."

"...quando gli obiettivi sono più grandi e più vicini a noi, e cerchiamo di muoverci presto (velocemente) e bene (con precisione) verso uno di essi, si vedono effetti meno dannosi."

(Paul Fitts 1952)

TAVOLA 33 - La legge di Fitts (S. D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma 2002

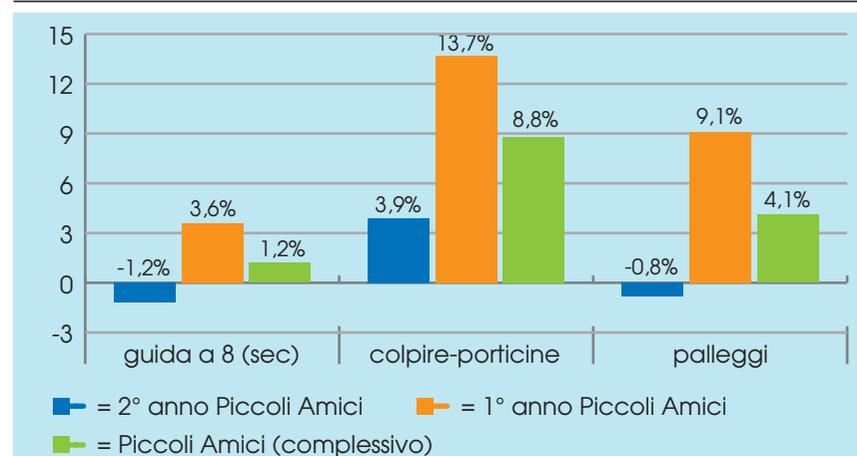


GRAFICO 26 - Differenze percentuali tra utilizzo palloni jumbo (n°8) e palloni tradizionali (D'Ottavio, Tell 2002)

Tecnico n° 5-6, 1996) attraverso dei calcoli matematici che prendevano in considerazione parametri antropometrici e neuromuscolari e le differenze fra i bambini alle varie età di Scuola Calcio e gli adulti, "disegnò" ad "hoc" tre diverse dimensioni di porte da calcio.

Tuttavia ulteriori particolarità, oltre a quelle strettamente tecniche andrebbero osservate. Fra tutte la più importante riguarda il salvaguardare l'incolumità dei bambini attraverso la ricerca di sicurezza

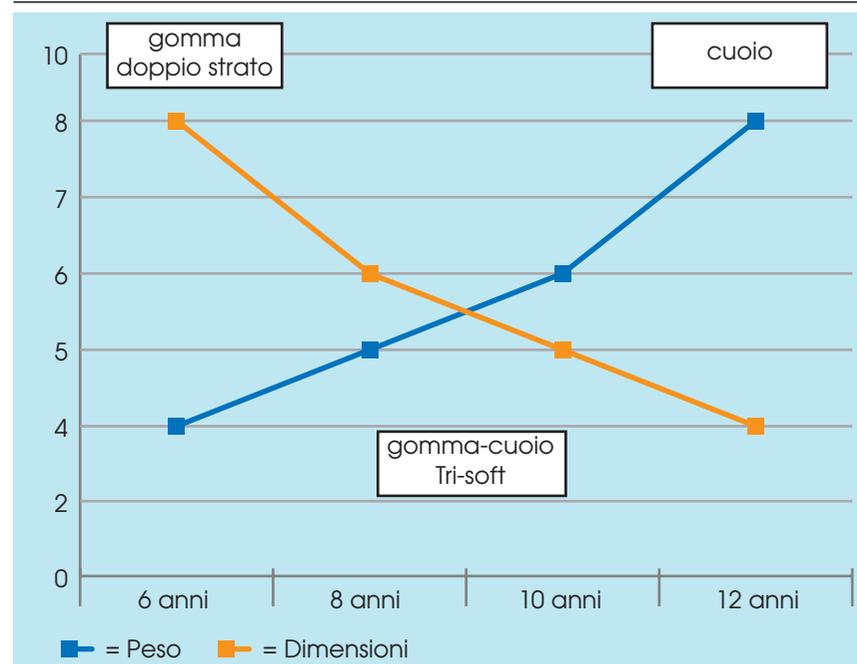


GRAFICO 27 - Palloni e didattica (valori arbitrari) - D'Ottavio, 2000

negli attrezzi. Negli ultimi anni, in Europa come del resto in altri Continenti, lo sviluppo sociale, mediato anche attraverso lo sport, ha profuso un numero di praticanti in continuo aumento. Questo fenomeno però ha comportato anche un proliferare di una serie di organizzazioni non istituzionali delle attività sportive che non sempre hanno cautelato il bambino di fronte ai pericoli fisici causati da un malfunzionamento dell'organizzazione didattica. Dati ufficiali della Sportass di qualche anno fa hanno denunciato che il 27% degli infortuni nello sport sono derivati dall'uso di attrezzi non idonei. La maggior parte di questi bambini si è poi allontanato conseguentemente ed in via definitiva, dallo sport praticato. È però anche vero che lo sviluppo socio economico ha portato al miglioramento della tecnologia applicata alle attrezzature sportive. Per esempio riferendoci alle porte da calcio per bambini, alcune aziende specializzate hanno perfezionato le loro proposte commerciali eliminando totalmente elementi sporgenti o di particolare pericolosità al contatto fisico, rivestendo con particolari materiali gommosi sia i montanti che i punti di ancoraggio fra palo e traversa, creando inoltre delle soluzioni veramente innovative come le porte ribaltabili che possono essere utilizzate nelle due diverse dimensioni verticali (p.e. m. 4,80 x m. 1,90-1,60 rispettivamente per le categorie "pulcini" e "piccoli amici"). Inoltre la leggerezza dei materiali permette ai bambini di avere un contatto diretto con l'attrezzo anche nel caso di eventuali trasporti sul campo di allenamento. Tali esperienze tendono a favorire opportunità di apprendimento che utilizzano metodi caratterizzati da una certa libertà esplorativa, attraverso i quali i bambini si autogestiscono nelle attività. Riguardo alle porticine che normalmente vengono utilizzate nelle sedute di allenamento per calciatori di ogni età, ottima soluzione rappresentano anche in questo caso quelle caratterizzate dalla ribaltabilità (p.e. 1,50 m. x 1m. e 1,50 m. x 0,60 m.), dalla facilità con cui si montano e si smontano e dalla leggerezza dei materiali utilizzati. Ciò permette che siano proponibili sia in palestra che all'aperto e soprattutto nei programmi che prevedono collegamenti ed attività integrative fra Scuola e Società Sportive. Oltre naturalmente ad attrezzi più convenzionali come i delimitatori di spazio, i coni ed i paletti o gli ostacolini, nelle scuole di calcio non dovrebbe mancare una serie di step o piccoli rialzi in gomma dell'altezza di 20-25 cm. Queste attrezzature più consone alle palestre che praticano il fitness o l'aerobica sportiva, possono invece essere utilizzati nel calcio per avviare, in forma di gioco ed anche con il pallone, ad un certo grado di stimolazione neuromuscolare riflessa (stiffness, elasticità). Questa attività e gli stimoli con-

nessi, oltre ad essere particolarmente adatti, soprattutto per bambini della categoria esordienti, tendono a stimolare gli adattamenti propriocettivi sia a livello articolare che muscolare, dovuti alle variazioni di lunghezza e velocità a cui la muscolatura è soggetta durante gli esercizi di salto (verso il basso e verso l'alto, ad uno e due piedi, ecc.). Trattandosi comunque di sollecitazioni sull'asse longitudinale del corpo, andrebbe comunque in generale contenuto il volume degli esercizi. Le tavolette "propriocettive" al riguardo, non dovrebbero mai mancare fra gli attrezzi della Scuola Calcio. Ultimamente al riguardo è stata studiata una particolare "ciambella" gommosa (non bucata al centro) gonfiabile e resistente al peso corporeo, che permette di graduare al meglio lo sbilanciamento provocato dal mantenimento della stazione eretta (uno o due piedi) sull'attrezzo, e quindi provocare gli adattamenti propriocettivi conseguenti. Ciò si verifica sia a livello delle strutture articolari e muscolo tendinee, in special modo quelle dell'arto inferiore, ma anche sull'apparato vestibolare, dove risiede il senso dell'equilibrio. È opportuno rammentare che una buona sensibilità propriocettiva permette di strutturare le abilità tecniche con maggiore precisione in riferimento ai dosaggi muscolari da impiegare nelle varie situazioni didattiche (p.e. capacità di differenziazione cinestesica, capacità di ritmizzazione ecc.), e di concorrere alla prevenzione degli infortuni e delle patologie a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolo-tendineo. Allo stesso modo (vedi foto) queste "mezzelune" gonfiabili chiamate appositamente per la particolare forma "meduse", sottopongono le strutture sensoriali periferiche graduando l'intensità del "disequilibrio" attraverso la posizione ed il grado di gonfiaggio a cui l'attrezzo è sottoposto. Estremamente utile ed efficace risulta quindi per l'equilibrio specifico combinato con alcuni gesti tecnici.

Nelle attività calcistiche giovanili, e soprattutto nelle Scuole di Calcio, grave errore sarebbe quella di utilizzare calzature che non permettono una normale e fisiologica flessione-estensione del piede. Ciò a causa di una relativa rigidità della base della scarpa su cui poggia il piede dovuta alla scelta dei materiali (troppo rigidi), all'altezza della suola (spazio che intercorre fra il piede ed il suolo) e alla non sempre adeguata tecnologia (tipo di stratificazione, aria, gel, ecc.) con cui tale parte essenziale della scarpa è strutturata. È evidente che possedere, per un piccolo atleta in generale, una buona funzionalità a livello dell'articolazione del piede (tibio-tarsica), significa poter avere delle ottimali prestazioni nei molteplici movimenti di spinta che si presentano nella maggior parte delle attività sportive. Nella corsa e nei salti un rapido "rul-

Risposta elettromiografica del muscolo gastrocnemio su attrezzo instabile (medusa)

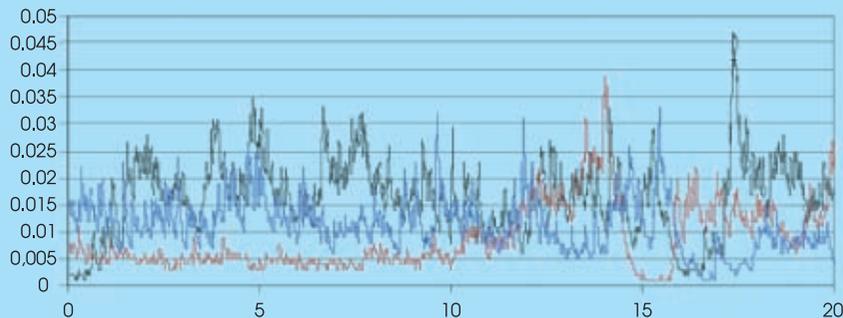


GRAFICO 28 - Analisi delle sollecitazioni muscolari durante l'esecuzione di esercizi di equilibrio su attrezzo instabile (D'Ottavio, 2005)

l'aggancio" sull'avampiede avente un'apprezzabile grado di ampiezza, ed il relativo ammortizzamento nella fase di atterraggio, evidentemente può influenzare positivamente la qualità dei gesti tecnici e dei movimenti ad essi correlati.

L'utilizzo sistematico della "medusa" diviene all'occasione una concreta opportunità di allenamento specifico per questo tipo di problema. Le sollecitazioni indotte nel soggetto, nel sostenersi al di sopra di essa alla ricerca di equilibrio, determina il coinvolgimento

Test dell'equilibrio prima e dopo 10' di allenamento propriocettivo con "medusa"

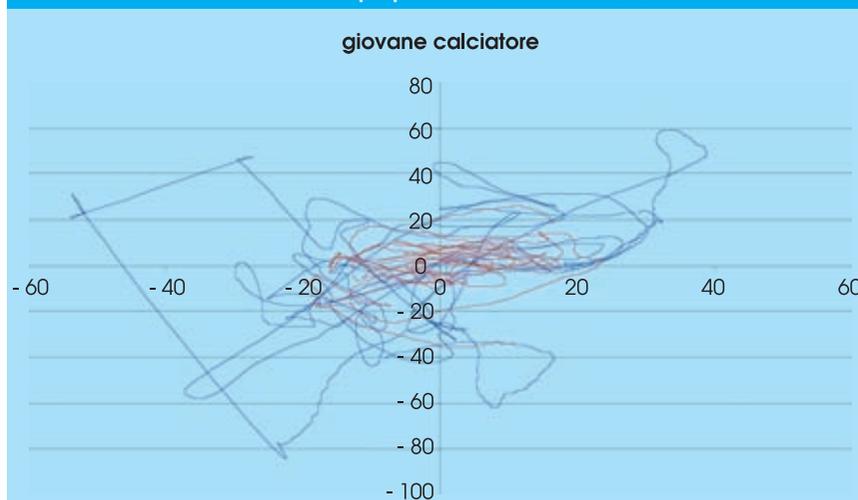


GRAFICO 29 - Differenze nelle capacità di equilibrio prima e dopo attività propriocettiva su attrezzo instabile (D'Ottavio, 2005)

costante della muscolatura estensoria (gastrocnemio) sia con contrazioni concentriche che eccentriche, e dei muscoli flessori (tibiale anteriore, peronei) che concorrono insieme agli estensori a frenare il corpo nella fase di discesa. Oltre ai muscoli, anche le articolazioni della caviglia e del piede sono attivate a realizzare il movimento nella più ampia escursione possibile. La "medusa" dà infine la possibilità di realizzare una vasta ed ampia varietà di posizioni, sfruttando le infinite angolazioni che si possono creare



"TEST DI EQUILIBRIO EFFETTUATO TRAMITE PEDANA DI FORZA COLLEGATA A MUSCLE LAB BOSCO SYSTEM"

(punte rivolte all'interno o all'esterno, lavoro monopodalico, utilizzo di gesti tecnici fondamentali ecc.) ed in base alla regolazione della pressione interna della "medusa" fornendo così la possibilità di variare l'angolo verticale di lavoro e stimolare nel complesso maggiori variabili di tipo propriocettivo.

Tali esperienze motorie rappresentano, insieme al "controllo" dovuto agli analizzatori vestibolari ed ottici, le basi su cui si forma la capacità di equilibrio. Il calcio, la cui prestazione si manifesta mediante corse con variazioni di direzione e velocità e di andature, come per esempio negli spostamenti dietro, nei salti, ecc., necessita che già in età precoci vengano creati gli adattamenti strutturali e funzionali necessari a migliorare le capacità coordinative dell'equilibrio soprattutto in condizioni dinamiche.

Il muro di allenamento e la cosiddetta "forca" rappresentano la storia dell'addestramento al calcio. Circa 45 anni fa con i NAGC (Nuclei Addestramento Giovani Calciatori), ora con le Scuole di Calcio riconosciute dalla FIGC. Nonostante, a volte si riscontri una certa difficoltà nello strutturare zone di allenamento che presentano queste attrezzature, non si deve pensare che tali opportunità siano cadute in disuso e che non servano più a nulla. Noi crediamo che invece il ritmo, la ripetizione, e la varietà che può essere realizzata con queste attrezzature, non può essere organizzata facilmente mediante altri mezzi di allenamento. Alcune aziende hanno costruito dei muri di allenamento più piccoli trasportabili che possono essere utilizzati anche come ostacoli. Le forche invece hanno



“EQUILIBRIO MONOPODALICO ATTRAVERSO SALTI SU APPOSITE MEDUSE”

trovato idee e tecnologie applicative basandosi su supporti collegati alle traverse delle porte da calcio.

Di una certa novità, sono alcune particolari superfici gommate (speciali materassini) ideati per l'allenamento del portiere, soprattutto nei tuffi e nelle parate al suolo, ma anche per avviare il piccolo calciatore ai gesti acrobatici del calcio. Questi particolari tappetini che possono anche essere prodotti con misure diverse (p.e. come la grandezza della porta o dell'area di porta) riproducono le caratteristiche di rimbalzo del pallone e di contatto al suolo per i giocatori, simili a quelli che si provano nei campi in erba. Queste soluzioni, non possono che essere osservate con una certa attenzione professionale, poiché effettivamente limitano il rallentamento psicologico dovuto alla paura di farsi male durante alcuni esercizi tecnici.

Risulta quindi che, l'avviamento e la sperimentazione pratica di

La scelta delle attrezzature didattiche determina:

- + Stimoli di apprendimento
- + Gradazione dello stimolo di apprendimento
- + Creatività nell'elaborazione del programma
- + Motivazione da parte dell'allievo

In sintesi

- + Una maggiore offerta didattica

TAVOLA 34 – Effetti della scelta delle attrezzature didattiche in fase di apprendimento



“TAPPETINI AMMORTIZZANTI CON PALO DI RIFERIMENTO MOBILE”

gesti tecnici che possiedono un certo grado di difficoltà (p.e. quelli acrobatici) potrebbero essere anticipati nel ciclo di apprendimento. Le varianti didattiche sarebbero inoltre caratterizzate da una maggiore ricchezza di contenuti e il divertimento infine, aspetto da non trascurare nell'allenamento giovanile, sarebbe maggiormente ed inevitabilmente assicurato. Per concludere, considerando che uno dei requisiti più importanti nella performance del calciatore è la rapidità di movimento (e/o di spostamento) sia aciclica che ciclica, risulta evidentemente necessario stimolare determinati meccanismi fisiologici, in special modo quelli di natura nervosa, affinché sia possibile raggiungere uno stato di condizionamento ottimale. Oltretutto, come accennato in precedenza (vedi paragrafo “Le componenti genetiche e morfologico-funzionali”), tale qualità fisica si pone con una certa precocità nel percorso biologico dell'allenamento. In altre parole, la rapidità risulta una delle qualità fisiche che possiamo allenare con un certo margine di “sicurezza” e di risultati già all'età di 7-8 anni. Riferendoci quindi a tali presupposti, in fase di programmazione delle attività e conseguentemente nella scelta delle attrezzature didattiche, non dovrebbero essere trascurate tutte quelle opportunità che potenzialmente prevedono lo sviluppo della frequenza dei movimenti. Queste specifiche attività normalmente si strutturano tramite percorsi ed esercizi a carattere ritmico (ciclico), come per esempio quando si utilizzano degli ostacoli bassi (over) da superare in suc-

cessione o gli stessi esercizi utilizzando cerchi e bacchette posti al suolo. Un attrezzo che forse manca nelle abitudini degli operatori calcistici e delle scuole calcio in particolare è quello che in atletica leggera viene chiamato "coordinatore di frequenza".



"ESERCIZIO AL COORDINATORE DI FREQUENZA DURANTE IL SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO PRESSO CTF DI COVERCIANO (FI)"

Esso è composto da una serie di riferimenti tubolari aventi differenti colori, estremamente leggeri, che possono essere facilmente organizzati anche con eventuali cambi di direzione ed una gradualità didattica variabile e correlata alle esigenze tecniche dei bambini. Questo particolare attrezzo può rendersi diversamente utile se eleviamo il punto di applicazione della funicella (differente altezza) permettendo quindi di stimolare la capacità di salto (forza reattiva elastica); aumentando infine l'estensione dell'attrezzo (vedi figura e filmato allegato alla guida), esso, a dimostrazione della sua flessibilità didattica, può facilmente diventare sia opportunità per tiri di precisione, sia particolare struttura per esercitarsi su dribbling e finta con e senza palla. All'occorrenza, anche funicelle poggiate in terra o leggermente sollevate possono essere utilizzate senza che l'obiettivo didattico venga sostanzialmente modificato.



"KIT DI PRECISIONE PER IL TIRO E PER GLI SLALOM"

4.2 COME APPRENDIAMO? I METODI PER QUALIFICARE L'INSEGNAMENTO



Gli allenatori giovanili debbono conoscere le basi pedagogiche dell'insegnamento per poter assicurare che il progetto didattico arrivi al destinatario e realizzi positivi adattamenti. In realtà colui che si appresta a svolgere una così delicata funzione dovrà saper integrare le sue conoscenze (competenze) con la capacità di adattarle alle esigenze degli allievi. Al fine di ottenere un'effettiva crescita delle abilità dei giovani. L'organizzazione delle attività però dovrà sempre far riferimento a criteri ben precisi e cioè ai metodi applicativi. Ma cerchiamo di capire cosa si intende per metodo. "Esso è un procedimento logico e mentale o culturale o tecnico o pratico che segue un percorso. Esclude pertanto ogni improvvisazione empirica e generica e presuppone una ricerca delle condizioni ottimali, di un qualsiasi insegnamento, che viene intrapresa sul piano della didattica pedagogica, e successivamente tradotta sul piano della metodica specifica".

In questa sede non vogliamo soffermarci sulle varie classificazioni, sui metodi didattici che ampiamente sono riportati nelle trattazioni specializzate, ma cercheremo di far riferimento alla nostra effettiva esperienza che scaturisce da decenni di attività nei settori giovanili.

Il nostro approccio (Singer, 1984 in D'Ottavio 1994) si basa essenzialmente sulla consapevolezza di alcuni elementi fondamentali che guidano quotidianamente il lavoro sul campo:

- *la complessità del compito*, intendendo per essa il numero delle informazioni sensoriali, la variabilità dell'ambiente di gioco, e i collegamenti con la memoria;
- *l'organizzazione del compito*, si riferisce alle difficoltà tecnico-coordinative e quindi al sincronismo o all'eterocronismo dei vari elementi che compongono il gesto o l'azione, riguardante le risposte motorie in genere.

Ad esempio per fronteggiare un problema che presenta:

- complessità del compito scarsa
 - organizzazione del compito facile
- potranno essere utilizzati metodi che tengano più conto della totalità del gesto e non delle sue particolarità (metodo globale); per contro invece, nel caso ci si trovi ad affrontare una situazione che presenta caratteristiche di:
- complessità del compito elevata
 - organizzazione del compito con difficoltà medio-alta

L'approccio dovrà essere impostato per sequenze (metodo analitico), verificando costantemente sia le particolarità che i collegamenti, senza perdere però di vista l'insieme gestuale o comunque l'azione nella sua espressione globale. Deve essere tenuto in considerazione che l'approccio analitico e quello globale possono essere proposti dall'insegnante procedendo con modalità e forme di rapporto con gli allievi sostanzialmente diverse:

1. l'allievo viene sollevato totalmente o parzialmente dal fornire interpretazioni personali del problema. È l'insegnante che decide per lui (procedura deduttiva).
2. l'allievo viene coinvolto nell'elaborare una propria idea a proposito del problema da risolvere, e si procede per prove e tentativi (procedura induttiva).

Il primo crea adattamenti più corretti e rapidi e ci sembra più favorevolmente correlato ad abilità sportive di tipo "chiuso" (*closed skills*). Il secondo, basato su una dimensione creativa dell'allievo, può essere considerato come una forma di investimento nel medio periodo, dato che inizialmente sembra allentare i processi di automatizzazione, ma in seguito (vedi GRAFICO 30) permette una migliore trasformazione e un proficuo collegamento verso apprendimenti successivi. Questo procedimento è sicuramente più adatto ad abilità sportive di tipo "aperto" (*open skills*) e quindi decisamente consigliabile nella pratica calcistica. (TAVOLE 35 e 36 e GRAFICO 30)

Secondo E.C. Poulton 1957, gli sport possono essere classificati secondo i seguenti parametri:

- La pressione temporale
- La quantità e qualità dell'incertezza
- Il numero delle risposte possibili
- Il tipo di attenzione



TAVOLA 35 – Classificazione degli sport secondo E.C. Poulton, 1957 - S. D'Ottavio, Atti del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università di Tor Vergata, Roma 2002

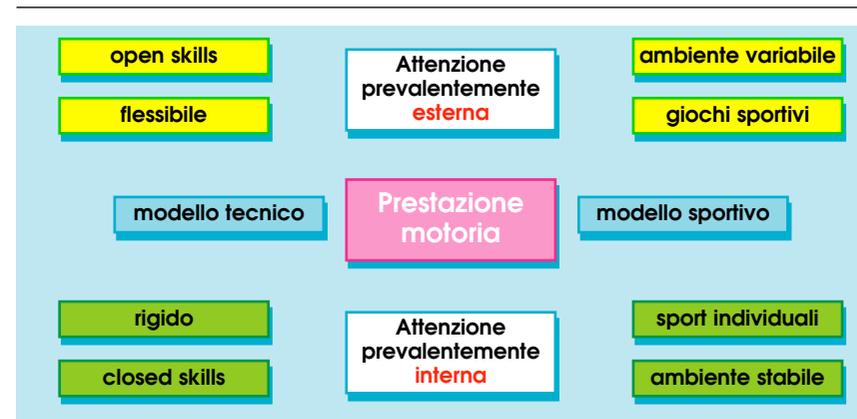


TAVOLA 36 – Modelli di prestazione (S. D'Ottavio, Atti del Corso di Laurea in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma – 2003)

Esperienze dirette su cui sono state utilizzate le citate metodologie su due gruppi campione di bambini di 11 anni praticanti il calcio presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma, dopo un anno di attività (s.s. 1992) hanno fornito le seguenti indicazioni:

- la pratica del *metodo guidato* (relativamente all'esecuzione individuale dei gesti tecnici) ha prodotto considerevoli miglioramenti sia con i soggetti che inizialmente mostravano già di possedere un buon livello tecnico sia con quelli inizialmente poco competenti;

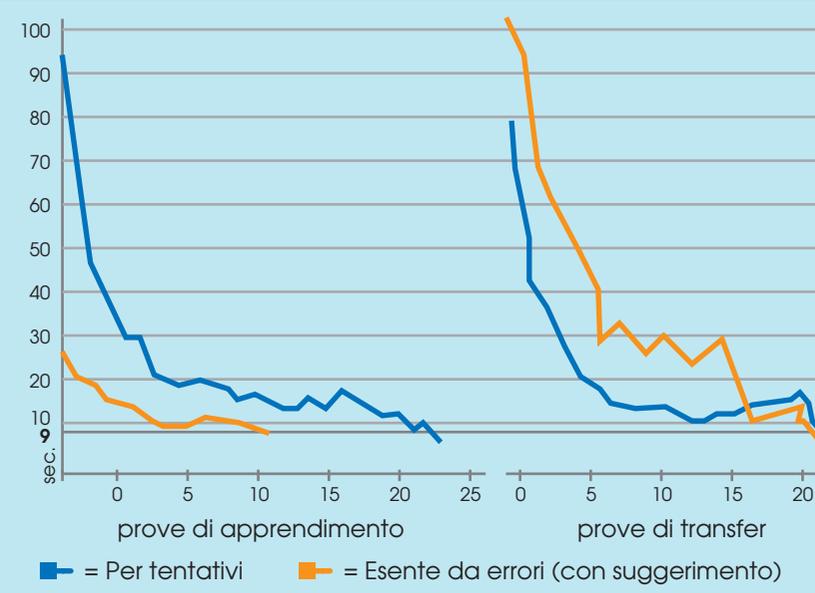


GRAFICO 30 – Confronto dell'efficacia dell'apprendimento guidato e dell'apprendimento per tentativi per quanto riguarda l'acquisizione e il transfert di apprendimenti (Singer e Gaines, 1975 in D'Ottavio 1994)

- la pratica del metodo del *problem solving* ha condotto a un sostanziale miglioramento dei soggetti con maggiore insufficienza tecnica e un minore ma comunque ragguardevole incremento sui bambini già tecnicamente dotati.

Questa nostra esperienza conferma in parte quanto affermato da Singer nel suo studio, e cioè che l'utilizzazione di metodi più direttivi produce sicuramente maggiori profitti tecnici in una visione a breve termine, ma potrebbe condurre ad una stasi o comunque a degli impedimenti nelle situazioni in cui l'allievo viene a trovarsi a risolvere delle problematiche di gioco inusuali e impreviste.

Una pratica che coinvolga l'allievo sul piano della creatività personale e della partecipazione attiva offre maggiori opportunità espressive e quindi una maggiore potenzialità all'adattamento. Ciò è anche confermato da una nostra ulteriore esperienza: ad un gruppo di bambini di 9/10 anni per circa quattro mesi di lavoro con frequenza bisettimanale, sono state impartite unità didattiche utilizzando esclusivamente metodi che prevedevano la soluzione di problemi. La programmazione didattica prevedeva che alla fine di questo primo ciclo dell'anno i bambini avessero disputato esclusivamente partite giocate *7 contro 7* oltre alle altre esercitazioni e situazioni di gioco a carattere formativo. Quindi abbiamo invitato alcune società a disputare degli incontri amichevoli con le nostre rappresentative giocando però *11 contro 11*. Una volta spiegata la nuova impostazione numerica di gioco e le diverse possibilità tattiche i bambini, superati i primi cinque minuti di evidente adattamento, sembravano aver sempre giocato ad undici, confermando quanto era inizialmente nella nostra ipotesi sperimentale.

Per controllare l'andamento del programma didattico seguendo la logica temporale, abbiamo suddiviso l'intero periodo (anno sportivo) in tre *fasi o periodi didattici*, proponendoci il raggiungimento di determinati obiettivi intermedi.

Il metodo utilizzato per raggiungere tali obiettivi, e il cosiddetto "*metodo misto*", realizzato attraverso l'utilizzo del metodo induttivo (*problem solving*), e del metodo deduttivo (apprendimento guidato).

4.2.1 LINEAMENTI PRATICI E STRATEGIE OPERATIVE

Compito di ogni istruttore è anche quello di evidenziare, (correggere e valorizzare) il risultato di ogni azione o gesto dell'allievo, poiché il miglioramento avviene attraverso la presa di coscienza dei successi e degli insuccessi.

La prima domanda che ogni allenatore deve affrontare è quando

deve intervenire. Infatti poniamo che un giovane calciatore, in una esercitazione, commette un errore; per eliminarlo, indichiamo una sequenza ragionata:

1. osservazione e identificazione dell'errore;
2. decisione se intervenire o no (qualità dell'errore, sua importanza ai fini dell'apprendimento del gesto) in considerazione del livello del giovane calciatore e delle caratteristiche personali del ragazzo (lento nell'apprendere, timido, ecc.).

Se la decisione è di intervenire:

- a) rinforzare l'impegno e quanto di corretto vi è stato nell'esecuzione;
- b) fornire un'istruzione tecnica correttiva specifica;
- c) in presenza di una "ripetizione" osservare l'esecuzione;
- d) in presenza di una informazione specifica, osservare il ragazzo: osservare se si tratta di una risposta istintiva o se il movimento è stato appreso;
- e) osservare in ambedue le scelte come il ragazzo ha usato l'intervento. Vogliamo ancora sottolineare che per ogni apprendimento è importante capire quello che è successo cioè sfruttare il feed-back (la risposta sensoria, la percezione motoria dell'azione eseguita). Una performance non si migliora senza il feed-back.

Il secondo modo d'intervenire è quello che consiglia l'istruttore di partire dalle situazioni concrete di cui servirsi per iniziare la sequenza didattica.

I momenti sono tre:

1. illustrazione, spiegazione, fare vedere o, mentre si spiega, fare vedere la situazione; preoccuparsi che l'obiettivo sia ben compreso;
2. "osservazione dello svolgimento" cercando di verificare: i problemi che ci sono e se questi sono legati a deficienze individuali o collettive o a entrambe; le cause e se queste dipendono da problemi tecnici, relazionali o affettivi;
3. "intervento" chiarendo attraverso l'autovalutazione effettuata dai giovani calciatori quali sono i problemi, introducendo modelli diversi, analizzando le strategie e infine modificando la situazione, per ricominciare il percorso da una situazione modificata.

Un ultimo principio da aggiungere, e al quale ogni istruttore si deve attenere, riguarda: dare un titolo ad ogni proposta operativa, affermando all'inizio di ogni seduta d'allenamento: "oggi faremo"; abbiamo constatato che la semplice titolazione aumenta di più del doppio la comprensione dell'argomento.

Il compito didattico dell'istruttore inizia dalla spiegazione della situazione concreta che dovrà essere affrontata durante l'esercitazione. I mezzi più usati sono: il modello e la spiegazione verba-



le, oppure l'integrazione fra le due modalità. Crediamo opportuno precisare che:

Guardare non è osservare: bisogna che ogni istruttore indichi ai giovani calciatori "cosa osservare" e indicare, secondo il livello, solamente le cose importanti. L'esecuzione deve essere eseguita prima al ritmo giusto, poi più lentamente.

Parlare non è spiegare: se l'istruttore usa il linguaggio come mezzo didattico deve focalizzare l'obiettivo in maniera semplice ma precisa.

Se dimostra e spiega contemporaneamente: deve curare particolarmente la parte verbale costruendo frasi brevi con obiettivi semplici. È stato infatti osservato che, in queste situazioni, la spiegazione verbale è "sempre incompleta e poco precisa".

Di fronte ad una "esecuzione errata" di qualche giovane calciatore, l'istruttore deve pensare che ci può essere un errore di comunicazione, e preoccuparsi di cambiare immediatamente approccio. Esempio: un giovane non riesce ad eseguire in maniera corretta il movimento delle braccia nello stop di petto. Dopo che l'istruttore ha fatto vedere il movimento e lo ha spiegato, la possibilità che gli rimane per far raggiungere il successo all'allievo è quella di cambiare strategia di approccio; può allora far "sentire" il movimento esatto facendolo eseguire passivamente (approccio cinestesico). Per aumentare la sensibilità il principio è quello di intervenire "toccando" le articolazioni interessate (intervento tattile). È prassi che nelle fasi iniziali dell'apprendimento si usi far sentire la zona interessata attraverso il contatto col pallone; ad esempio il punto esatto dell'interno piede nel caso del calcio specifico; le mani per far apprendere la presa del portiere (sono esempi di uso delle vie tattili per raggiungere l'apprendimento di un gesto). Altri fanno presa sull'anca, muovono, come un pendolo, la gamba svincolata e chiedono di sentire il movimento.

Sempre determinante per l'apprendimento è il clima che esiste nel gruppo: se è positivo diventa un alleato importante per il passaggio delle informazioni tra istruttore/allievi e allievi/allievi, se è negativo diventa un ostacolo.

Caruso in una ricerca fatta nel 1980 ha catalogato due tipi di allenamento descrivendo i fattori che creano il "clima emotivo".

- Il primo esempio si potrebbe definire: una lezione partecipata attiva con un clima emotivamente caldo.
- Il secondo esempio invece è una lezione in cui predomina la noia e il disinteresse (clima emotivamente freddo).

La risposta dei ragazzi è nel primo esempio la partecipazione, nel secondo il distacco. Analizzando i contenuti e le diversità possiamo

affermare che non sono le innovazioni né le dimostrazioni (vengono poco avvertite) che determinano le variazioni di clima, ma la partecipazione, la motivazione ad apprendere, l'incoraggiamento. Un tipo di allenamento che abbia come caratteristica quella descritta nel primo esempio è un'esperienza per la quale l'attività sportiva diventa una occasione importante e interessante da vivere. Nel secondo caso, l'esperienza perderà di significato e prima o poi sarà abbandonata.

Sia le parole che il silenzio hanno un valore di messaggio: influenzano gli altri e costoro, a loro volta, possono non rispondere a queste comunicazioni. Una sola unità di informazione è chiamata messaggio. Ogni messaggio contiene una notizia e un comando. Un esempio di messaggio: "è importante che tu spinga sulla gamba"; oppure "spingi sulla gamba". Sono due frasi che danno la stessa informazione ma con due diversi comandi.

Ogni rapporto tra istruttore e giovane calciatore varia a seconda della percentuale tra notizia e comando; ogni variazione di messaggio fa presupporre una variazione nel rapporto. Ad esempio nel primo caso ti informo su come devi effettuare un tiro, mentre nel secondo ti sto dicendo che devi farlo in quel modo.

Nelle strategie di rapporto tra istruttore-gruppo e allenatore-squadra l'impostazione viene data anche dal come il tecnico si mette in comunicazione con i ragazzi.

Definiamo, come esempio, due figure di allenatori.

Allenatore autoritario: l'impostazione che offre con il linguaggio (anche del corpo) impone un certo tipo di rapporto in cui abbondano i comandi rispetto alle informazioni. Nel gruppo i rapporti sono impostati su un rispetto formale.

Il rapporto non prevede possibilità di compiere degli errori, se qualcosa non funziona (la squadra perde), la colpa è sempre degli altri (arbitro, giocatore X o Y, sfortuna); ma anche durante l'allenamento se il ragazzo non migliora, la colpa è senza dubbio del ragazzo. Il limite di questo tipo di rapporto sta nel fatto che se viene meno in maniera abbastanza costante il successo, il nemico esterno non è più sufficiente, allora il rapporto finisce e l'autorità viene messa in dubbio. Dobbiamo dire però che fin quando tutto va bene, gli obiettivi proposti vengono raggiunti facilmente.

Allenatore autorevole: nel rapporto verbale le informazioni saranno superiori ai comandi. Deve sapere far accettare le sue competenze, e potranno sorgere nel gruppo conflittualità o disordini più apparenti che sostanziali perché il rapporto è meno formale. Dato che è importante "imparare ragionando", un rapporto in cui le indi-

vidualità non vengono schiacciate dall'"Allenatore-Padrone", determinerà a lungo termine risultati superiori.



Le strategie facilitanti il rapporto istruttore-giovane calciatore sono:

- Mettersi nella condizione di avere più possibilità d'intervento (non trovarsi mai nella situazione di avere una sola soluzione);
- non essere sempre valutativi;
- non essere classificatori.

Cioè non dire: "devi fare così e basta" ma "credo che tu debba fare così"; non dire "non capisci nulla" ma "dovresti fare..."; non dire "guarda gli altri, non vedi come sono più bravi" ma "bene, cerca però di evitare...".

Una volta che gli istruttori si sono preoccupati di aver dato le informazioni nel miglior modo possibile, il loro compito non si è esaurito. Infatti non è detto che sia sufficiente dare uno stimolo corretto perché questo produca un cambiamento e tanto meno che questo sia nella direzione desiderata.

Le proposte devono essere adeguate e l'istruttore lo nota attraverso le risposte dei giovani calciatori. In un piano di "allenamento" le proposte per l'apprendimento di un gesto vanno dosate sulle risposte degli allievi.

Ma le proposte sono importanti e la loro adeguatezza determinante: L'intervento didattico (**la correzione**) è inefficace se le richieste non rispettano i livelli di apprendimento.

Ad esempio, se un giovane sta imparando il calcio di esterno piede, non possiamo chiedere la precisione del tiro. Ogni fase di apprendimento ha le sue caratteristiche.

Questi due concetti rappresentano altrettanto importanti principi pedagogici che devono caratterizzare continuamente la programmazione didattica dei bambini delle Scuole Calcio, in special modo dai 6 ai 9-10 anni.

Essi stanno ad evidenziare che l'allievo dovrà ampliare il più possibile la propria dotazione base di conoscenze dei movimenti, cercan-

do di arricchire, quantitativamente e qualitativamente, lo scarso potenziale di esperienze di cui può disporre un bambino di 6-7 anni. I principi didattici di *polivalenza* e *multilateralità* devono ovviamente essere intese in riferimento al carico di attività cui i bambini vengono sottoposti. Per cui, anche praticando un'attività motoria che utilizzi gesti ed azioni del gioco del calcio, l'insegnante dovrà comunque non trascurare questi due aspetti.

Polivalenza significa che le attività devono essere adattate in maniera tale da interessare le diverse aree di sviluppo della personalità dell'individuo:

- area intellettivo-sociale
- area morfologico-funzionale
- area motoria

Da ciò deriva che il presupposto basilare affinché il coinvolgimento dell'allievo presenti una valenza polidirezionale, sarà che i contenuti delle lezioni dovranno essere scelti in funzione dello sviluppo delle tre aree sopraelencate e quindi utilizzando, a discrezione dell'insegnante, le metodologie più indicate.

Multilateralità, al contrario di unilaterale, è il principio secondo il quale le attività fisiche non devono limitarsi ai caratteri presenti in un solo specifico sport, ma allo scopo di migliorare la motricità generale, devono utilizzare gesti ed azioni di altre discipline sportive.

Solo procedendo così, gli allievi potranno: sviluppare maggiormente le capacità motorie; strutturare una vasta gamma di schemi motori di base, sia statici che dinamici; affinare e riadattare continuamente lo schema corporeo (in relazione allo sviluppo morfologico); consolidare la lateralità, anche e soprattutto in funzione di costruirsi capacità di ambidestria.

Ci sembra allora opportuno evidenziare che il calcio, in fase di avviamento sportivo, è solo uno dei tanti mezzi per raggiungere questi obiettivi, mentre la formazione di abilità specifiche si costruisce in un secondo momento (11-12 anni) e solo sulla scorta di esperienze motorie che siano state le più ricche possibili.

4.2.2 IL METODO COGNITIVO (PROBLEM SOLVING)

In considerazione delle peculiarità dello sviluppo delle azioni di gioco, il processo di formazione dei giovani calciatori deve senza dubbio basarsi proprio su di esse: ossia sulla continua variabilità delle situazioni, l'interdipendenza tra azioni individuali e azioni degli altri componenti della squadra e l'instabilità del contesto complessivo.



Gli elementi significativi da utilizzare nell'educazione tattica sono:

- la capacità di percepire e raccogliere le informazioni (attenzione selettiva)
- la capacità di comprensione del gioco (ed elaborazione di un programma)
- la capacità di scelta (decisione) e l'effettuazione

Sarà il gioco il miglior mezzo per favorire la comprensione del gioco, lo sviluppo del pensiero tattico e l'educazione al gioco di collaborazione (vedi TAVOLA 37).

Quanto illustrato evidenzia con forza che nell'apprendimento tattico è decisivo il coinvolgimento cognitivo degli allievi allo scopo di renderli protagonisti del loro apprendere. Ecco un esempio.

L'azione dell'allenatore si articolerà nel seguente modo:

- propone una situazione di gioco o un gioco con un determinato obiettivo, gli allievi s'impegnano nel trovare le soluzioni più idonee;
- stimola la ricerca della soluzione a cui si trovano più vicini;
- pone quesiti per polarizzare la ricerca in una determinata direzione: "cosa hai visto?" "cosa sarà opportuno fare?"
- osserva i comportamenti dei ragazzi e interviene con nuove e mirate domande: "perché?" "come?" "quando?" "ti sei reso conto che...?"
- provoca la ricerca di altre soluzioni: "che altro si poteva fare?" "cosa poteva mettere più in difficoltà l'avversario?"
- sottolinea i successi parziali dei singoli giocatori.

Risulta così evidente che l'allenatore svolge una azione facilitatrice nella ricerca della soluzione, senza fornirla in modo diretto.

Affinché il giocatore possa passare da un gioco istintivo a uno intenzionale e organizzato, dobbiamo richiederli quindi di analizzare, elaborare e comprendere con continuità i vari significati dei diversi elementi presenti nel gioco. Infatti la memorizzazione della fase finale dell'atto motorio separata dall'analisi delle difficoltà affrontate dal giocatore, non risulterà realmente efficace perché il soggetto in questione non sarà in condizione di riconoscere gli aspetti signifi-



TAVOLA 37 – Il gioco serve a favorire la comprensione e a sviluppare il pensiero tattico

tivi del gioco. Se i nostri allievi non sono abituati a saper leggere il gioco durante l'allenamento il loro sforzo di memorizzazione sarà concentrato sul gesto tecnico. Se l'allenatore vuole che i suoi allievi accelerino il loro gioco, nel corso delle sedute deve porre l'accento sulla rapidità di percezione, comprensione e decisione.



Ribadiamo ancora una volta che è la libertà di scelta che favorisce la maturazione del giovane calciatore e che determina i suoi progressi. Un ragazzo che non pensa o che si limita ad eseguire senza le proprie elaborazioni le indicazioni del suo allenatore, non potrà esprimere compiutamente il suo potenziale tattico che anzi risulterà, nel peggiore dei casi, fortemente inibito.

L'utilizzo di tale metodologia indurrà in sostanza il giovane calciatore a: essere calmo e sereno nell'affrontare le novità e le difficoltà, ad avere fiducia nei propri mezzi, ad avere un buon spirito di iniziativa, ad essere coinvolto pienamente nelle dinamiche del gioco, e a non aver paura di sbagliare.

4.3 SIAMO STATI BRAVI NOI O SONO STATI BRAVI LORO? VERIFICHIAMOLO ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE E LA VALUTAZIONE

Prima di tutto occorre chiarire cosa si intende per valutazione in generale e quali sono i sinonimi che spesso vengono impropriamente utilizzati per descriverla. Per valutazione si intende "un processo organizzato, che sulla base dei fattori componenti la prestazione, tende a individuare i livelli individuali di partenza, il decorso dell'apprendimento mediante il controllo del programma, i risultati finali". Da tale definizione si deduce che la valutazione nel suo significato generale diviene uno strumento fondamentale per indagare sulle condizioni iniziali di ciascun allievo al fine di stabilire i margini di sviluppo della prestazione; permette di stabilire gli obiettivi didattici a breve, medio e lungo ter-



mine e di verificare gli adattamenti psico-fisici ricercati; quindi di controllare "in itinere" la validità dell'organizzazione didattica e di fornire considerazioni e giudizi in base ai risultati conseguiti. Il processo di valutazione costituisce un aiuto essenziale per l'insegnante/allenatore poiché permette di individuare se l'allenamento delle varie capacità e abilità sta ottenendo i riscontri programmati e se certe attitudini sono soggette a concrete possibilità evolutive. In pratica la valutazione assolve due funzioni fondamentali: diagnostica e prognostica.

La diagnosi viene effettuata in riferimento alle condizioni ambientali da cui scaturiscono i piani di lavoro ed alla fine del ciclo programmato. La prognosi definisce le potenzialità future; tende dunque a predire nel lungo periodo le possibilità prestantive, operando sulla base di indicazioni e dati, come strumento di selezione del talento. A tal proposito occorre ricordare che un soggetto possiede caratteristiche genetiche (che si manifestano con l'attività) trasmesse per via ereditaria dai genitori e rappresentano uno schema personale, una struttura intrinseca sulla quale interviene l'ambiente esterno. Per ambiente in questo caso, oltre alle possibilità esperienziali e alle occasioni a cui naturalmente ogni individuo nella vita è soggetto, va considerato anche l'intervento specifico dell'insegnante che può esaltare determinate premesse, oppure non influire e addirittura danneggiarne lo stato fino a creare presupposti involutivi. Alcuni autori (Filippovic, Turevskij) attraverso un'accurata analisi della struttura motoria, pongono limiti perché "fino a 10-11 anni in un bambino è possibile solamente intuire le sue vere inclinazioni verso un determinato tipo di sport, ma non è possibile prevederle con un grado sufficiente di attendibilità, basandosi su calcoli scientifici".

Secondo altri autori (Nadori, Wendland) la risoluzione del problema risiede "nell'analisi dei tassi di crescita nel corso di 3-4 anni di attività". Secondo tali affermazioni le metodiche mirate quindi alla selezione del talento fino al periodo evolutivo prepuberale, si trasformano semplicemente in "orientamento sportivo" che in pratica conferma l'attitudine verso uno sport o una classe di sport invece che altri. Tornando ai problemi relativi alla valutazione nelle attività motorie, possiamo identificare tre momenti del processo, integrati fra loro, che assicurano il controllo della relazione insegnamento/apprendimento. (vedi TAVOLA 38, A. Dispensa 1992 in D'Ottavio 1994)

Inoltre è opportuno ricordare prima di affrontare le specificità richieste dal calcio, che esistono almeno due tipi di valutazione, quella soggettiva e quella oggettiva.

Valutazione	Misurazione	Verifica
<ul style="list-style-type: none"> • espressione di un giudizio sui risultati del processo di apprendimento • difficile da rendere completamente oggettiva • si esprime tramite: voti-giudizi 	<ul style="list-style-type: none"> • apprezzamento quantitativo del grado di apprendimento, del livello di capacità, abilità • rilevazioni, punteggi • è necessaria la massima oggettività in quanto è base per esprimere voti e giudizi di valutazione 	<ul style="list-style-type: none"> • raccolta di dati informativi sul livello raggiunto dagli allievi rispetto agli obiettivi stabiliti • funzione di controllo sui livelli via via acquisiti in relazione al lavoro effettuato (evidenziare i livelli raggiunti per determinare il tipo di prosecuzione dell'iter formativo)

TAVOLA 38 - A. Dispensa 1992 in D'Ottavio 1994

La prima è un processo a cui si arriva tramite procedimenti che non sono codificabili, dipendono dall'insegnante, dalla sua esperienza e dalla sua capacità di analisi: è un tipo di valutazione fondata su criteri non standardizzati che determinano una certa variabilità di risultati, determinata da fattori di tipo diverso.

La seconda si basa su metodi che consentono di ottenere risultati identici, indipendentemente dal rilevatore che effettua le prove, ed è ripetibile in qualsiasi momento e nelle stesse condizioni. È basata essenzialmente su misurazioni e test specifici elaborati per indagare su parametri della prestazione già individuati. (TAVOLA 39)

Scopi generali della valutazione

- mettere in evidenza le carenze e le predisposizioni di ciascuno
- orientare di conseguenza l'intervento didattico
- costituire, se necessario, gruppi di livello omogenei
- verificare l'efficacia di un programma
- stimare il ritmo di crescita di particolari quantità
- motivare
- predire prestazioni immediate e future

TAVOLA 39 - Scopi generali della valutazione, Carbonaro, Madella, Manno, Merni, Mussino in D'Ottavio 1994

4.3.1 CONTROLLO E VALUTAZIONE DEL PROGRAMMA DIDATTICO

 qualsiasi attività, sia sportiva che di altro genere organizzata intorno ad un piano programmato e teso, al raggiungimento di determinati obiettivi, necessita quindi di verificare, come



detto in precedenza, se i risultati, teoricamente ipotizzati, siano stati realmente raggiunti.

Tali procedure di controllo richiedono l'uso di specifici strumenti (mezzi) di misurazione che possono essere utilizzati sia in itinere, durante lo svolgimento del programma, sia alla conclusione del ciclo di formazione/allenamento. Sulla base di questa considerazione introduttiva, è facilmente intuibile che, prima di prendere in considerazione il problema della valutazione, occorra soffermarci nel definire il programma di lavoro ed i cicli temporali che ripartiscono gli obiettivi ed i relativi contenuti che si intendono utilizzare nella pratica. Tale impostazione del programma annuale, che definisce il carico di attività e le relative fasi di realizzazione, necessita di un monitoraggio specificamente correlato a tale andamento. In altre parole all'utilizzazione di test che consentono di indagare sul periodo di formazione o sviluppo precedente alla somministrazione delle prove di controllo. (TABELLA 18)

È tuttavia evidente che, se fosse inadeguato verificare ad inizio anno (per esempio novembre) la qualità dei processi cognitivi nell'affrontare situazioni di gioco più o meno complesse, non altrettanto aspecifico risulterebbe testare alcune qualità tecnico coor-



dinative o fisiche verso la fine della stagione sportiva, poiché gli stimoli didattici, se correttamente veicolati, dovrebbero permettere non solo un innalzamento qualitativo, ma anche una certa stabilità (durata) per tutto il periodo di attività.

Come norma generale inoltre va ricordato che per un determinato periodo evolutivo, i test da somministrare, selezionati in base al livello tecnico-funzionale del momento, dovranno rimanere gli stessi. Ciò per evidenziare, tramite il confronto tra le varie sessioni, sia i progressi raggiunti e sia le modificazioni legate alla crescita biologica. La dinamicità con cui, però, si spostano, in età giovanile, determinati indici di maturazione richiede, in alcune fasi della formazione, anche una diversa scelta delle prove di valutazione.

Questo aspetto, evidentemente, interessa maggiormente le capacità condizionali (per esempio dal periodo pre-puberale alla pubertà). È anche vero, comunque, che la maturazione del sistema nervoso e dei processi mentali e sensoriali collegati richiede un differente intervento valutativo anche per ciò che riguarda l'evolversi delle abilità tecnico-tattiche.

La prestazione del calciatore, sia esso un giovane praticante o un adulto, si compone attraverso l'integrazione ottimale di tre fattori fondamentali: tattico, tecnico e fisico.

L'azione del giocatore, sia quando è in possesso di palla, sia quando partecipa al gioco cercando di entrarne in contatto è sempre espressione del prodotto di questi tre fattori che, in maniera diversa, a seconda della situazione, intervengono a determinare il successo o l'insuccesso della giocata.

Ciascuno di questi tre ambiti prestativi può essere valutato separatamente, oppure combinato con gli altri due fattori. Quest'ultima eventualità rappresenta la volontà di rilevare le caratteristiche d'insieme che contraddistinguono il quadro prestativo del calciatore. Il fattore tattico può essere valutato in gara o durante allenamenti che riproducono azioni di gioco e può fare ricorso sia a procedure quantitative che qualitative.

Nella scelta di un test e nella sua somministrazione, per essere considerato utile ai fini della valutazione, esso deve rispondere a principi di validità, attendibilità, obiettività, standardizzazione.

- La validità di un test riguarda ciò che viene misurato dal test e con quale precisione. Essa fornisce una verifica diretta ed oggettiva della misura in cui il test adempie alle proprie funzioni. In altre parole un test può essere considerato valido se misura, il più accuratamente possibile, ciò che è previsto debba misurare.
- Per attendibilità di un test si intende la possibilità di ottenere con lo stesso soggetto e nelle stesse condizioni il medesimo risultato. Se per esempio il ragazzo ottiene risultati simili in prove successive, il test ci offre le dovute garanzie dal punto di vista dell'attendibilità.
- L'obiettività di un test ci dice in quale misura l'istruttore-rilevatore può influire sul risultato del test stesso.
- Queste caratteristiche sono spesso date precedentemente in base ad analisi particolareggiate e fanno parte del processo di standardizzazione del test. La standardizzazione, oltre ai presupposti sopracitati, implica necessariamente uniformità di procedure nella somministrazione del test e nella determinazione dei punteggi relativi.

TABELLA 18 - Principi per la somministrazione dei Test - D'Ottavio S., Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport - Università Tor Vergata, Roma - 2003

L'espressione tecnica di un calciatore è abitualmente più valutabile in allenamento, ma è possibile formulare giudizi in merito anche durante il corso della gara. Anche per questo aspetto è possibile utilizzare sia procedure quantitative che qualitative. Le qualità fisiche, invece, in gara e in allenamento, vengono testate più facilmente delle altre attraverso rilevazioni più oggettive (quantitative).

Riservando la valutazione degli aspetti tattici, intesi nel senso più rigoroso del termine, a trattazioni che riguardano la pratica degli adulti, la tecnica di un giocatore dipende da diverse condizioni e si riferisce a modelli prestabiliti, sostenuti da principi di economicità, da leggi biomeccaniche e dall'efficacia con cui il gesto viene eseguito.

Le capacità coordinative e condizionali e la relativa disponibilità soggettiva, concorrono a determinare gli esiti di una esecuzione, di un gesto o di una giocata più o meno complessa.

Nel valutare questo tipo di attività l'allenatore potrà perseguire sostanzialmente due indirizzi:

1. controllo dell'esecuzione del gesto tecnico, cercando di individuare elementi di discordanza dal modello teorico di riferimento (per esempio posizione dei piedi, del tronco, rotazione del bacino) applicando correzioni, esprimendo giudizi e proponendo una didattica adeguata;
2. controllo della funzionalità con la quale il gesto tecnico viene eseguito (principio dell'efficacia) cioè se l'obiettivo perseguito nel test o nell'azione di gioco viene realizzato.

Nel calcio, senza ovviamente trascurare le particolarità descritte nel punto 1), crediamo che valutare in termini di risultato conseguito sia più correlato alle esigenze che la prestazione specifica richiede. Una qualsiasi esecuzione tecnica deve tener conto di richieste di precisione e rapidità. L'opposizione dell'avversario, che in uno sport di contesa, qual è il calcio, influenza le modalità con le quali il gesto viene eseguito, induce il giocatore ad una pressione costante di tipo temporale che influenza negativamente la precisione voluta.

In definitiva, un giocatore è più bravo di un altro se riesce a trarre vantaggio dalla sua esecuzione e, generalmente, tale eventualità avviene quando:

- la soluzione elaborata nel contesto del gioco è pertinente alla situazione (progetto tecnico efficace);
- i movimenti, gli spostamenti ed i gesti tecnici vengono eseguiti rapidamente;
- il gesto utilizzato risulta preciso e ottiene l'effetto ricercato.

Presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma, nella

stagione sportiva 1992-93 abbiamo condotto una indagine riguardo la valutazione motoria calcistica nei bambini dai 6 ai 12 anni. Si è ipotizzato che prendendo in considerazione alcune relazioni presenti fra i diversi parametri dell'azione o del gesto specifico, compresi quelli mentali, si potesse tendere, contenendo una inevitabile approssimazione del dato, verso una verifica complessivamente oggettiva. Sono state identificate tre relazioni fondamentali e sono state quindi riprodotte praticamente in esercizi -test.

4.3.2 IL PROTOCOLLO TECNICO-VALUTATIVO

La struttura valutativa ha preso in esame le quattro condotte motorie generali: correre, colpire, ricevere, spostarsi, mettendole ciascuna in relazione con due fondamentali fattori della motricità, la precisione e la rapidità. Come è intuibile pensare queste due espressioni del movimento si pongono durante l'attività pratica in termini di disturbo. Evidentemente, se l'allievo è chiamato a risolvere un compito di precisione, deve per forza di cose controllare la sua impulsività (velocità esecutiva) in riferimento al problema richiesto. Per contro esercizi che richiedono un tempo esecutivo contenuto (p.e. le staffette con percorsi coordinativi), potrebbero condurre il bambino a conseguire maggiormente errori sul piano della precisione e del controllo motorio. Il nostro protocollo sperimentale ha evidenziato così tre relazioni e conseguentemente altrettanti gruppi di esercizi-test contenenti tali obiettivi.

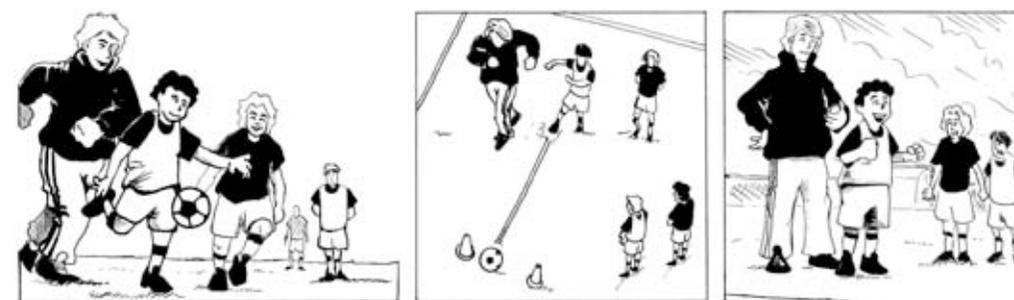
1. Precisione

2. Rapidità e precisione

3. Rapidità e precisione in presenza dell'avversario

Quali problemi è chiamato a risolvere il bambino durante l'effettuazione degli esercizi-test? Per esempio:

- Quante volte riesci a?
- Quanto tempo impieghi a?
- In un tempo prefissato, quante volte riesci a?



Nella terza relazione, quella in presenza dell'avversario, viene anche valutato il quando, il dove e il cosa, cioè rispettivamente il tempo, la direzione e la scelta tecnica adottata dall'allievo durante l'effettuazione dell'esercizio.

È importante sottolineare che le seguenti proposte di valutazione, non prendono mai in considerazione il come si riesce a risolvere un dato problema. Evidentemente questa particolarità che si riferisce all'esecuzione tecnicamente corretta del gesto sia dal punto di vista estetico che ergonomico, può essere valutata nel calcio solamente con procedure soggettive e con parametri qualitativi.

Il protocollo sperimentale suddiviso per fasce di età, ha individuato 48 esercizi-test che dopo una prima analisi dei risultati, sembravano non essere in contrasto con le procedure soggettive (qualitative) di valutazione che comunque continuano ad essere adottate, ma ci ha permesso di analizzare con maggiore specificità alcune particolarità della motricità calcistica che in altra maniera non sarebbe stato facile verificare. Così anche in allievi tecnicamente molto dotati, siamo riusciti ad individuare delle possibilità di miglioramento, riguardo un determinato comportamento tecnico (condotta) strutturato su una delle tre relazioni, fornendoci così una reale opportunità di analisi e di intervento finalizzato attraverso indicatori esprimibili in termini oggettivi. A titolo descrittivo riportiamo, nelle pagine seguenti, alcuni esempi di esercizi-test (vedi FIGURE da 35 a 57 S. D'Ottavio, Scuola Calcio Federale 1994).

Per quanto riguarda il supporto bio-energetico e meccanico muscolare alla prestazione, non c'è molta abitudine, fra gli allenatori delle categorie giovanili di base, ad organizzare sedute o parte di esse dedicate specificatamente alla osservazione delle qualità fisiche essenziali. Tale comportamento è spesso giustificato dal poco tempo a disposizione e dal fatto che, a quest'età, sono altri probabilmente gli obiettivi da ricercare o, quantomeno, ai quali destinare una certa priorità.

È anche vero, comunque, che un adeguato sviluppo di queste capacità permette una evoluzione più globale dell'insieme prestativo che serve o servirà per giocare al calcio.

Inoltre, alcune di queste qualità specifiche, come ad esempio la rapidità di movimento o la forza rapida, necessitano di essere stimolate in età giovanile (6-12 anni) per poter ottenere livelli di maturazione (sviluppo-adattamento) tali da influenzare positivamente la prestazione nelle età future, ed anche perché risultano fortemente

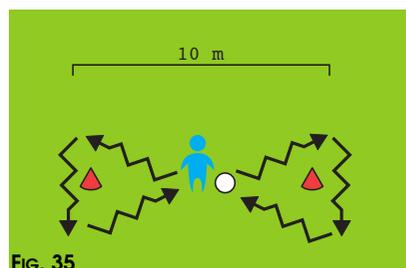


FIG. 35

FIGURA 35 - Piccoli Amici - GUIDA A 8 A TEMPO (Relazione 2). Si contano quanti percorsi l'allievo riesce a compiere per esempio in un minuto.

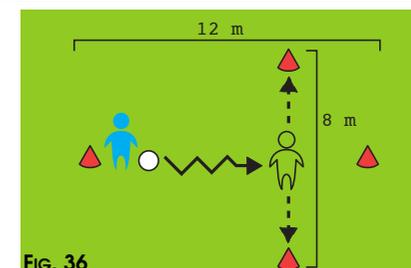


FIG. 36

FIGURA 36 - Piccoli Amici - GUIDA RETTILINEA CON AVVERSAIO (Relazione 3). Si conta quante volte l'allievo (per esempio su 5 tentativi) riesce a superare l'avversario, al quale basta toccare la palla (muovendosi sulla linea) per interrompere l'esecuzione.

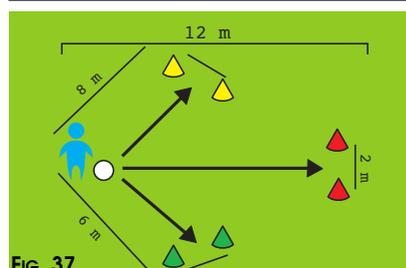


FIG. 37

FIGURA 37 - Piccoli Amici - TRE PORTICINE A DISTANZE DIVERSE E DIVERSO PUNTEGGIO (Relazione 1). Si conta il punteggio complessivo ottenuto. Effettuare per esempio 9 tentativi (3 per ogni porta)

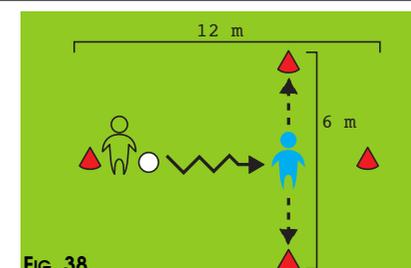


FIG. 38

FIGURA 38 - Piccoli Amici - INTERCETTARE LA PALLA (Relazione 3). Si conta quante volte l'allievo (per esempio su 5 tentativi) riesce a toccare il pallone dell'avversario che tenta di superarlo con guida della palla (dribbling).

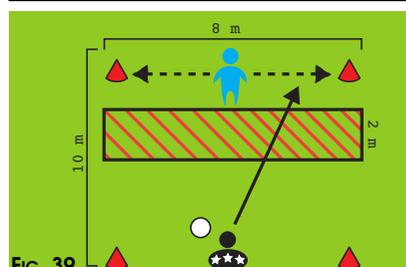


FIG. 39

FIGURA 39 - Piccoli Amici - RICEVERE UN PALLONE DIFENDENDO UNA PORTA GRANDE (Relazione 1). Si conta il numero dei palloni fermati dopo 5 tentativi. L'insegnante lancia o calcia la palla radente al suolo.

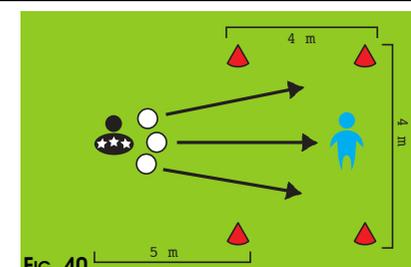


FIG. 40

FIGURA 40 - Piccoli Amici - RICEVERE TRE PALLONI LANCIATI SIMULTANEAMENTE (o in rapida successione) DALL'ISTRUTTORE (Relazione 2). Si conta il numero di palloni fermati, per esempio su tre tentativi. L'istruttore lancia il pallone con le mani.

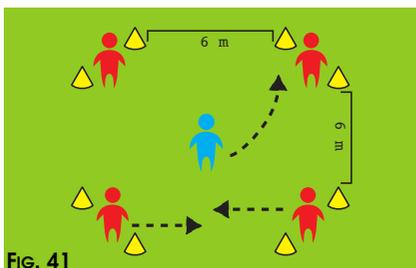


FIG. 41

FIGURA 41 - Piccoli Amici - QUATTRO CANTONI (Relazione 3). Si conta il numero di volte, per esempio su 5 tentativi, che si riesce ad occupare lo spazio lasciato libero durante lo spostamento degli altri quattro.

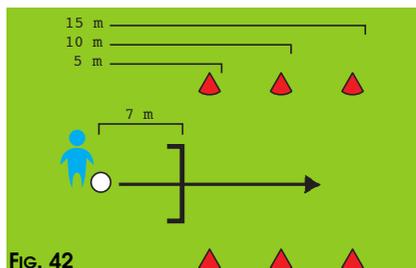


FIG. 42

FIGURA 42 - Piccoli Amici - TIRO IN PORTA CERCANDO DI MANDARE LA PALLA PIÙ LONTANO POSSIBILE (Relazione 1). Si conta sia il numero dei gol realizzati che la distanza raggiunta dal pallone. L'esercizio-test può essere realizzato, per esempio, su 3 tentativi.

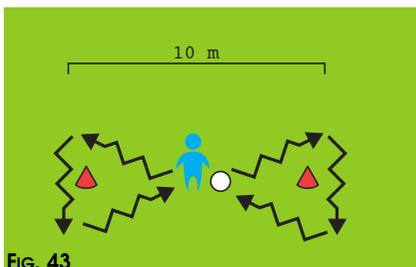


FIG. 43

FIGURA 43 - Pulcini - GUIDA A 8 (Relazione 1). Si conta il numero dei tocchi effettuati dall'allievo. Per esempio, su tre percorsi completi l'allievo che riesce a toccare la palla meno volte risulterà più bravo.

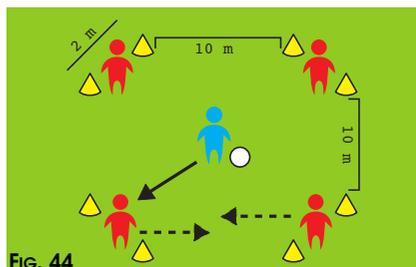


FIG. 44

FIGURA 44 - Pulcini - QUATTRO CANTONI QUATTRO PORTE (CON LA PALLA) (Relazione 3). Calciare la palla per indirizzarla nelle porticine lasciate libere da coloro (avversari) che si spostano cambiandosi di posto. Contare quante volte si riesce a centrare le porticine, su 5 tentativi.

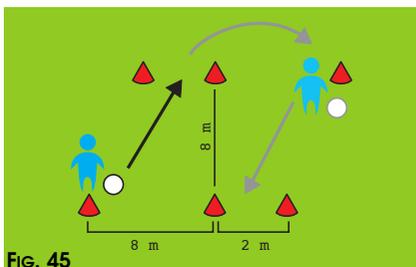


FIG. 45

FIGURA 45 - Pulcini - CALCIARE A TEMPO (Relazione 2). Calciare la palla entro due porticine diametralmente opposte, riportando ogni volta la palla sul punto di partenza (diametralmente opposto). In un minuto a disposizione, si conta il numero delle prove valide.

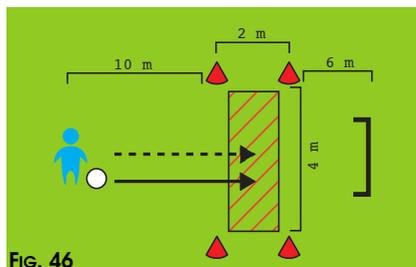


FIG. 46

FIGURA 46 - Pulcini - TIRO CON AUTOPASSAGGIO (Relazione 2). Subito dopo aver calciato, l'allievo corre cercando di calciare in porta entro la zona d'intervento prefissata. Si conta il numero dei gol realizzati su 5 tentativi.

correlate alle abilità tecniche. Anche la potenza aerobica comunque, legata al volume ed alla qualità delle lezioni o dell'allenamento, risultano qualità che non disturbano, ma anzi influenzano positivamente la crescita organica.

Indipendentemente dal fatto che si parli di competizioni giovanili o degli adulti, qualsiasi sia il livello, il lavoro fisico che compie un calciatore, inteso nei suoi tratti generali, si può sintetizzare come rapidità/velocità negli spostamenti e nelle esecuzioni tecniche e nella disponibilità del soggetto di ripetere per il numero di volte richiesto

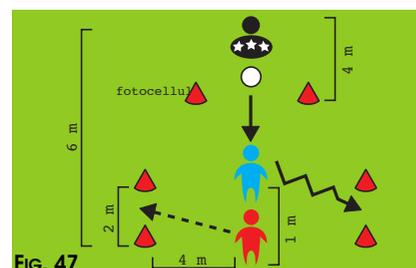


FIG. 47

FIGURA 47 - Pulcini - RICEVERE CON CONTROLLO NELLA DIREZIONE OPPOSTA (Relazione 3). Ricevere un pallone a seguire (con controllo), verso la porta lasciata libera dal difensore, (il difensore parte in anticipo, e precisamente quando il pallone calciato dall'insegnante supera la linea di congiungimento fra i primi due coni "fotocellula").

In pratica se il difensore va a destra, il controllo deve essere effettuato verso sinistra. Si contano, dopo 5 tentativi, quelli validi (conduzione entro le porticine)

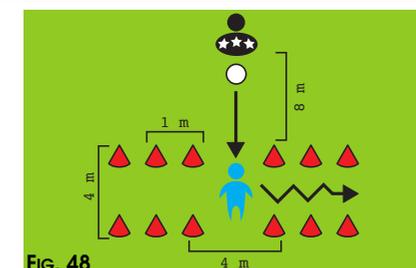


FIG. 48

FIGURA 48 - Pulcini - RICEVERE A SEGUIRE (TRE LIVELLI) (Relazione 1). Si conta dopo 6 tentativi (3 dx - 3 sx) il punteggio ottenuto globalmente dato che ad ogni linea corrisponde un punteggio diverso. L'insegnante lancia la palla rasoterra o con leggera traiettoria parabolica. L'allievo deve cercare di fermare il più vicino possibile dal punto in cui inizia lo stop. Più la palla si ferma vicino, più punti si guadagnano.

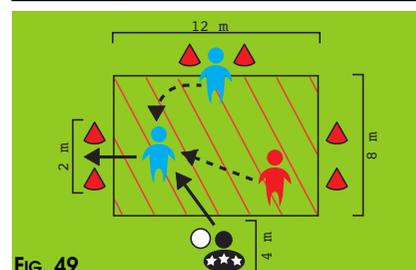


FIG. 49

FIGURA 49 - Pulcini - SMARCARSI E FARE GOAL (Relazione 3). Smarcarsi, quindi ricevere la palla calciata con i piedi dall'insegnante posto al di fuori del rettangolo, e cercare di fare gol calciando la palla in una delle tre porte (o conducendo la palla in porta). L'avversario dovrà cercare di impedire la realizzazione. Per esempio contare quanti goal su 5 tentativi.

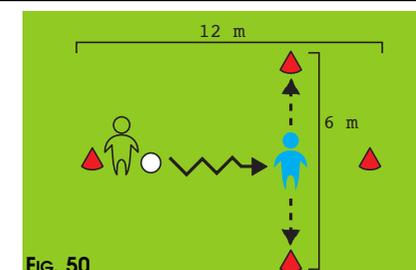


FIG. 50

FIGURA 50 - Pulcini - INTERCETTARE IL PALLONE (Relazione 3). Un allievo guida la palla cercando di superare l'avversario posto su una linea. Si conta il numero delle volte che il difensore riesce ad intercettare (toccare) il pallone su 5 tentativi.

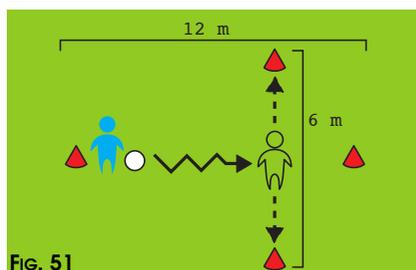


FIG. 51

FIGURA 51 - Pulcini - SUPERARE L'AVVERSARIO (Relazione 3). Questa volta, a differenza del test precedente si valuta il bambino che conduce la palla (attaccante). Su 5 tentativi si conta il numero delle volte che l'attaccante riesce a superare il difensore. Rispetto ai bambini più piccoli la distanza utilizzabile per il superamento è più contenuta (6 m. contro 8 m. precedenti).

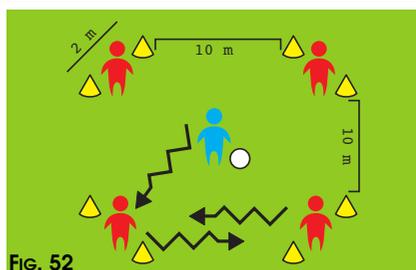


FIG. 52

FIGURA 52 - Pulcini - QUATTRO CANTONI (Relazione 3). Tutti gli allievi con la palla: si conta il numero delle volte che l'allievo riesce a guidare la palla entro una porticina lasciata libera dallo spostamento (cambio di posto) degli altri quattro allievi. Contare il numero delle realizzazioni (guida della palla entro le porticine) su 5 tentativi.

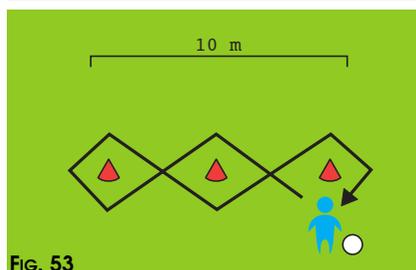


FIG. 53

FIGURA 53 - Esordienti - GUIDA A DOPPIO 8 A TEMPO (Relazione 2). In un tempo prefissato (per esempio 2 minuti) contare il numero dei percorsi (completi) che si riescono a totalizzare.

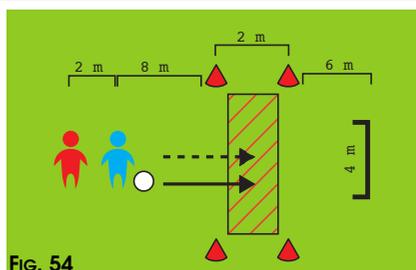


FIG. 54

FIGURA 54 - Esordienti - TIRO CON AUTOPASSAGGIO (Relazione 3). A differenza del precedente esercizio per allievi più piccoli, l'autopassaggio viene effettuato con un difensore che insegue colui che deve tirare. Si conta il numero dei gol su 5 tentativi.

dal gioco, e per tutta la durata della partita, azioni e movimenti compiuti ad alta intensità.

Pertanto un programma di formazione-sviluppo o di allenamento orientato a stimolare la funzionalità organica, le qualità neuromuscolari, e i processi di accrescimento deve prevedere esercizi e contenuti con cui l'allievo sperimenti la propria forza, la propria resistenza e la propria velocità. Queste qualità fisiche, fondamentali per costruire qualsiasi prestazione sportiva, dovranno però essere dirette e mediate in base alle richieste specifiche del calcio e del momento evolutivo. Perciò, a tali ambiti energetici, dovrà essere riservata una specifica collocazione nel quadro generale dei fattori di condizionamento fisico.

Nella TAVOLA 40 sono rappresentati i test utilizzati durante molte stagioni sportive presso la Scuola Calcio Federale di Roma. Ciascuna delle prove viene in figura appositamente collocata nel punto dove si pensa essa possa essere più sensibilmente influenzata da una o più qualità fisiche integrate. Per esempio, la prestazione di salto verticale (CMJ), che rappresenta l'espressione del complesso forza-velocità nella sua manifestazione esplosiva, nella figura viene inserita in una posizione intermedia fra la zona F (forza) e la zona V (velocità). Così come le tre o cinque ripetute del percorso a navetta (15 m. x 2), con 20 o 30 secondi di recupero fra una ripetizione e l'altra, vengono collocate fra la zona V (velocità) e la zona R (resistenza).

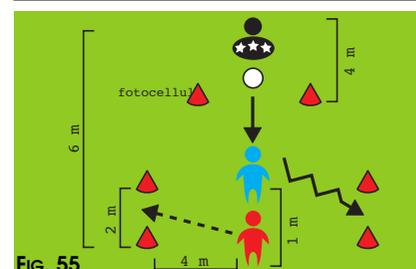


FIG. 55

FIGURA 55 - Esordienti - RICEVERE CON CONTROLLO NELLA DIREZIONE OPPOSTA (Relazione 3). Ricevere un pallone a seguire con controllo, andando ad occupare la porta lasciata libera dal difensore (il difensore parte in anticipo, e precisamente quando il pallone calciato dall'insegnante supera la linea di congiungimento dei coni della fotocellula). Si contano, dopo 5 tentativi, quelli validi (conduzione entro le porticine). Rispetto all'esercizio già proposto per i bambini più piccoli, si può aumentare la difficoltà restringendo la larghezza delle porticine.

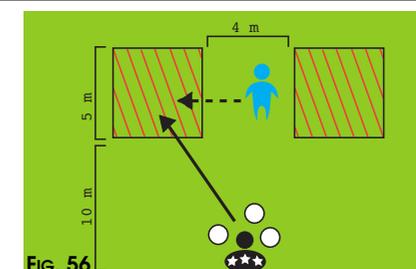


FIG. 56

FIGURA 56 - Esordienti - CORRI E FERMA LA PALLA (Relazione 2). Ricevere un pallone entro due quadrati (v. figura) alternando dx e sx, quindi restituire la palla all'istruttore. Prova a tempo: si conta il numero degli stop validi per esempio in 1 minuto.

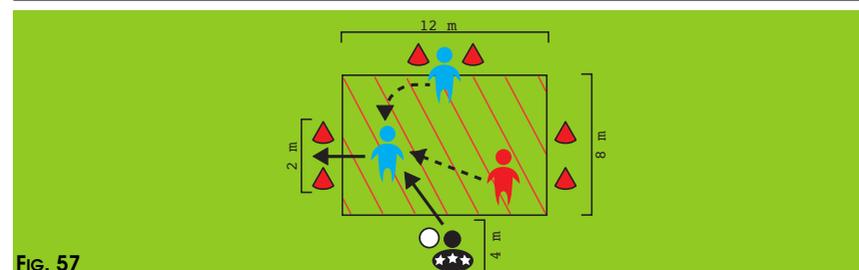


FIG. 57

FIGURA 57 - Esordienti - SMARCARSI E FARE GOAL (Relazione 3). Smarcarsi, ricevere la palla calciata con i piedi dall'istruttore posto al di fuori del rettangolo, e cercare di fare gol calciando la palla in una delle due porte (o conducendo la palla) evitando l'intervento dell'avversario. A differenza del precedente esercizio realizzato con i bambini più piccoli, le porte da 3 diventano 2. contare i goal su 5 tentativi.

Nei GRAFICI 31 e 32 sono stati rappresentati, in una sorta di quadro generale, i test utilizzati che presentano valori medi, riferiti ad un certo periodo della stagione sportiva.

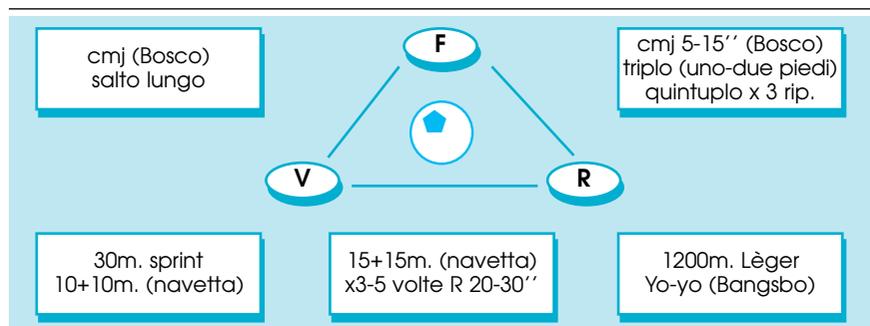


TAVOLA 40 – Test fisici utilizzati presso la Scuola Calcio Federale di Roma (D’Ottavio, 1997)

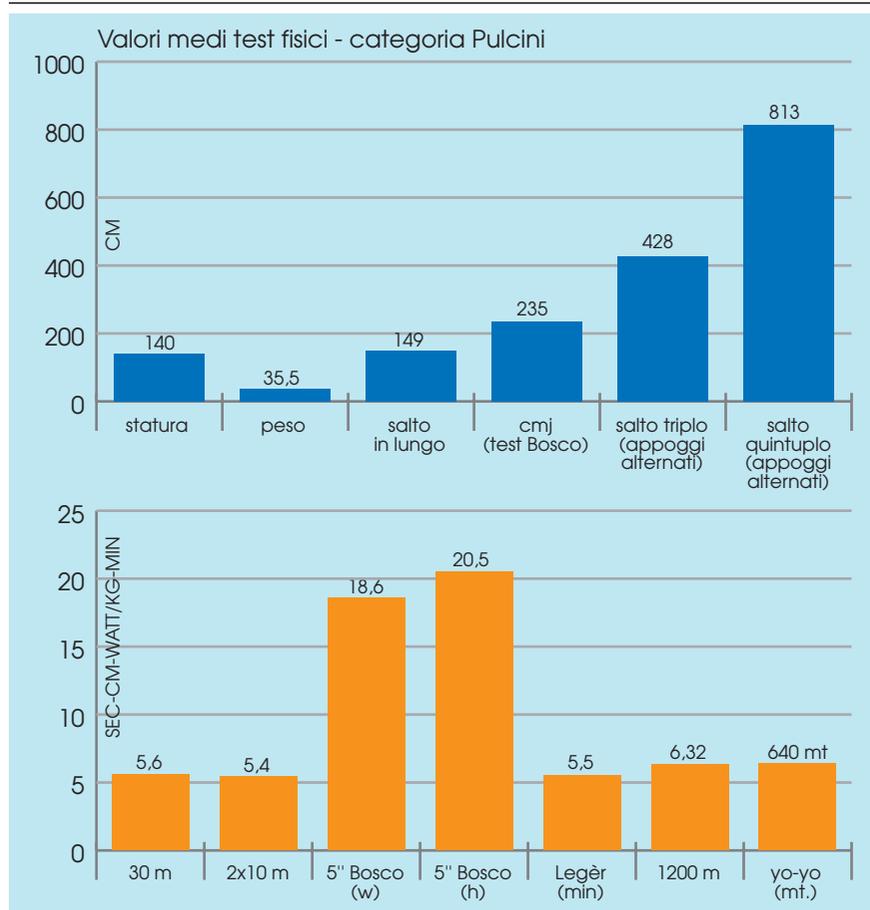


GRAFICO 31 – Alcuni esempi di test utilizzati con bambini di scuola calcio non selezionati (n° 62) (D’Ottavio, 1997)

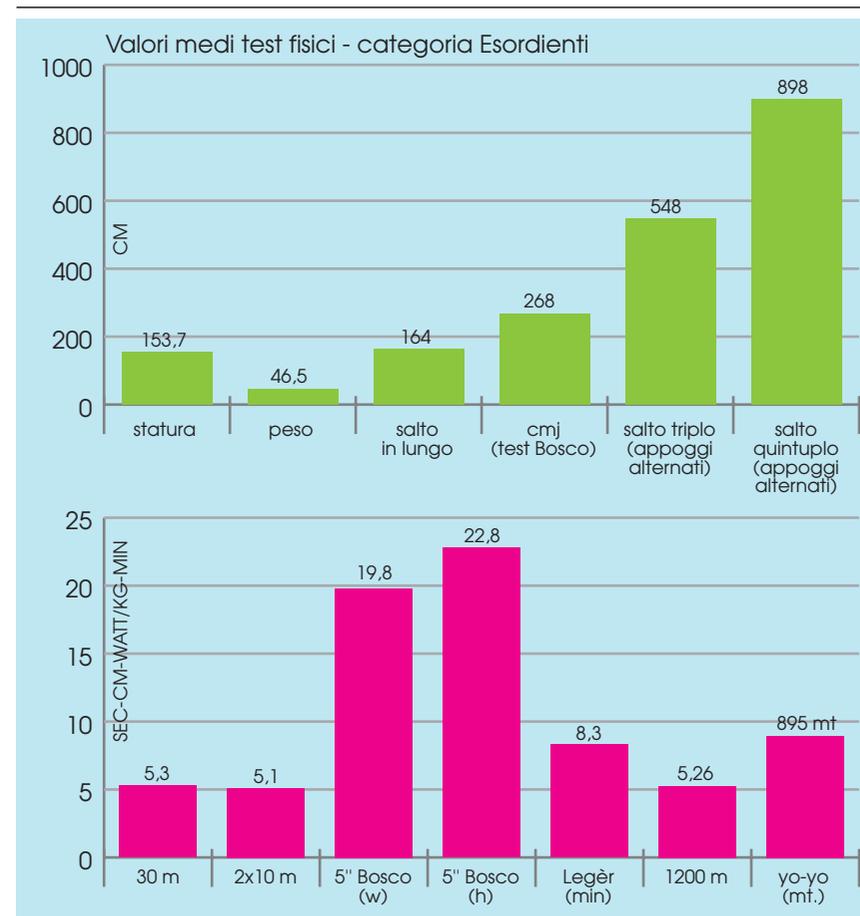


GRAFICO 32 – Alcuni esempi di test utilizzati con bambini di scuola calcio non selezionati (n° 84) (D’Ottavio, 1997)

Dai dati appare inoltre una sensibile correlazione statistica fra le variabili considerate. In altre parole i bambini che risultano più bravi nella prova di salti verticali continui (cmj x 15"), sono poi quelli che, normalmente, ottengono le migliori prestazioni nel salto quintuplo ripetuto per tre volte. La qualità indagata in tutti e due i casi è la resistenza alla forza veloce. Stesso andamento si ricava fra il salto verticale (cmj) e il salto in lungo da fermo. Identica relazione infine si osserva mettendo a confronto i risultati ottenuti con il test dei 1200 metri ed il test di Legèr. Entrambi, infatti, sembrano permettere una diagnosi obiettiva delle capacità organico-metaboliche.

Legenda dei TEST di Valutazione

cmj (Bosco, 1982): salto verticale in contromovimento (piegamento a 90°) con braccia ai fianchi secondo il protocollo di

Bosco C. (1982), su pedana a conduttanza. Qualità indagata: forza esplosiva con riuso elastico. Test simili (correlati): salto in lungo da fermo.

5" cmj (Bosco, 1982): salti continui per 5" come per il cmj secondo il protocollo di Bosco C. con misurazione della potenza espressa (alattacida) e dell'altezza media rilevata durante la prova. Qualità indagata: resistenza alla forza veloce. Test simili (correlati): salto quintuplo ripetuto più volte.

Legèr test (1987): corsa a "navetta" (spola) sulla distanza di 20 mt. con incremento della velocità partendo da 8,5 km/h con aumento di 0,5 km/h ogni minuto attraverso un dettato sonoro. Test ad esaurimento secondo il protocollo di Legèr (1983). Qualità indagata: potenza aerobica. Test simili (correlati): 1200 mt. di corsa continua.

Yo-yo test (Bangsbo 1994): corsa a navetta come per il test precedente, ma con 5 o 10" di recupero ogni tratto di 20+20 mt. Test incrementale ad esaurimento secondo i 2 protocolli di J. Bangsbo (1994): una con partenza a velocità bassa (8,5 km/h) ed uno a velocità più alta (10,5 km/h).

5. FINALMENTE ANDIAMO IN CAMPO: A LEZIONE DI CALCIO





5.1 UNITÀ DIDATTICA E SEDUTA DI ALLENAMENTO

La realizzazione pratica del programma didattico deve avvenire attraverso sequenze di esercizi ben definiti e pianificati che prendono il nome di "unità didattiche".

Esse sono costituite "dall'insieme di azioni didattiche preordinatamente programmate e realizzate in un intervallo temporale limitato in vista del raggiungimento di un particolare obiettivo specifico" (Tartarotti in Sotgiu-Pellegrini, 1989).

L'unità didattica è la struttura più elementare del programma. Rappresenta l'elemento costitutivo di base su cui poggiano e vengono realizzati, secondo una definitiva organizzazione temporale, gli obiettivi generali e specifici del piano di lavoro.

Le risposte motorie devono intendersi come un processo dinamico di assimilazione dei determinati contenuti proposti, facenti parte di un complesso più ampio del quale l'unità ne è solo una microparte che si integra e si combina con altre unità, come gli anelli della stessa collana.

Sulla base degli adattamenti che si verificano, si costruiscono e si definiscono obiettivi di ordine superiore che si collegano con i precedenti, permettendo in tal modo di ottenere i presupposti e le potenzialità di crescita didattica.

Abitualmente, per semplicità organizzativa, l'unità didattica può coincidere con la singola lezione o con la seduta di allenamento, ma nel caso gli obiettivi ricercati siano complessi, l'unità didattica dovrà essere ripartita in più sedute.

Tuttavia il lavoro quotidiano, quello che nella terminologia calcistica viene chiamato seduta di allenamento, si compone di diverse fasi:

- *fase di avviamento* (riscaldamento funzionale, preparazione fisiologica e didattica specifica)
- *fase centrale* (indirizzo didattico, determinazione degli obiettivi, fase di carico vera e propria)
- *fase finale* (defaticamento, verifica degli adattamenti, feedback risultati mediante verbalizzazione, ripristino di equilibri psicologici individuali e del gruppo)

5.1.1 DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Le unità didattiche e gli esercizi che le compongono rappresentano quindi il "terminale didattico" a disposizione dell'insegnante per poter indurre cambiamenti sul livello di apprendimento delle varie qualità e capacità.



In quest'ultimo capitolo della guida abbiamo ritenuto necessario fornirvi di suggerimenti pratici coerentemente alle varie premesse di carattere culturale che hanno contraddistinto gran parte delle pagine precedenti. Da ricordare che la pratica si struttura sempre su basi e principi teorici, e la teoria necessita dell'applicazione pratica per poter rafforzare e sostenere le ipotesi formulate.

Da adesso in poi, quindi, anche il rapporto che fra noi si è stabilito tramite la lettura della guida, sarà diverso. Quindi, al fine di facilitare la comunicazione ed affrontare amichevolmente i suggerimenti che verranno dati, soprattutto nelle schede di lavoro, sarà bene darci del "tu" poiché insieme dovremo prepararci ad un lungo percorso che durerà un anno, o meglio tutta una stagione sportiva...

5.2 LE SCHEDE DI LAVORO: COME SI "LEGGONO"

Le lezioni suddivise per ciascuna categoria vengono illustrate con un concreto esempio di programmazione didattica. Le schede di lavoro rappresentano uno strumento pratico ed una concreta guida operativa utile all'allenatore per proporre, senza più cadere nell'approssimazione, attività appropriate per una corretta formazione tecnico-sportiva e poter insegnare con soddisfacente qualità per tutto l'anno sportivo della Scuola Calcio. Come potrai notare le schede sono strutturate in periodi, che abbiamo chiamato in modo convenzionale "MODULI".

Le schede di lavoro presenti all'interno del "Modulo", rappresentano l'unità funzionale del programma. Vengono identificate in "Lezioni" e consentono di avere uno snello modello di riferimento. Tutto ciò ti potrà aiutare a identificare con più precisione i contenuti dell'attività da proporre con la possibilità di affidarti alle varianti suggerite e di proporre nuove esercitazioni tenendo sempre presente l'obiettivo da raggiungere. Sarai infatti tu ad indicare su ciascuna scheda il tempo che hai dedicato al raggiungimento di quei determinati obiettivi e potrai scrivere il periodo che avrai impiegato per la loro realizzazione, specificandone l'inizio "dal..." e la fine "al...". Allo stesso modo potrai indicare le variabili utilizzate in ciascun esercizio e le osservazioni che ritieni opportuno annotare.

Le schede quindi si suddividono in due tipologie: la scheda del periodo (MODULO), e la scheda della LEZIONE.

Mentre il MODULO descrive in maniera molto semplice gli obiettivi didattici più importanti che verranno perseguiti, la scheda della LEZIONE evidenzia quali sono le attività didattiche (mezzi e contenuti) proposte per raggiungerli.



Pertanto nei volumi che seguono troverai una parte dedicata alla presentazione della categoria di riferimento (Piccoli Amici, Pulcini, Esordienti) a cui sono allegiate le schede operative che, suddivise in 8 MODULI (mesi) per ciascuna categoria, comprendono le "Lezioni". In più ci saranno delle schede che riguardano il giovane portiere, nelle quali troverai sia le attività proposte per la categoria Pulcini sia quelle per la categoria Esordienti.

Complessivamente abbiamo quindi preparato per te 8 Schede "Modulo" e 24 Schede "Lezione" per ogni categoria, per un totale complessivo di 24 Schede "Modulo" e 72 Schede "Lezione". Inoltre sono presenti nella Guida 16 Schede "Modulo" e 32 Schede "Lezione" riguardanti i portieri, delle quali 16 sono riferite alla categoria Pulcini e 16 alla categoria Esordienti.

Ogni "Lezione" è corredata da disegni che illustrano le varie attività e da grafici che danno la misura di come il carico di allenamento viene distribuito, tutto realizzato in una forma facilmente comprensibile e che, nel tempo, dovrà favorire una sempre maggiore autonomia didattica per poter programmare da solo l'attività che ritieni più opportuna per il tuo gruppo. Questo comunque dopo aver fatto evidentemente un'attenta valutazione delle capacità dei tuoi piccoli calciatori e di tutte le variabili che determinano e possono influenzare la riuscita della programmazione.

5.2.1 IL MODULO

Iniziamo la lettura di questa scheda da sinistra verso destra. Il riquadro "Ricordati che" ti aiuterà a rammentare le caratteristiche dei bambini che compongono il gruppo.

Potrai inserire inoltre aspetti metodologici, suggerimenti ed altro per facilitare l'organizzazione della lezione.

Il grafico si riferisce al periodo che per convenzione abbiamo identificato in un mese di attività, ma la nostra ipotesi del tempo potrebbe essere diversa dalla tua. Il grafico illustra come le nostre proposte didattiche, di tipo Tecnico, Tattico e Fisico-motorio, possono variare relativamente al periodo in cui le proponiamo. Quindi potrai osservare nel grafico delle curve che descrivono quanto in quel periodo alcuni obiettivi rispetto ad altri, ed i relativi contenuti didattici, siano più o meno rappresentati e quindi perseguibili sul piano didattico. A questo proposito è opportuno informarti che, nelle curve di riferimento, i due sottogruppi del fattore "tattico-cognitivo", indicano le due varianti didattiche che possono essere attuate. Per quanto riguarda i Piccoli Amici tale "contenitore di

esercizi" si suddivide in "giochi collettivi" e in "situazioni di gioco e partite", per quanto riguarda i Pulcini in "giochi collettivi e situazioni di gioco" e in "giochi partita" ed, infine, per quanto riguarda gli Esordienti in "situazioni di gioco" e in "giochi partita".

Avrai inoltre a disposizione uno spazio in cui inserire le tue osservazioni, che potranno essere sia pregresse (inserendo ad esempio aspetti relativi al periodo precedente) o successive.

Altri dati, come ad esempio il numero di lezioni o le settimane utilizzate per raggiungere gli obiettivi, il mese di riferimento, gli incontri previsti (feste e manifestazioni per i più piccoli e gare per i più "grandicelli"), dovrai annotarli personalmente secondo le tue esperienze di insegnamento.

5.2.2 LA LEZIONE

Questa scheda è l'elemento che riassume e sintetizza in effetti sul piano pratico molti degli aspetti trattati nella Guida Tecnica. I principi teorici, i suggerimenti ed altre promesse espresse nei vari capitoli, vengono ora trasferite nell'applicazione pratica.

Vengono evidenziate le esercitazioni proposte suddivise nei contenitori didattici da noi utilizzati: *Tecnico-coordinativo*, *Tattico-cognitivo* e *Fisico-motorio*. I contenitori presentano informazioni riguardo l'obiettivo didattico principale, le esercitazioni proposte e la loro durata. I grafici illustrati in basso (del trimestre, del mese e della lezione), strettamente correlati con le esercitazioni e gli obiettivi proposti, servono come riferimento della programmazione generale dell'attività e per il controllo degli andamenti grafici (curve dei fattori *Tecnico-coordinativo*, *Tattico-cognitivo* - e relative suddivisioni - e *Fisico-motorio*) durante lo stesso periodo. Di fianco potrai avere notizie riguardo alla successione degli esercizi, alle attrezzature occorrenti e alla durata della lezione. In ogni contenitore avrai la possibilità di inserire osservazioni e varianti, che evidentemente potrai annotare sia durante che alla fine della lezione.

Nella parte posteriore della scheda operativa vengono spiegati i giochi e le esercitazioni proposte, fornendo all'istruttore le considerazioni che ci hanno indotto ad utilizzare quel tipo di esercizio.

Viene descritto inoltre lo svolgimento dell'esercizio stesso, le possibili varianti che possono essere utilizzate per renderlo più semplice o più complesso. Chiaramente la scheda si completa con l'illustrazione degli esercizi e la durata consigliata.



Anche qui troverai, infine, altri parametri relativi al materiale occorrente, alla durata complessiva, ecc.

In linea generale la lezione è stata così suddivisa:

FASE INIZIALE (o di AVVIAMENTO)

In questa fase è importante far sentire a proprio agio i bambini, creando sin da subito un ambiente gioioso e motivante.

I giochi iniziali, oltre a contemplare un'attività di gioco libero in spazi ridotti, potranno prevedere attività che riprendono i giochi popolari, che noi tutti conosciamo e che purtroppo tendono a non far più parte dell'esperienze motorie naturali del bambino.

Nella maggior parte dei casi queste proposte si legano molto bene agli obiettivi della lezione e diventano così propedeutiche alle esercitazioni che seguiranno.

Ad esempio:

1. gioco dello scalpo: molto coinvolgente per i bambini; sviluppa capacità coordinative come l'orientamento nello spazio e l'adattamento e trasformazione dello spostarsi in funzione del comportamento di altri giocatori;
2. partite 3 contro 3: che rendono gradevole l'inizio della lezione, destrutturando di fatto la concezione tradizionalista che prevede la partita solo al termine della lezione.

Sempre nella fase iniziale è prevista un'attività di mobilità articolare generale o di controllo motorio, da abbinare, il più delle volte, all'utilizzo del pallone.

Ad esempio:

1. esercitazioni di palleggio – con il pallone in mano, colpire la palla con le diverse parti del piede e riprendere la palla in mano dopo un solo palleggio (mobilità dell'anca, della caviglia, ecc.). Oltre a favorire la mobilità articolare delle parti del corpo interessate favorisce la sensibilizzazione relativa;
2. attività pre-acrobatica: per far conoscere al bambino diversi aspetti legati al movimento del corpo in diverse situazioni, in volo o al suolo, cambiando i rapporti dei segmenti corporei tra loro. Percezioni importanti che determinano un sempre maggiore controllo motorio, in particolare nelle diverse "fasi sensibili" che vengono vissute.

FASE CENTRALE

Questo momento sarà impostato in funzione degli obiettivi da realizzare. Può essere organizzato secondo una sequenza logica che esprime il significato didattico che si vuole raggiungere e quindi il carattere specifico e le particolarità della fase curricolare.

La sequenza delle attività considerate dovrà favorire inizialmente apprendimenti di natura tecnica, mentre in un secondo momento si darà maggior spazio ad attività che richiedono un maggior impegno fisico.

La struttura a stazioni è spesso utilizzata in quanto permette un maggior coinvolgimento di tutti gli allievi ed è consigliata soprattutto nelle prime fasce d'età quando si deve lavorare a piccoli gruppi e su spazi ridotti.

Le attività che caratterizzano questa fase sono orientate prevalentemente a soddisfare obiettivi di carattere:

- **TECNICO-COORDINATIVO - DALL'APPRENDIMENTO DEL GESTO TECNICO AL SUO UTILIZZO -**: è il contenitore didattico in cui vengono inseriti tutti i giochi, le esercitazioni e le attività che determinano un apprendimento di tipo prevalentemente tecnico. Sostanzialmente vengono considerate le attività che sollecitano nel bambino l'acquisizione di informazioni sensoriali e percettive, base per un'adeguata strutturazione del bagaglio coordinativo (vedi paragrafo "Le capacità coordinative"), presupposto fondamentale alla formazione delle abilità tecniche;
- **TATTICO-COGNITIVO - DALLA SOLUZIONE DI PROBLEMI INDIVIDUALI ALLA SOLUZIONE DI PROBLEMI COLLETTIVI -**: è il contenitore didattico in cui vengono inserite tutte le attività che sollecitano nel bambino apprendimenti di tipo cognitivo e che gli consentono di conoscere diverse situazioni di gioco. In questo modo il bambino sarà continuamente sollecitato a risolvere in forma individuale prima e collettiva poi problemi legati alla natura del gioco. La formazione tattica avrà modo di realizzarsi attraverso la strutturazione di giochi di natura situazionale e partite a tema, favo-



rendo sul piano tecnico una scelta comportamentale efficace. Pertanto le attività proposte in questo contenitore determineranno un miglioramento della capacità di prendere decisioni, di elaborare "strategie" personalizzate (individuali), come anche la capacità di giocare in forma collettiva, apprendendo così i presupposti dell'"operare" in un contesto di squadra. Relativamente alle tre categorie, come accennato in precedenza, la definizione "tattico-cognitivo" dovrà essere riferita con più specificità, alle diverse età. Per quanto riguarda i Piccoli Amici tale contenitore didattico è stato suddiviso in "giochi collettivi" e in "situazioni di gioco e partite". Per quanto riguarda i Pulcini è stato suddiviso in "giochi collettivi e situazioni di gioco" e in "giochi partita" ed infine, per quanto riguarda gli Esordienti, in "situazioni di gioco" e in "giochi partita".

L'effetto di tale suddivisione viene rappresentata sia nelle figure che ne illustrano i grafici relativi, sia attraverso le esercitazioni pratiche.

- **FISICO-MOTORIO - DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALL'UTILIZZO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI** -: è il contenitore didattico che, attraverso specifici esercizi, determina apprendimenti e miglioramenti sotto il profilo fisico e del controllo motorio. Il giovane, a seconda dell'età considerata, ed in base perciò alle caratteristiche bio-fisiologiche dell'età, ha bisogno di essere stimolato relativamente alle diverse opportunità che l'organismo infantile presenta come risposta di adattamento funzionale. (vedi paragrafo "Le fasi sensibili"). Pertanto nei più piccoli sono previste maggiormente attività di tipo senso-motorio, piuttosto che puramente fisico. Comunque le attività pratiche proposte avranno sempre, per quanto possibile, una componente ludica e, possibilmente, la palla sarà sempre presente.

Abbiamo inoltre considerato nelle varie attività le condotte motorie specifiche del calcio, che possiamo riassumere nello schema seguente (vedi TABELLA 18, D'Ottavio 1994)

VARIANTI: rappresentano una possibilità didattica riferita ai tre contenitori didattici: TECNICO-COORDINATIVO, TATTICO-COGNITIVO e FISICO-MOTORIO, che permette, attraverso una parziale modifica dell'esercizio base, di proporre attività che presentano adeguate difficoltà rispetto alla potenzialità degli allievi.

In ogni attività si ha quindi la possibilità di variare: lo spazio utilizzato, le distanze ed i percorsi, la rapidità e le modalità di esecuzione, il numero, i ruoli ed i compiti dei giocatori, il tipo di attrezzature didattiche (palloni, birilli, porte ridotte, ecc.), il modo di fornire informazioni con segnali visivi (colore, movimento del pallone, di com-

Primarie	Secondarie
• Correre e camminare con la palla	→ Condurre, dribblare
• Saltare e/o colpire la palla	→ Passare, tirare, deviare Lanciare, contrastare, palleggiare
• Saltare e/o ricevere la palla	→ Stoppare (fermare), intercettare, Afferrare (parare), controllare, colpire
• Spostarsi senza palla	→ Smarcare, marcare, orientare, anticipare

TABELLA 18 - Le condotte motorie specifiche del calcio (D'Ottavio, 1994)

pagni e/o avversari, ecc.) o con segnali acustici (fischio, battuta di mani, rumore del pallone, ecc.) o con altre opportunità percettivo-sensoriali. Tutto ciò relativamente alle esigenze dei bambini ed agli obiettivi tecnici prestabiliti o verificati durante le lezioni, al fine di rendere più adeguata la struttura dell'esercizio (vedi TAVOLA 35)

FASE FINALE

Al termine della lezione è opportuno lasciare uno spazio libero ai giovani calciatori che fino a quel momento, seppur divertendosi, hanno dovuto "sottostare" alle tue indicazioni. In questa fase, lasciando giocare liberamente i ragazzi, avrai la possibilità di verificare se i gesti proposti nella lezione sono stati appresi dai giovani, o comunque accettati, osservando se questi vengono riproposti spontaneamente.

Pertanto solitamente la fase finale coincide con un'attività, o con il gioco, in forma libera.

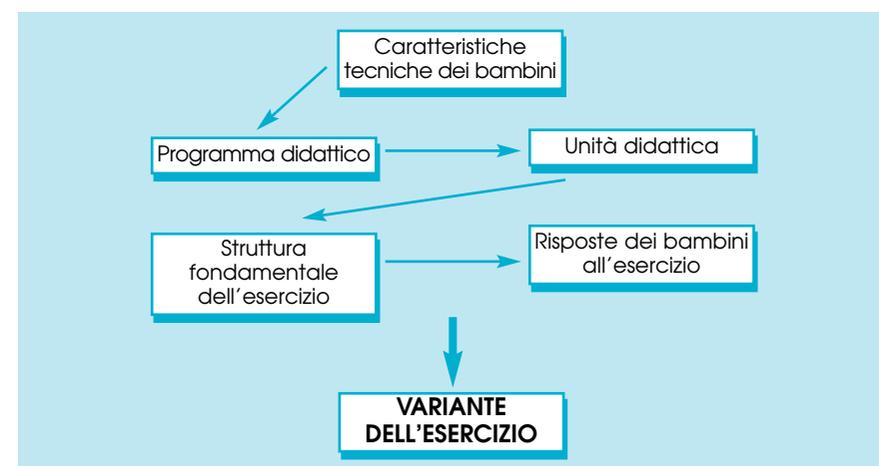


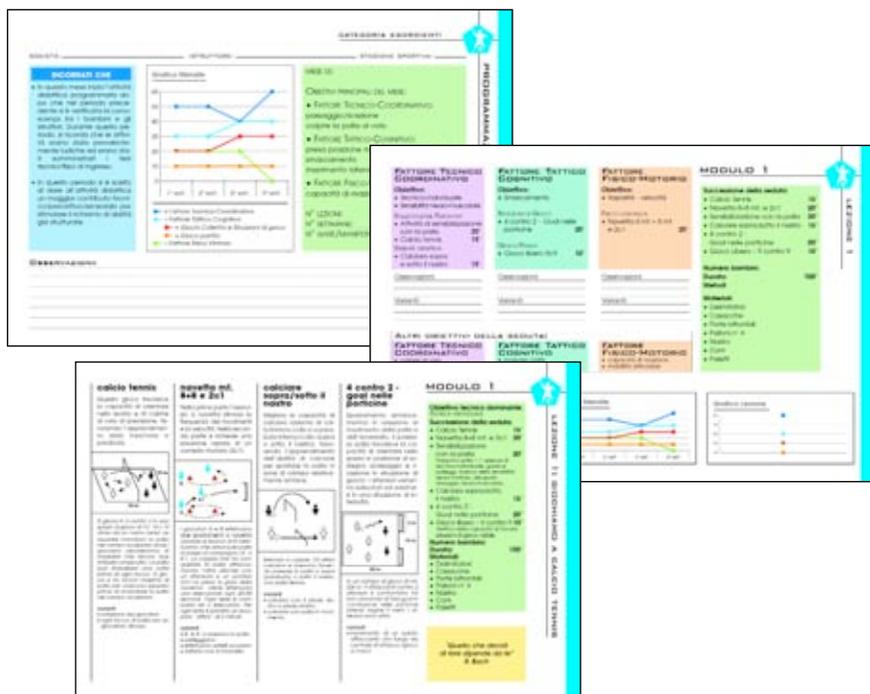
TAVOLA 35 - Utilizzo della variante all'esercizio nel Programma didattico - D'Ottavio, Atti del Corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecniche degli Sport, Università Tor Vergata, Roma - 2003

Questa fase rappresenta inoltre un momento importante per comunicare con gli allievi, riguardo i temi della lezione, al fine di verificare (feed-back) eventuali modificazioni sia a livello concettuale che nel comportamento.

GIOCO IN FORMA LIBERA: *In ogni lezione è necessario che sia presente il gioco in forma libera, importantissimo per l'istruttore che "osserva e valuta", importantissimo per il giovane calciatore che "esprime" la sua creatività, la sua fantasia, il suo saper "vivere" con gli altri ed il livello di apprendimento raggiunto. Sottolineiamo, inoltre, il fatto che non è sempre necessario inserire questo mezzo di allenamento al termine della lezione. Molte volte, in particolare con i più piccoli, è necessario avere più spazi liberi inseriti all'interno della lezione, a volte all'inizio, a volte fa parte del circuito a stazioni che la caratterizza, lasciando liberi i bambini e i giovani di scegliere i giochi (non necessariamente partite), le regole, le dimensioni del campo e delle porte. Insomma un'attività, in quel preciso momento, a loro misura.*

Riassumendo: nella scheda della lezione troverai indicato:

1. L'obiettivo tecnico dominante
2. Gli esercizi ed il loro tempo di svolgimento
3. Le attrezzature didattiche da utilizzare
4. La durata della lezione: da 80 a 100 minuti in base all'età dei bambini.



Appendice: L'APPLICAZIONE DELLA PSICOLOGIA NELLE SCUOLE CALCIO



Un elemento chiave nell'attività di un insegnante riguarda la comprensione di quali siano le fonti da cui un giovane trae informazioni riguardanti il suo livello di competenza. Gli psicologi sono concordi nel sostenere che gli individui che posseggono un'elevata percezione delle proprie competenze sportive sono molto motivati a continuare ad impegnarsi in quelle attività, sono orientati a migliorare ulteriormente le loro abilità e traggono piacere dalla pratica sportiva. Al contrario, quei giovani che si ritengono poco competenti sono anche poco motivati, poco persistenti nel raggiungere obiettivi di miglioramento e vivono l'esperienza sportiva come poco attraente. È, quindi, possibile affermare che la percezione di competenza costituisce un elemento di mediazione fra i risultati ottenuti o la maestria dimostrata e i comportamenti messi in atto durante l'azione sportiva. In questo ambito il comportamento dell'istruttore, nel suo ruolo di insegnante, è estremamente importante poiché, grazie alla sua proposta formativa, i bambini della Scuola Calcio svolgeranno delle attività che gli permetteranno di acquisire quelle abilità sportive e psicosociali che sono state descritte nei capitoli della guida tecnica. Imparare non è però sufficientemente motivante a continuare in quella specifica attività, bisogna che sia anche associato alla consapevolezza di aver imparato. Come è stato ribadito più volte in questa Guida Tecnica un compito dell'istruttore è di sollecitare i bambini a diventare consapevoli di quanto appreso e di cosa devono fare per migliorare ulteriormente.

Inoltre, è dall'azione congiunta di queste due componenti, avere imparato e sapere di avere imparato, che viene stimolata la motivazione intrinseca, che implica il volere persistere nel giocare a calcio. La motivazione intrinseca è la spinta interiore che sostiene l'impegno in un'attività in cui si traggono delle soddisfazioni da ciò che si fa, al contrario della motivazione estrinseca, che si basa sui rinforzi esterni (ad esempio, premi, denaro, particolari riconoscimenti). La motivazione intrinseca si basa sul bisogno e il desiderio del bambino di sentirsi competente e auto-determinato nei confronti dell'ambiente che lo circonda. In ambito sportivo, questi bambini mostrano piacere e interesse verso le attività svolte, impegnandosi negli esercizi e nei giochi proposti dall'istruttore indipendentemente da premi e ricompense. Sono bambini interessati ai nuovi esercizi, stimolati dalle difficoltà che incontrano e che s'impegnano a

superare. Al contrario quelli poco motivati intrinsecamente s'impegnano se intravedono la possibilità di premi e ricompense da parte dell'insegnante o dei genitori. Preferiscono gli esercizi facili in cui sanno che avranno successo. Necessitano che l'insegnante li motivi e ne controlli l'impegno.

Inoltre, i bambini che sono consapevoli delle loro competenze motorie e sportive affrontano con sicurezza le attività proposte, si fanno avanti volentieri quando c'è un esercizio nuovo da eseguire anche se presenta delle difficoltà, si confrontano con i compagni senza timori. Al contrario i bambini con una ridotta percezione di competenza motoria si muovono in maniera più impacciata e tendono ad evitare il confronto con gli altri coetanei.



Infine i giovani che si percepiscono competenti e motivati intrinsecamente sviluppano un'aspettativa positiva nei confronti della possibilità di continuare ad acquisire e migliorare le loro competenze. In tal modo si viene a completare un circolo virtuoso per cui la percezione di competenza sportiva si fonda su quanto appreso alla Scuola Calcio, a sua volta viene incrementata la motivazione a persistere in quell'attività e il bambino si aspetta di continuare a fare esperienze positive, sviluppando un atteggiamento di fiducia nei confronti dell'istruttore (TAVOLA 1a).

Ritornare alla motivazione è comunque importante proprio in quanto la motivazione intrinseca è presente in ogni processo di apprendimento, così come in ogni situazione in cui un individuo (l'allenatore, i genitori o i dirigenti) è nelle condizioni d'influenzare i comportamenti di un altro. Gli elementi base di questo tipo di approccio allo studio della motivazione sono i seguenti:

1. L'elemento fondamentale di questa teoria consiste, come è stato detto, nell'idea che ogni individuo desidera sapere che il risultato delle proprie azioni dipende da se stesso. Quindi ogni intervento esterno teso a ridurre questo tipo di percezione provoche-

rà una riduzione della motivazione intrinseca. Succede in tutte quelle situazioni in cui un giovane s'impegna al massimo solo per ricevere dei premi o per timore di eventuali punizioni. In tal caso il bambino non si esprime motorialmente per il piacere che trae, ad esempio dalla partita o dall'imparare qualcosa di nuovo, ma in quanto spinto dal desiderio di ricevere una qualche forma di apprezzamento esterno. Inoltre, il giovane così agendo si mette nelle mani di un altro individuo che lo premierà in funzione di un proprio parametro personale, che potrebbe differire completamente dal proprio.

2. La percezione di competenza e l'entusiasmo derivato dalle situazioni di sfida sostengono la motivazione intrinseca. Gli inter-

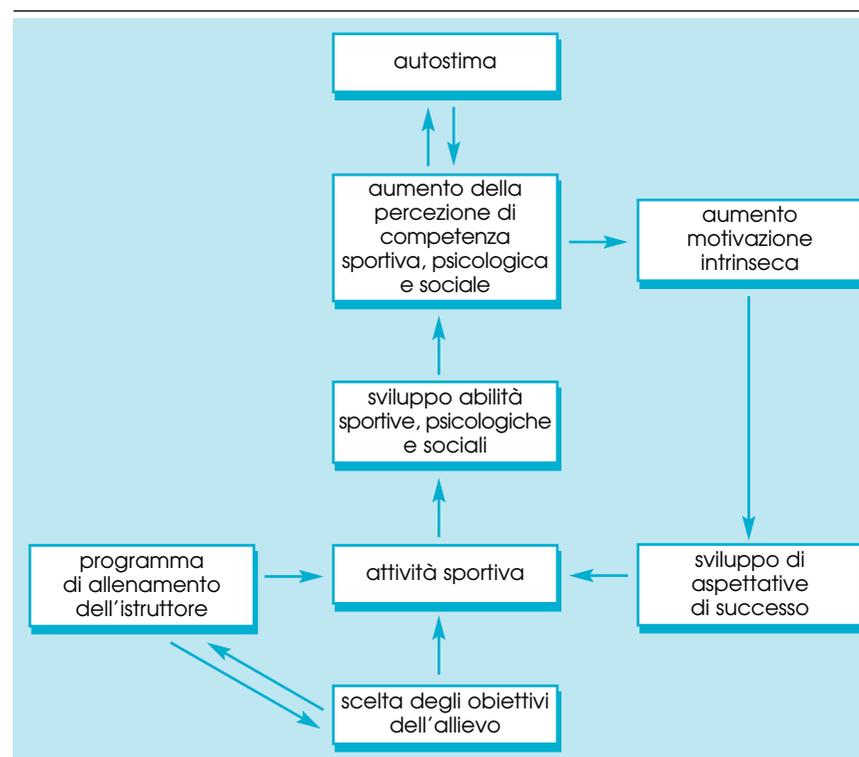


TAVOLA 1a - Modello psicologico per la partecipazione all'attività sportiva.
 La scelta degli obiettivi condivisi da allievi e insegnanti stimola ad impegnarsi nell'attività sportiva. Ciò a sua volta determina l'affermarsi di un circuito positivo in cui l'acquisizione delle abilità sportive e l'aumentata consapevolezza nelle proprie capacità motorie e sportive sostengono sia l'interesse verso quella attività e sia l'aspettativa di continuare a migliorarsi e a trarre soddisfazione. Inoltre, la consapevolezza di avere imparato nuove abilità determina nel tempo un incremento della fiducia in se stessi. È necessario che l'istruttore e l'allievo collaborino anche nello stabilire obiettivi comuni, adeguati al livello di capacità fisiche e di competenze motorie e sportive del giovane.

venti dell'allenatore devono servire a incrementare la percezione di efficacia personale, così il bambino saprà che l'impegno posto e le strategie utilizzate sono adeguate al raggiungimento delle mete che si era prefissato. Infatti, è necessario stimolare nei ragazzi la crescita di un atteggiamento di completa responsabilità nei riguardi del proprio agire motorio e sportivo, insegnando loro a sfruttare appieno le istruzioni che vengono fornite dagli allenatori.

3. Non è decisivo se i rinforzi sono materiali (trofei, materiale sportivo, gadget) o simbolici (basati su apprezzamenti personali). Lo è il contenuto informativo di queste comunicazioni. Ogni giovane, in seguito all'intervento dell'allenatore, può sentirsi controllato o demotivato oppure compreso a livello razionale o ancora assolutamente entusiasta; cosa è meglio? Avere un tecnico che prevalentemente stabilisce un rapporto basato sia sugli aspetti logici della prestazione (spiegando al giovane le componenti tecniche del gesto sportivo e fornendo così istruzioni tecniche specifiche), che sulla trasmissione emotiva positiva (sostegno psicologico diretto a sostenere nel giovane la convinzione nella sua capacità di fronteggiare qualsiasi situazione sportiva).
4. Inoltre, l'orientamento al compito favorisce l'aumento della motivazione intrinseca. Diversamente l'orientamento al risultato, soprattutto nei bambini, può avere un'influenza negativa. Per orientamento al compito si deve intendere la convinzione del giovane sul fatto che "è grazie al mio impegno che divengo sempre più bravo nel giocare a calcio". Al contrario un'enfasi eccessiva sul risultato da ottenere può comportare una riduzione dell'impegno, che sarà con probabilità massimo in quelle attività che già riescono bene. Pertanto, allenatori orientati al compito sono quelli che rinforzano nei bambini per prima cosa l'impegno che mettono durante le esercitazioni e i giochi e solo in seconda battuta si soffermano sui risultati tecnici del loro agire, dando loro istruzioni su come migliorare.

Entrando ancor più nello specifico, è possibile identificare quali siano le fonti informative che i giovani utilizzano per valutare il loro grado di competenza. Infatti, se per i bambini in età prescolare il giudizio di competenza si fonda essenzialmente sulla padronanza di semplici compiti motori e sul feedback ricevuto dagli adulti con cui interagiscono più di frequente, a partire dai 5-7 anni i bambini mostrano la tendenza a valutare le loro competenze confrontandole con le prestazioni dei loro coetanei. Questa attività di con-

fronto sociale diventa sempre più evidente durante gli anni della scuola elementare e raggiunge il suo punto massimo alla fine dell'infanzia/inizio adolescenza. Durante l'adolescenza, invece, i giovani imparano ad integrare le informazioni provenienti da un numero maggiore di fonti informative.

Inoltre, per effetto della maturazione cognitiva al termine dell'infanzia si riscontra, anche, una significativa interiorizzazione degli standard di riuscita.

In tal modo il bambino sviluppa dei parametri interni di riuscita, che gli permetteranno di esprimere valutazioni relativamente autonome a riguardo delle proprie prestazioni.

La maggior parte dei risultati delle ricerche, alcune delle quali condotte anche nel calcio (per una rassegna vedi Cei, 1998), hanno evidenziato:

- 8-9 anni - i bambini di questa età indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze i risultati di gioco e il feedback degli adulti, e dimostrano che il piacere di sentirsi parte del gruppo, che comporta lo stare con gli amici e il farsene di nuovi è la motivazione dominante e svolge un ruolo di stimolo delle altre motivazioni riguardanti il divertirsi e l'acquisire competenze.
- 10-11 anni - i bambini di questa età che si percepiscono competenti indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze il confronto con gli altri coetanei, i parametri personali di prestazione corrispondenti a quelli che hanno interiorizzato durante la loro esperienza sportiva e le componenti emotive collegate allo sport. Al contrario coloro che sono meno convinti delle proprie competenze si servono maggiormente di fonti informative esterne come, ad esempio, i risultati oggettivi delle prestazioni.
- 12-14 anni - i ragazzi di questa età indicano come fonti principali di informazione sulle loro competenze le valutazioni dell'allenatore, il confronto con i propri compagni e i criteri interni. Mentre, come nella fascia di età precedente, i meno fiduciosi si servono con più frequenza di criteri a loro esterni come i risultati oggettivi delle prestazioni e i feedback dei genitori e degli spettatori.

Altre variabili intervengono inoltre sul processo di valutazione delle proprie competenze e prime fra tutte quelle riguardanti l'età cronologica e lo sviluppo cognitivo. Infatti, le ricerche che hanno confrontato fra loro le valutazioni degli insegnanti e quelle dei giovani hanno evidenziato che la percezione di competenza diventa più accurata tra 10-13 anni rispetto alle età precedenti.

In sintesi, emerge che le valutazioni degli istruttori devono servire a porre le basi per cui nei giovani si affermino criteri interni per esaminare i risultati delle loro prestazioni. Fondamenta così solide da favorire una formazione psicosociale caratterizzata da autonomia di giudizio e indipendenza psicologica nel considerare i propri punti di forza e di debolezza.

I genitori dovrebbero svolgere non certo un ruolo di insegnamento o di rinforzo tecnico ma un ruolo di sostegno psicologico dell'impegno del loro figlio. Questa funzione non dovrebbe essere considerata da parte dei familiari come una riduzione di ruolo ma, anzi, essenziale nel dimostrare al bambino che si è contenti di quanto lui fa e che lo si incoraggia a persistere nel giocare a calcio indipendentemente dai risultati che ottiene, senza perciò condizionare questo sostegno al successo sportivo.

B. appendice: PER FARLI CRESCERE SANI IN UNA SCUOLA DI CALCIO

Per i bambini giocare a pallone non deve essere solo un momento di divertimento e di gioco, ma anche un importante fattore di crescita psicofisica.

I bambini tra i 6 e i 12 anni che frequentano una Scuola di Calcio dimostrano un'insospettata resistenza ad attività di lunga durata, costituita dalla somma di tante brevi esercitazioni diverse tra loro, in cui si alternano momenti di diversa intensità. L'attività risulta così non essere uguale e monotona, bensì divertente, ricca di variazioni e novità. L'attività motoria che viene svolta con le dovute tutele (vedi TAVOLA 4b), durante le lezioni di calcio consente ai bambini di questa età di imparare ad assumere la corretta postura, atteggiamento del corpo visto non come un concetto statico, ma come manifestazione della personalità del bambino e pertanto legato al suo sviluppo psicofisico; il movimento e il gioco ne sono così un'importante espressione.

Movimento e gioco proposti senza sovraccarichi di tipo atletico, pena altrimenti l'insorgenza di disturbi, soprattutto a livello delle cartilagini articolari dell'apparato locomotore (vedi TAVOLA 5b).

Per i bambini che hanno problemi di sviluppo muscolare (poco sviluppato o scarsamente tonico) o scheletrico (atteggiamenti scoliotici, cifosi, scapole alate, piedi piatti...) la partecipazione alla Scuola di Calcio risulta particolarmente utile in quanto, facilitando elasticità e articolarietà, riesce a intervenire positivamente su alterazioni dell'atteggiamento.

Anche i bambini che soffrono di asma, soprattutto di tipo allergico, trovano benefici degli effetti positivi di questo tipo di attività.



Ed infine, anche per i bambini che presentano problemi diversi, come difficoltà a coordinare i movimenti, lentezza di riflessi e di rea-

I 10 "perché" motivare i bambini a frequentare una Scuola di Calcio

- aiuta a prevenire i paramorfismi dell'apparato muscolo scheletrico
- incrementa e perfeziona le condizioni respiratorie
- elimina rapporti pondero-staturali sfavorevoli
- migliora i parametri cardio-circolatori
- agisce positivamente su disturbi della psiche
- migliora la capacità di coordinare i movimenti
- migliora la resistenza alle malattie infettive (si ammala di meno)
- rende più forti e resistenti
- regolarizza le funzioni organiche (sonno, appetito, funzioni intestinali ...)
- migliora l'impatto alle sollecitazioni articolari

TAVOLA 1b

zioni e problemi di socializzazione, la Scuola di Calcio si dimostra di grande aiuto (vedi TAVOLA 1b).

La Scuola di Calcio, che deve essere svolta in un impianto idoneo (vedi TAVOLA 7b), è anche l'ambito in cui vengono corrette errate abitudini alimentari, causa, tra l'altro, di insorgenza di malattie come l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa, patologie queste sempre più frequenti nei bambini sedentari. Importante in tal senso è il controllo costante del peso corporeo, in quanto lo sviluppo del tessuto adiposo (grasso) avviene soprattutto in questa fase della vita.

Imperativo pertanto diventa dar la preferenza agli alimenti ricchi di ferro, calcio, vitamine del gruppo B, D, PP, a quelli ad alto valore biologico come le proteine della carne e delle uova, nonché agli alimenti ricchi di acidi grassi essenziali contenuti nell'olio di oliva e nel pesce. Infine il latte che deve essere sempre presente nell'alimentazione dei bambini.

Importante è anche suddividere la razione alimentare giornaliera in 5 momenti in funzione degli impegni di studio e della Scuola di Calcio (vedi TAVOLE 2b e 3b).

L'abitudine diffusa di assumere integratori liquidi salini va combattuta, in quanto inutili a questa età, consigliare invece ai bambini l'assunzione di acqua indispensabile durante gare ed allenamenti. Quanto detto fin ora sui bambini vale naturalmente anche per le bambine che negli ultimi anni hanno cominciato a frequentare le scuole di calcio.

Frequentare una Scuola di Calcio, rispettando anche alcune norme igieniche (vedi TAVOLA 6b), per i bambini significa aiutarli a crescere in buona salute e in armonia con il proprio corpo e con gli altri, premesse queste per diventare adulti sani e forti, sicuri di sé, felici e se fortunati e bravi "giocatori in gamba e di successo".

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le linee guida assumono il significato di termine di riferimento tra alimentazione e salute e sono sostanzialmente dirette a fornire consigli pratici

1) controllare il peso

Un eccessivo peso corporeo aumenta l'insorgenza di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione.

2) Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Apportano oltre ai carboidrati per lo più complessi, vitamine, sali minerali e, come i legumi anche proteine

3) Con il sale meglio non eccedere

Il suo consumo eccessivo, oltre i 6 grammi al giorno, può comportare diversi rischi tra i quali favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari

4) Variare il più possibile le scelte alimentari

Per garantire un apporto sufficiente di tutte le sostanze nutritive variare il più possibile le scelte alimentari e le combinazioni tra vari alimenti, escludendo così la necessità a ricorrere a specifici integratori. Per meglio orientarsi scegliere quotidianamente un alimento in ciascuno dei cinque gruppi che seguono: a) cereali e tuberi, b) frutta, ortaggi, verdura e legumi freschi, c) latte e derivati, d) carne, pesce, uova e legumi, e) grassi da condimento, preferendo quelli di origine vegetale

5) Quanti grassi, quali grassi

Per quanto riguarda la quantità, attenzione ai grassi invisibili contenuti negli alimenti, per quanto riguarda invece la qualità preferire quelli di origine vegetale a quelli di origine animale

6) Zuccheri e dolci: come e quanti

Tenere sempre conto della quantità e delle frequenze di consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi (prodotti da forno), controllare i prodotti dolci da spalmare

7) Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

TAVOLA 2b

Razione alimentare tipo giornaliera per bambini di 6-12 anni che frequentano la Scuola di Calcio

- Colazione: abbondante; latte o té, pane o fette biscottate, con marmellata o miele, biscotti secchi (evitare le merendine), cereali, yogurt e una spremuta.
- Spuntino di mezza mattina: un frutto o qualche biscotto secco.
- Pranzo: un piatto di pasta o riso; frutta di stagione se la seduta di allenamento è nelle primissime ore del pomeriggio. Nel caso ci siano almeno 3 ore di tempo tra il pranzo o l'allenamento, aggiungere, un piatto di carne, preferibilmente bianche o pesce o prosciutto o bresaola in quantità minime.
- Durante l'allenamento: sorseggiare, di tanto in tanto dell'acqua, l'unica integrazione di cui il bambino può realmente aver bisogno
- Spuntino dopo l'attività: una spremuta o un frullato con qualche biscotto.
- Cena: un piatto di minestra o meglio ancora di minestrone, carne, pesce, uova, formaggi, con contorni di verdura, frutta.

TAVOLA 3b

I 10 "come" tutelare i bambini che frequentano una Scuola di Calcio

- sottoporli a visita medica di idoneità (obbligatoria)
- controllarli almeno 1 volta all'anno per valutare il loro accrescimento e stato di salute
- non utilizzare farmaci senza autorizzazione medica (mai integratori alimentari)
- non aver fretta di reintegrarli nella Scuola di Calcio dopo malattie infettive o infortuni anche se di gravità minima
- abituarli a fare sempre la doccia al termine delle esercitazioni
- pretendere che si asciughino bene dopo la doccia
- ricordare loro di non camminare a piedi scalzi negli spogliatoi
- abituarli ad usare scarpe da gioco a 13 tacchetti, mai a 6
- abituarli ad alimentarsi in modo corretto
- insegnare loro a bere, sempre ma moderatamente, acqua durante le esercitazioni e gli incontri di gioco

TAVOLA 4b

Le 10 precauzioni per evitare lesioni all'apparato osteo-articolare e muscolare nei bambini

- Evitare di far fare movimenti bruschi e violenti, la cui direzione, ampiezza, velocità e intensità non siano ben controllabili.
- Evitare di tenere le articolazioni sotto un carico elevato, in maniera costante e continua. Anche il carico del solo peso corporeo, se mantenuto a lungo, con immobilità, può essere fattore negativo.
- Evitare di far sostenere carichi elevati alle articolazioni con atteggiamenti rigidi, ad es. saltando a terra con gli arti inferiori rigidi, le cadute in basso, col "sedere".
- Evitare di far forzare le articolazioni oltre il limite naturale della loro escursione, quando questa azione provochi dolore.
- Evitare di far eseguire movimenti "a freddo".
- Evitare le violente sollecitazioni vibratorie: sono decisamente dannose per le articolazioni, quando queste ultime sono costrette a subirle direttamente.
- Evitare di esercitarsi con una articolazione che duole.
- Evitare di fare movimenti eseguiti da stanchi: è facile incorrere in traumi articolari.
- Evitare dopo una lunga immobilizzazione per l'applicazione ad esempio di un apparecchio gessato, l'applicazione di carichi intensi.
- Evitare di fare correre: in modo scorretto (urtando i talloni al suolo), su terreni duri o con calzature non idonee (suole rigide, tacco duro, ecc.) perché ciò porta ad un'inflammatione del tendine di Achille e di tutta le regione del tallone.

TAVOLA 5b

14 norme igieniche da far osservare ai bambini della scuola calcio

- Le unghie vanno tenute della giusta lunghezza (tagliate e limate): quelle dei piedi che se tagliate troppo corte agli angoli e compresse dalle calzature si possono "incarnire" e quelle delle mani che se troppo lunghe possono causare ferite in caso di scontri con l'avversario
- Le unghie vanno tenute sempre ben pulite per evitare l'accumulo di sporco e la probabile formazione di focolai infettivi.
- Gli indumenti intimi (calze, slip, maglietta, ecc.) posti a contatto con la panca dove ci si cambia, con il pavimento e con gli altri indumenti esterni, possono veicolare infezioni della cute.
- L'accappatoio e l'asciugamano, non devono essere appoggiati a terra o su oggetti sporchi. È meglio non prestare mai l'asciugamano.
- Nella borsa è bene tenere in scomparti separati o in involucri distinti i vari tipi di oggetti.
- Bisogna che il bambino si senta "bene", in "forma" e pronto fisicamente e psicologicamente all'impegno dell'allenamento.
- Non devono essere presenti malattie, disturbi, febbre, ecc. prima e durante l'allenamento.
- La vescica, così come l'intestino, devono essere evacuati prima di accingersi ad un allenamento; il bambino si sentirà più libero e più disposto a muoversi e il rendimento sarà migliore.
- Quando ci si allena: se è freddo si deve essere ben coperti per proteggersi, ma non troppo per non sudare eccessivamente; se è caldo, si starà più leggeri, ma non troppo scoperti per evitare di raffreddarsi se si è sudati.
- Se i momenti di pausa sono lunghi, è opportuno aver pronto qualcosa che copra di più in tali momenti di riposo.
- Terminato l'allenamento, cambiare l'abbigliamento, dopo la doccia. Gli indumenti sudati, anche se si asciugano, rimangono intrisi di sostanze organiche del sudore che hanno la tendenza a trattenere umidità oltre che emanare odori poco gradevoli.
- Gli indumenti con cui ci si allena è bene che siano costituiti di materiale che traspira abbondantemente e che non abbia cinture o legacci che possano ostacolare la circolazione
- Attenzione all'esposizione al sole specie se la radiazione solare è intensa, irrita la pelle e la rete di capillari superficiali in essa presenti, provocando dal semplice arrossamento a disturbi circolatori e persino all'ustione e ulcerazione.
- Attenzione al gelo e al vento, alterano l'equilibrio della pelle che può e deve essere protetta con l'applicazione di prodotti idonei

TAVOLA 6b

5 Cautele da prescrivere nell'impianto sportivo della Scuola Calcio

- Non camminare scalzi specie nelle docce e in ogni altra parte degli spogliatoi: i rischi di malattie della pelle, sono gli stessi che in piscina (munirsi di zoccoli o ciabatte).
- I servizi igienici di luoghi pubblici, sono un punto di probabile contagio per diversi tipi di malattie. Occorre quindi evitare, il più possibile, il contatto con qualunque parte dei suddetti servizi e lavarsi le mani appena possibile.
- Dove ci si cambia, specie quando si è accaldati o sudati, e dove ci si lava, è bene disporre di una temperatura adeguata (18° circa), senza correnti d'aria che rischiano di raffreddare pericolosamente il corpo.
- Utilizzare attrezzi idonei e in buone condizioni;
- Controllare l'assenza di ostacoli spigolosi o taglienti e di oggetti che potrebbero rompersi e divenire pericolosi

TAVOLA 7b

7 Consigli di ordine generale da applicare sempre in una Scuola di Calcio

- È bene che ogni allenamento sia preceduto da un adeguato riscaldamento e concluso da esercizi di respirazione e di rilassamento,
- Quando la stanchezza si fa elevata è bene interrompere l'attività quando si è stanchi si è facilmente soggetti a: stiramenti e contratture muscolari; distorsioni e traumi articolari in genere; disturbi circolatori; disturbi gastro-intestinali.
- Se durante l'allenamento insorge un disturbo di qualunque tipo, è bene interrompere il lavoro.
- Se all'improvviso il bambino avverte debolezza e ha perdita di equilibrio, può darsi che questo sia il segno premonitore di uno svenimento.
- Anche quando il bambino è già abile nel realizzare un gesto sportivo, questo non deve essere attuato inizialmente al massimo delle possibilità di prestazione,
- Qualsiasi attività deve essere attuata in condizioni di pieno controllo e consapevolezza avendo ben chiari gli obiettivi
- Consigliare i bambini della Scuola Calcio di dormire almeno 8/9 ore. Con un tempo inferiore saranno stanchi e assonnati per tutta la giornata.

TAVOLA 8b

C. appendice: PER UNA ADEGUATA ASSISTENZA SANITARIA DURANTE ALLENAMENTI E INCONTRI DI GIOCO

Chi presta primo soccorso a un atleta infortunato solo raramente, in campo dilettantistico, è medico o personale abilitato. Da questa constatazione deriva la necessità che ogni operatore sportivo sappia cosa può e deve fare in caso di necessità. Ma altresì che sappia anche cosa non deve assolutamente fare perché la sua pur volenterosa opera di soccorso non risulti pregiudizievole per l'evoluzione successiva di una lesione o, nei casi gravissimi, per la vita stessa dell'infortunato. Fissare un attimo la mente sull'eventualità che la conservazione del benessere dell'organismo di un atleta possa dipendere proprio solo dalla tempestività e soprattutto dalla correttezza dell'intervento deve responsabilizzare qualsiasi operatore. Chi si accorgesse, leggendo le norme di primo soccorso, che la sua preparazione non è sufficiente, non esiti a documentarsi e possibilmente a frequentare un corso di primo soccorso.

NORME DI PRIMO SOCCORSO SPORTIVO

Urgenza: la parola d'ordine di un pronto intervento.

Competenza: la componente indispensabile per una perfetta operazione di soccorso.

Strutture: il completamento di una organizzazione capillare.

Sono questi i punti chiave sui quali si basa l'intero settore dell'assistenza medica anche in ambito sportivo in caso di atleti e/o spettatori in gravi difficoltà.

Non si può oggi contare su prestazioni improvvisate, la buona volontà di chi, per caso, si trova sul posto.

Di fronte alla necessità di un sempre maggiore livello qualitativo delle cure prestate sono state create organizzazioni e strutture in grado di intervenire con competenza nel giro di pochi minuti.

Ma resta sempre aperto il problema dell'intervento di prima istanza ovvero il "salvataggio" vero e proprio nei casi di emergenza.

Ecco quindi la necessità di predisporre sempre, una adeguata organizzazione sanitaria indipendentemente dal livello sportivo e

dell'età dei partecipanti che tenga conto della organizzazione sanitaria territorialmente presente

Organizzazione che sappia quindi, affrontare tutti gli scenari di possibile riscontro sui campi di gioco incominciando dalla disponibilità di una adeguata sala medica provvista di materiale sanitario idoneo ai diversi trattamenti di primo intervento e presidiata da parte di personale che se non professionista conosca almeno gli obiettivi di un primo soccorso

Auspicabile è avere sempre presente personale che conosca il mansionario del soccorritore e lo sappia mettere in pratica

PROGRAMMAZIONE DI UNA ADEGUATA "ASSISTENZA SANITARIA" DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

Per programmare una adeguata assistenza sanitaria occorre tenere sempre presenti i seguenti aspetti:

- numero dei partecipanti
- numero degli spettatori previsti
- età degli atleti
- disponibilità di kit di pronto intervento
- disponibilità certa di mezzi di comunicazione
- dislocazione dell'impianto sportivo o sede della manifestazione
- dislocazione (distanza) degli ospedali vicini
- dislocazione ambulanze sul territorio e loro disponibilità

SCENARI RISCONTRABILI SUI CAMPI DI GIOCO E RELATIVO PROTOCOLLO DI INTERVENTO

Due sono gli scenari di possibile riscontro sui campi di gioco e i relativi protocolli di intervento da mettere in atto:

A) Riscontro di infortunato inanime

- valutazione del meccanismo del trauma (dinamica)
- esecuzione B.L.S con ABC del pronto soccorso se traumatizzato in arresto cardiaco e/o respiratorio (esecuzione delle manovre di rianimazione cardiopolmonare)
- messa in posizione di sicurezza
- chiamata dei soccorsi, informazioni, direttive

B) Riscontro di infortunato collaborante

- racconto dell'accaduto da parte dell'infortunato
- valutazione generale dell'infortunato

- valutazione segmentarla (ferita, contusione, lesione capsulo-legamentosa, frattura, emorragia, lesioni colonna vertebrale, trauma cranico, toracico, addominale...)
- immobilizzazione
- messa in posizione di sicurezza
- chiamata dei soccorsi, informazioni, direttive

MATERIALE DI PRIMO INTERVENTO ADEGUATO AI DIVERSI TRATTAMENTI

Ogni impianto sportivo dovrebbe essere provvisto del seguente materiale di primo intervento:

Kit "MEDICAZIONE"

- materiale per detersione ferite infortunato e mani soccorritore
- guanti mono uso in lattice
- cerotti medicati
- rotolo cerotto
- acqua ossigenata
- retine per medicazioni

Kit "IMMOBILIZZAZIONE"

- collare
- immobilizzatori per arto superiore e per arto inferiore

Kit "RIANIMAZIONE"

- mascherina per rianimazione

Vari

- telo termico
- spray raffreddante
- pack di ghiaccio pronto
- bende elastiche varie misure

Il Settore Giovanile e Scolastico auspica che in ogni struttura in cui viene praticata attività sportiva, ed in particolare quella giovanile, le Società abbiano a disposizione un Defibrillatore Semiautomatico che può essere utilizzato "esclusivamente" da personale formato attraverso appositi corsi della durata di 5 ore gestiti da personale specializzato (per esempio "118").

MANSIONARIO PRATICO DEL SOCCORRITORE

SANITARIO "SPORTIVO"

(testimone evento traumatico)

Ogni soccorritore dovrebbe essere in grado di:

- valutare infortunato nelle situazioni di emergenza:

(arresto cardio-circolatorio e/o respiratorio, trauma cranico, trauma midollare, stato di shock)

- attuare le procedure di B.L.S. con sequenza A.B. C.

- attuare posizione di sicurezza: a) sollevare un po' l'anca del traumatizzato in posizione supina e sospingervi sotto l'avanbraccio prossimale, 2) avvicinare il corrispondente piede alla natica, 3) afferrare spalla e anca opposte ed attirare il traumatizzato a sé, 4) tirare verso l'esterno il braccio prendendolo per il gomito, 5) flettere la testa all'indietro e voltare il viso verso terra, 6) sospingere le dita della mano sotto la guancia

- attuare posizione anti/shock: a) il traumatizzato giace in posizione supina, b) sollevare gli arti inferiori a squadra, c) tenere gli arti inferiori in questa posizione per un po' di tempo, d) sistemarli successivamente in posizione obliqua su un appoggio (es. sedia rovesciata)

- posizionare immobilizzatori arti inferiori/superiori e collare

- attuare tecniche di arresto emorragia esterna

- medicare

ASSISTENZA DEL SOCCORRITORE NON PREPARATO

Nel caso non vi sia la presenza, sul campo sportivo, di personale capace di svolgere il mansionario di primo soccorso:

- astenersi da ogni manovra azzardata

(non danneggiare prima ancora che salvaguardare)

- tranquillizzare il traumatizzato

- assumere l'incarico di leader del pronto soccorso

(comandare le manovre e impartire ordini con decisione, chiamare i soccorsi, allontanare i curiosi attuare le manovre necessarie)

PROCEDURA B.L.S.

È una sequenza che ci permette una rapida valutazione dei parametri vitali e nello stesso tempo di risolvere le condizioni potenzialmente pericolose attuando le procedure di rianimazione cardiopolmonare:

A) Valutazione dello stato di coscienza e pervietà delle vie aeree (Airway)

- Chiamare ad alta voce e scuotere delicatamente l'infortunato

- Far chiamare il 118

- Mettere l'infortunato su di un piano rigido allineando il corpo e scoprendo il torace.

- Iperestendere il capo (sollevare il mento con due dita, e spingere la fronte con il palmo della mano)

- Controllare la pervietà delle vie aeree.

B) Valutazione dell'attività respiratoria

- Eseguire G.A.S. x 10 sec. (Guardare, Ascoltare e Sentire)
- Accertarsi che sia stato chiamato il 118?
- Fare due ventilazioni di soccorso con utilizzo di mascherina orofacciale (2 sec.)
- Controllare l'espansione del torace.

C) Valutazione dell'attività cardiaca

- Controllare la presenza di attività cardiaca per 10 sec.
- Trovare il punto di repere (un dito sopra l'apice dello sterno)
- Comprimere il torace rapidamente per 30 volte
- Alternare alle compressioni 2 insufflazioni
- Al termine del quinto ciclo rivalutare il paziente partendo dal circolo, poi il respiro e la coscienza
- In assenza di segni di ripresa continuare a rianimare
- Se il polso ricompare ed è assente il respiro, eseguire una ventilazione ogni 5 secondi e controllare il polso carotideo dopo 12 ventilazioni

Ricordare: continuare a rianimare fino all'arrivo di un medico o fino a quando si è esauriti e quindi non più in grado di continuare.

EMERGENZE E URGENZE MEDICHE E TRAUMATICHE

Qui di seguito vengono schematicamente presentate le emergenze e le urgenze che si possono presentare in un campo sportivo

CRISI LIPOTIMICA (svenimento)

Improvvisa debolezza con tendenza alla perdita passeggera della coscienza da insufficiente irrorazione sanguigna del cervello.

Sintomi: accasciamento improvviso, pallore, vertigini, sudorazione fredda, assenza di reazioni,

Cause: pressione bassa, affaticamento, calore

Pericoli: ferite da caduta, nuovo svenimento per ripresa della posizione eretta troppo presto.

Intervento: sollevare gli arti inferiori, slacciare ciò che stringe, controllare battito cardiaco e respiro, dopo la ripresa della coscienza aspettare dieci minuti prima di far riprendere la posizione eretta, se incosciente posizione di sicurezza.

COLPO DI CALORE

Aumento abnorme della temperatura corporea con arresto della sudorazione per mancata traspirazione.

Sintomi: cute calda, cefalea, vertigini, volto arrossato, respiro affannoso, arresto della sudorazione, crampi muscolari, sete, diarrea (talvolta), battito cardiaco frequente.

Cause: clima afoso, affaticamento in ambiente sovraffollato

Pericoli: perdita di coscienza, coma.

Intervento: trasporto in luogo fresco, posizione semi seduta, borsa del ghiaccio sul capo, aspersioni fresche corporee, slacciare ciò che stringe, controllare battito cardiaco e respiro, se incosciente posizione di sicurezza.

COLPO DI SOLE

Riscaldamento eccessivo della superficie cutanea con irritazione delle meningi.

Sintomi: sudorazione profusa, pallore sempre più evidente, cefalea, vertigini, lieve rigidità nucale, confusione mentale

Cause: azione diretta dei raggi solari.

Pericoli: progressiva perdita di coscienza, stato di shock.

Intervento: distendere all'ombra, slacciare ciò che stringe, borsa del ghiaccio, se incosciente posizione di sicurezza.

COLICA ADDOMINALE

Crisi dolorosa improvvisa e violenta localizzata all'addome.

Sintomi: dolore al fianco che si irradia all'inguine e alla schiena (colica renale), dolore al fianco destro che si irradia all'addome e alla spalla destra (colica biliare), dolore nel quadrante inferiore destro che si riacutizza quando il paziente cammina (appendicite).

Cause: calcolosi renale, calcolosi biliare, infiammazione acuta

Pericoli: aggravamento, shock

Intervento: tranquillità attorno al malato, non somministrare alcun medicinale, proibire cibi, liquidi e fumo, ospedalizzare.

DISTURBO CONVULSIVO

Irritazione della corteccia cerebrale

Sintomi: inizia con un grido o con un breve arresto del respiro, caduta improvvisa, sussulti e violente contrazioni, mascelle serrate, bava alla bocca, viso cianotico per difficoltà respiratorie.

Cause: stato epilettico generalizzato, stato non convulsivo,

Pericoli: ferite contro spigoli, mobili...

Intervento: non tentare di fermare gli arti durante le convulsioni, attenzione che non si ferisca, posizionare se possibile nella posizione di sicurezza, restare vicini al malato, ospedalizzare.

CRISI IPOGLICEMICA

Riduzione dei valori normali di concentrazione ematica di glucosio

Sintomi: sensazione di malessere crescente, fame improvvisa accompagnata da nausea, prostrazione, sudorazione profusa, senso di freddo, pupille ristrette, contrazioni muscolari (talvolta).

Cause: diabete, eccessivo esercizio fisico.

Pericoli: convulsioni, perdita di coscienza, shock.

Intervento: far assumere acqua zuccherata ogni dieci minuti, ospedalizzare in caso di non ripresa.

COMMOZIONE CEREBRALE

Perdita di coscienza più o meno lunga fugace da scuotimento dell'encefalo.

Sintomi: perdita di coscienza di breve durata, cefalea, confusione mentale, amnesia, sonnolenza, torpore, vomito, disturbi visivi, rallentamento della frequenza cardiaca.

Cause: trauma cranico.

Pericoli: compressione intracranica da edema o emorragia, arresto respiratorio.

Intervento: distendere in posizione supina non in posizione anti-shock, se c'è vomito posizione di sicurezza, borsa del ghiaccio sul capo, non dare da bere (nel caso di traumatizzato cosciente); posizione di sicurezza, borsa del ghiaccio sul capo, controllo del battito cardiaco e del respiro, ospedalizzare.

TRAUMA ADDOMINALE

Lesione chiusa dell'addome

Sintomi: dolorabilità e ecchimosi (contusione); dolorabilità e contrattura della parete addominale, impedimento a una inspirazione forzata (quadro perforativo di un organo); dolorabilità e modificazioni del polso e della pressione (quadro emorragico interno).

Cause: urto diretto contro la parete addominale o contraccolpo da caduta.

Pericoli: lesioni a milza, rene, fegato anche senza segni particolari esterni.

Intervento: mantenere rilassata la parete addominale mettendo un cuscino sotto le ginocchia, controllare il polso, non dare da bere, mantenere caldo il corpo, fare urinare, ospedalizzare.

TRAUMA TORACICO

Lesione chiusa del torace da frattura costale

Sintomi: dolore riferibile ad un'area circoscritta che si accentua con l'inspirazione o sotto i colpi di tosse.

Cause: urti diretti.

Pericoli: pneumotorace (penetrazione di aria nello spazio pleurico); torace instabile con possibile compromissione del parenchima polmonare; emopericardio, aritmie fino alla fibrillazione.

Intervento: ospedalizzare.

FERITA

Lesione in qualsiasi punto della cute tale da determinarne la lacerazione

Sintomi: dolore, taglio lineare o lacero contuso.

Cause: traumi contusivi, lesioni da taglio.

Pericoli: emorragia, infezione (controllare se c'è copertura anti-tetanica).

Intervento: detergere la ferita, coprire e fasciare, valutare la necessità di una sutura in base alla sua profondità, estensione e della regione interessata.

EMORRAGIA

Perdita più o meno copiosa di sangue dai vasi sanguigni a seguito della rottura delle pareti vasali

Sintomi: fuori uscita di sangue rosso vivo e con forza pulsante (emorragia arteriosa); fuori uscita continua di sangue rosso e con poca forza (emorragia venosa).

Cause: trauma con ferita, trauma con frattura.

Pericoli: shock emorragico.

Intervento: compressione diretta della ferita sanguinante, nel caso di emorragia arteriosa comprimere l'arteria che irrorava la regione interessata dal trauma in un punto situato tra la ferita e il cuore, la forza deve essere esercitata su un piano osseo.

TRAUMA DELLO SCROTO

Lesione traumatica della regione scrotale

Sintomi: tumefazione dei testicoli da idromele o amatocele.

Cause: colpi diretti.

Pericoli: lacerazione dei testicoli.

Intervento: borsa del ghiaccio, ospedalizzazione per controlli.

LESIONE OCULARE

Trauma che interessano i globi oculari e i loro annessi

Sintomi: tumefazione palpebrale, ematoma (occhio nero), ristagno emorragico sotto congiuntivale.

Cause: colpi diretti.

Pericoli: emorragie endoculari, lussazione del cristallino, distacco di retina.

Intervento: applicazione locale della borsa del ghiaccio, coprire l'occhio, ospedalizzazione per controllo.

LESIONE DA PUNTURE DI INSETTI

(api, calabroni, vespe)

Lesione provocata da puntura di insetto nel cavo orale

Sintomi: edema a rapida insorgenza della mucosa orale e della lingua.

Causa: puntura con inoculazione di sostanza irritante.

Pericoli: soffocamento.

Intervento: far succhiare ghiaccio in continuazione, ospedalizzare, il veleno dell'ape (acido) si neutralizza con tocchature di soluzione diluita di ammoniaca, il veleno (basico) della vespa con aceto e succo di limone.

EPISTASSI

Perdita di sangue dalla mucosa delle cavità nasali

Sintomi: fuoriuscita di sangue dalle narici, che può passare anche nella faringe ed essere deglutito.

Cause: trauma nasale, senza alcuna precisa causa nell'infanzia.

Pericoli: shock.

Intervento: testa più elevata del corpo, testa piegata in avanti (epistassi abbondanti), testa piegata indietro (nelle altre, tenere la bocca aperta per respirare, comprimere le narici, tampone nasale, impacchi freddi sulla nuca.

OTORRAGIA

Perdita di sangue dal meato acustico esterno

Sintomi: fuoriuscita scarsa di sangue dal meato acustico.

Cause: trauma cranico.

Pericoli: frattura base cranica.

Intervento: non arrestare la fuoriuscita di sangue con tamponi, posizione di sicurezza sul fianco dell'otorragia, borsa del ghiaccio sul capo, ospedalizzare urgentemente.

INFARTO MIocardICO ACUTO

Necrosi del miocardio da squilibrio tra la richiesta e l'apporto di ossigeno.

Sintomi: dolore toracico costrittivo in regione retro sternale con possibile irradiazione alle spalle più frequente la sinistra, all'epigastrio. Ansia, sudorazione.

Cause: alterazioni della circolazione coronaria.

Pericoli: edema polmonare, shock cardiogeno.

Intervento: tranquillizzare, immediata ospedalizzazione.

TRAUMA VERTEBRALE

Lesione interessante la colonna vertebrale

Sintomi: dolore intenso, rigidità della regione lesa, perdita di sensibilità.

Cause: cadute che provocano distorsioni, lussazioni fratture vertebrali.

Pericoli: lesioni midollari, shock midollare.

Intervento: non rimuovere dalla posizione in cui si trova, impedire qualsiasi movimento sostenendo la testa, richiesta immediata di soccorso.

LESIONE MUSCOLARE

Lesione da trauma diretto o indiretto a carico della struttura muscolare

Sintomi: dolore localizzato, tumefazione locale, impotenza funzionale, spasmo muscolare.

Cause: iperallungamento, impatto.

Pericoli: calcificazioni.

Intervento: borsa del ghiaccio, compressione con bendaggio, immobilizzazione.

LESIONE ARTICOLARE

Lesione da trauma determinante sovradistensione o lacerazione dell'apparato capsulo legamentoso, è distinta in distorsione e lussazione (quando vi è anche la perdita permanente dei rapporti dei capi articolari).

Sintomi: tumefazione periarticolare, ematoma, dolore ai movimenti articolari e al carico, instabilità.

Cause: sollecitazioni oltre il limite della normale flessibilità.

Pericoli: lassità legamentose permanenti.

Intervento: mettere fuori carico l'articolazione, borsa del ghiaccio, bendaggio elastico, elevare l'arto interessato, nel caso di lussazione ospedalizzare per riduzione.

LESIONE TENDINEA

Lesione traumatica parziale o totale delle fibre tendinee

Sintomi: improvviso "schiocco" seguito da dolore acuto, tumefazione e successiva ecchimosi, incapacità a svolgere quei movimenti che richiedono l'integrità del tendine leso e del suo muscolo.

Cause: distensione violenta provocata da energica contrazione muscolare.

Pericoli: aggravamento.

Intervento: borsa del ghiaccio, mantenere in scarico l'arto, immobilizzazione immediata, ospedalizzazione per valutazione.

FRATTURA

Lesione traumatica delle ossa

Sintomi: dolore violento e localizzato che aumenta in sede di frattura, impotenza funzionale, scroscio osseo ai movimenti.

Cause: traumi violenti diretti e indiretti, a torsione brusca e violenta, a schiacciamento.

Pericoli: shock.

Intervento: immobilizzare la parte lesa come si trova, borsa del ghiaccio, ospedalizzare.