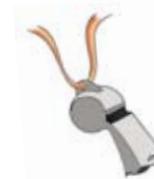
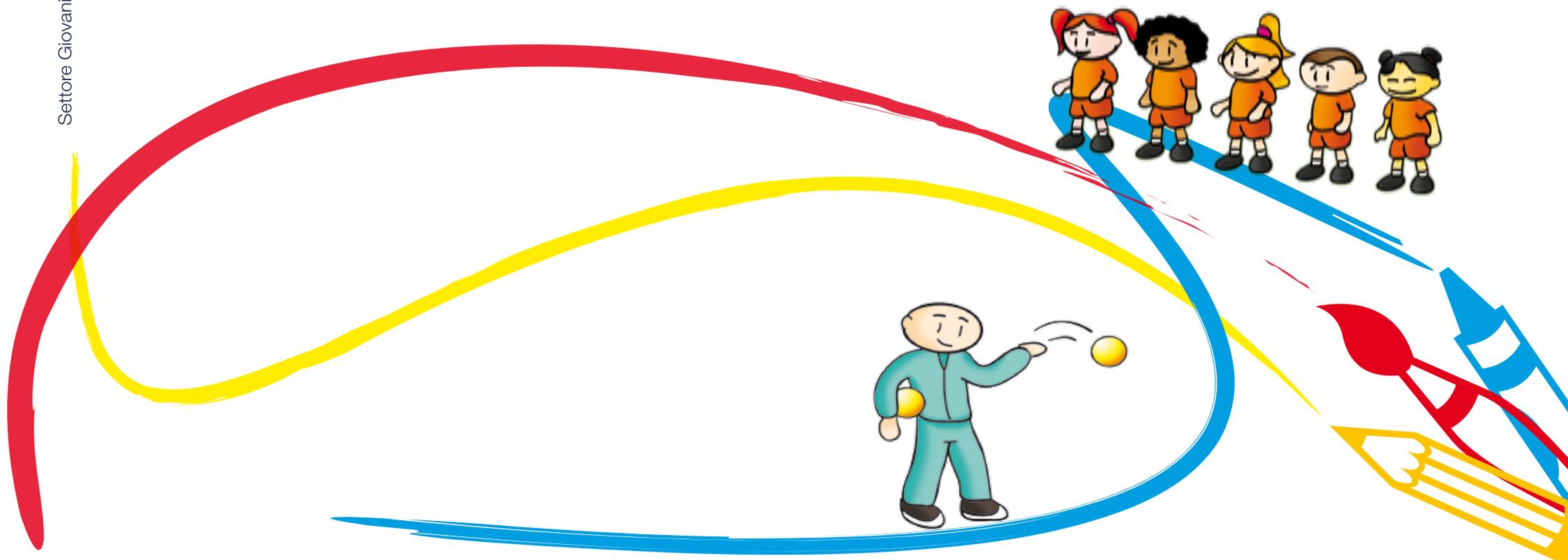




Settore Giovanile e Scolastico



Noi, gli educatori e i giovani



Settore Giovanile e Scolastico

Noi, gli educatori e i giovani



Settore Giovanile e Scolastico



Progetto a cura di:

F.I.G.C.

Settore Giovanile e Scolastico

**Si ringrazia per il lavoro svolto
nella realizzazione del testo:**

Alberto Cei

e per la collaborazione

Alberto Bellocci

Andrea becheroni

Presentazione

pag 5

L'educatore Sportivo

pag 7

Le Competenze

pag 7

Le Motivazioni

pag 7

Il Profilo

pag 8

Il Gradimento

pag 10

Il Primo Obiettivo

pag 11

Bambini 6 – 7 Anni

pag 15

Bambini 8 – 9 Anni

pag 18

Ragazzi 10 – 11 Anni

pag 21

Ragazzi 12 – 14 Anni

pag 24

Presentazione

Questo contributo è stato scritto per l'educatore sportivo, poiché la partecipazione sportiva svolge un ruolo essenziale nel migliorare la crescita e lo sviluppo dei bambini e delle bambine. L'educatore sportivo si trova, infatti, nella condizione di esercitare un impatto significativo sullo sviluppo a lungo termine del giovane. Questo testo ha l'obiettivo di fornire le informazioni più aggiornate che permetteranno di ricoprire con efficacia questo ruolo così importante.

E' naturale che ogni tecnico voglia dare il meglio di se stesso nel suo lavoro. Le informazioni che troverà in queste pagine potranno incrementare ulteriormente la consapevolezza di cosa deve fare per migliorare la sua efficacia di educatore sportivo.

I programmi per lo sport giovanile e in particolare l'adesione al calcio da parte dei ragazzi sono cresciuti in maniera impressionante in questi anni. Ciò ha determinato il coinvolgimento di centinaia di migliaia di adulti in ruoli diversi, al cui interno i ruoli tecnici hanno avuto una diffusione enorme. Molti fattori hanno contribuito alla crescita dello sport organizzato:

- È stata riconosciuta la rilevanza delle attività del tempo libero per i bambini.
- La crescita a dismisura delle città ha eliminato la possibilità di potere giocare per strada.
- È stato riconosciuto che lo sport è un modo per ridurre il disagio giovanile.
- Lo sport è diventato un valore importante del nostro sistema sociale e della vita delle persone.
- Lo sport è un'attività divertente, emotivamente coinvolgente e socializzante.

Risulta evidente che la crescita dei programmi per lo sport giovanile e il ruolo che questi svolgono nella vita dei bambini sono fatti la cui rilevanza sociale è innegabile. Pertanto, la formazione psicologica dell'educatore sportivo è una delle componenti essenziali delle competenze professionali che ogni operatore sportivo deve possedere per operare con efficacia in questo ambito. Questo testo fornisce informazioni relative alle abilità psicologiche dell'educatore sportivo mentre altre si riferiscono allo sviluppo dei giovani di queste fasce di età. Sono presentate in modo da costituire non tanto approfondimenti teorici quanto indicazioni di cui potersi servire per favorire un insegnamento del calcio di qualità sempre migliore.

Le competenze

Possiamo distinguere le competenze di un educatore sportivo in almeno due aree principali.

(a) Sapere tecnico – riguarda le sue competenze nel conoscere e valutare le abilità degli allievi nonché l'efficacia nel sapere organizzare cicli di allenamento adeguati al livello di sviluppo biologico dei giovani.

(b) Sapere gestire il gruppo e i singoli allievi – riguarda le sue competenze nel rapportarsi ai giovani in modo adeguato e funzionale al loro sviluppo biologico. Pur se ambedue queste aree professionali vengono riconosciute come ugualmente importanti, durante il periodo di formazione alla prima viene dedicato molto più tempo mentre la seconda riceve minor attenzione. Ciò avviene in quanto è molto diffusa l'idea che l'educatore imparerà a gestire i giovani attraverso la pratica effettuata sul campo, sfruttando magari la sua passata esperienza di sportivo o ascoltando i consigli dei tecnici più esperti.

È necessario, invece, che l'educatore sportivo non venga lasciato da solo a fare esperienza sul campo, nella convinzione che migliori nell'insegnamento solo tramite il lavoro svolto con i suoi allievi. Deve invece svilupparsi professionalmente attraverso percorsi formativi strutturati e con il confronto con i colleghi più esperti.

Professionalmente sono coinvolti nello sport per un insieme piuttosto ampio di ragioni, anche molto diverse tra di loro e che costituiscono i motivi per cui si è deciso di fare e di continuare a fare questa specifica attività.

Le motivazioni

Elenchiamo le motivazioni per cui questi operatori hanno deciso di intraprendere la loro carriera:

- Mi piace insegnare ai giovani
- Mi piace l'entusiasmo dei miei allievi
- Mi piace essere riconosciuto come un allenatore vincente
- Mi piace proporre allenamenti stimolanti e coinvolgenti
- Mi piace essere popolare tra i miei allievi
- Mi piace stare insieme ai bambini

Questo insieme di motivazioni sono quelle che meglio si riferiscono al lavoro d'insegnante ma anche di allenatore nelle scuole calcio. Riguardano, infatti, l'insegnamento e il riconoscimento di quanto sia importante coinvolgere emotivamente i propri giovani allievi durante le sedute di allenamento. L'allenatore può anche avere altre aspirazioni professionali come quella di diventare un allenatore professionista o di lavorare con fasce di età impegnate a livello agonistico. In ogni caso questi due orientamenti che fanno riferimento uno all'attività svolta nella scuola e l'altro all'attività agonistica non devono essere confusi insieme, poiché si pongono obiettivi e risultati diversi. La differenza più evidente riguarda la selezione dei migliori giovani calciatori che nelle scuole è un procedimento da escludere mentre nell'attività agonistica è un processo già presente.

Come per gli insegnanti anche per i giovani sono identificabili una serie di ragioni così denominate:

- Mi piace divertirmi
- Mi piace imparare nuove abilità
- Mi piace fare le partite
- Mi piace stare con i miei amici
- Voglio arrivare ai più alti livelli
- Mi piace entusiasarmi
- Mi piace sentirmi in forma
- Mi piace lo spirito di squadra

Ogni educatore dovrà, pertanto, essere consapevole non solo delle sue motivazioni ma anche delle ragioni che avvicinano i suoi allievi al calcio e delle motivazioni che continuano a mantenerli coinvolti in questo sport. Conoscendo le loro motivazioni potrà organizzare delle sedute di allenamento che incrementino la loro motivazione.

Il profilo

Già più di venti anni fa l'Associazione Canadese degli Allenatori definiva l'allenatore come professionista competente nel motivare i suoi atleti, aiutare ciascuno, dare fiducia e trasmettere ottimismo anche nelle situazioni di difficoltà. E' quindi un individuo che si dimostra: incoraggiante, entu-

siasta, professionalmente qualificato, comprensivo e laborioso.

Abbiamo detto che alla base di questi atteggiamenti e comportamenti ci deve essere la consapevolezza relativa al proprio modo di agire e agli effetti che determina sui giovani. E' un tipo di professionalità che può essere altrettanto valida anche per la figura dell'educatore sportivo.

Per sviluppare questo tipo di auto-valutazione i tecnici devono riflettere sui loro comportamenti dopo una lezione o una partita, per incrementare il loro livello di auto-consapevolezza e per stabilire in quali aspetti della loro attività devono migliorare

Auto-Valutazione dell' Educatore Sportivo

Rispondi alle seguenti domande il prima possibile dopo un allenamento o una gara. Pensa a quello che hai fatto, ma anche ai tipi di situazioni in cui le tue azioni si sono manifestate e agli atleti che sono stati coinvolti.

1. Quando gli atleti fanno delle belle azioni, approssimativamente quante sono percentualmente le volte che hai risposto con un rinforzo? _____%
2. Quando i tuoi allievi s'impegnano molto (indipendentemente dal risultato), quante sono percentualmente le volte che hai risposto con un rinforzo? _____%
3. Quante volte hai rinforzato gli atleti per la loro correttezza sul campo, per il loro supporto ai compagni e per avere accettato le regole di squadra? _____%
4. Quando i tuoi allievi compiono un errore, approssimativamente quante sono percentualmente le volte che hai risposto con un:
A. Incoraggiamento _____%
B. Istruzione correttiva fornita in modo incoraggiante _____%
(La somma di A + B non deve essere superiore a 100%)
5. Quando sono stati commessi degli errori, hai sottolineato con forza l'importanza d'imparare da loro? Sì No
6. Hai enfatizzato con forza l'importanza di divertirsi durante l'allenamento e le partite? Sì No

7. Hai detto ai tuoi atleti che fare del loro meglio è quanto ti aspetti da loro?
 Sì No
8. Hai detto loro che vincere è importante, ma che impegnarsi a migliorare le abilità lo è ancora di più?
 Sì No
9. Hai fatto o detto qualcosa per aiutare i tuoi giovani atleti ad applicare ciò che oggi hanno imparato in altre attività della loro vita (per esempio, fare le cose giuste a scuola, in famiglia o nella vita sociale)?
 Sì No
10. Qualcosa su cui pensare: faresti qualcosa di diverso se avessi l'occasione di ripetere nuovamente questo allenamento o questa partita?

Queste riflessioni personali sono utili in quanto le risposte che l'insegnante si darà potranno aiutarlo a capire se c'è discrepanza fra come pensa sia giusto comportarsi e come ritiene di comportarsi nella realtà. Minore è la differenza fra queste opinioni, maggiore potrà essere la convinzione di essere riuscito a trasmettere abbastanza bene il suo modo di essere.

Da ricordare: quando si riscontra una buona concordanza tra come si vorrebbe essere e come ci si è comportati non è detto che questa abbia sempre un valore positivo. Ad esempio, si potrebbe agire in modo troppo comprensivo oppure troppo autoritario e ambedue questi stili personali quando vengono utilizzati in maniera eccessiva sono poco efficaci.

Il gradimento

I tecnici preferiti mostrano i seguenti comportamenti:

1. La maggior parte dei comportamenti riguarda tre categorie: rinforzi positivi (17%), istruzioni tecniche generali (27%) e incoraggiamento generale (21,4%). La frequenza dei comportamenti punitivi è scarsa (punizione = 1,8% e istruzione tecnica + punizione = 1%).
2. I giocatori preferiscono gli allenatori che, dopo un errore, forniscono con maggiore frequenza: rinforzo, incoraggiamento individuale, incoraggiamento generale e istruzioni tecniche.
3. Gli educatori sportivi meno preferiti sono quelli che forniscono con maggiore frequenza punizioni e istruzioni tecniche date in modo punitivo.

4. Gli insegnanti che forniscono più istruzioni tecniche specifiche e contingenti, meno punizioni e che sono meno centrati sul controllo degli atleti hanno allievi che esprimono sul tecnico una valutazione più positiva e che traggono maggior piacere dal praticare il proprio sport.
5. I comportamenti degli adulti hanno un impatto meno rilevante sui bambini con livelli elevati di autostima, mentre chi si stima poco trae maggiore vantaggio da una relazione basata sul ricevere sostegno psicologico e istruzioni tecniche.
6. Sono state evidenziate differenze nel comportamento dei tecnici fra situazioni di allenamento e di gara. In quelle di gara l'allenatore fornisce più incoraggiamenti e, meno di frequente, ignora le prestazioni positive. In allenamento è posta più attenzione nell'influenzare maggiormente la percezione di competenza fisica e cognitiva degli atleti.
7. Sono state riscontrate differenze in funzione del fatto che una squadra si trovi in vantaggio o in svantaggio. In seguito ad un'azione positiva la squadra in vantaggio riceve quasi sempre un rinforzo e quella in svantaggio solo nel 50% dei casi. Dopo un'azione negativa la disapprovazione è la risposta dominante che riceve chi sta in svantaggio, mentre in chi si trova in vantaggio la disapprovazione è molto più rara. Viceversa l'istruzione tecnica viene erogata più spesso se si è in vantaggio rispetto a quando ci si trova in svantaggio.
8. In riferimento ai comportamenti espressi dagli educatori sono identificabili tre categorie: supporto (comprende incoraggiamento dopo un errore e rinforzi), istruzione (istruzione tecnica generale e specifica) e punizione (punizione e istruzione tecnica fornita in modo punitivo). I giovani preferiscono gli allenatori che forniscono più supporto e istruzioni; inoltre le interazioni interpersonali fra i giocatori che hanno insegnanti di questo tipo sono positive.

Il primo obiettivo

Da quanto sinora presentato emerge che il primo obiettivo di un educatore sportivo deve essere di stimolare nei suoi allievi il desiderio d'imparare.

Tale bisogno può venire descritto nel modo seguente:

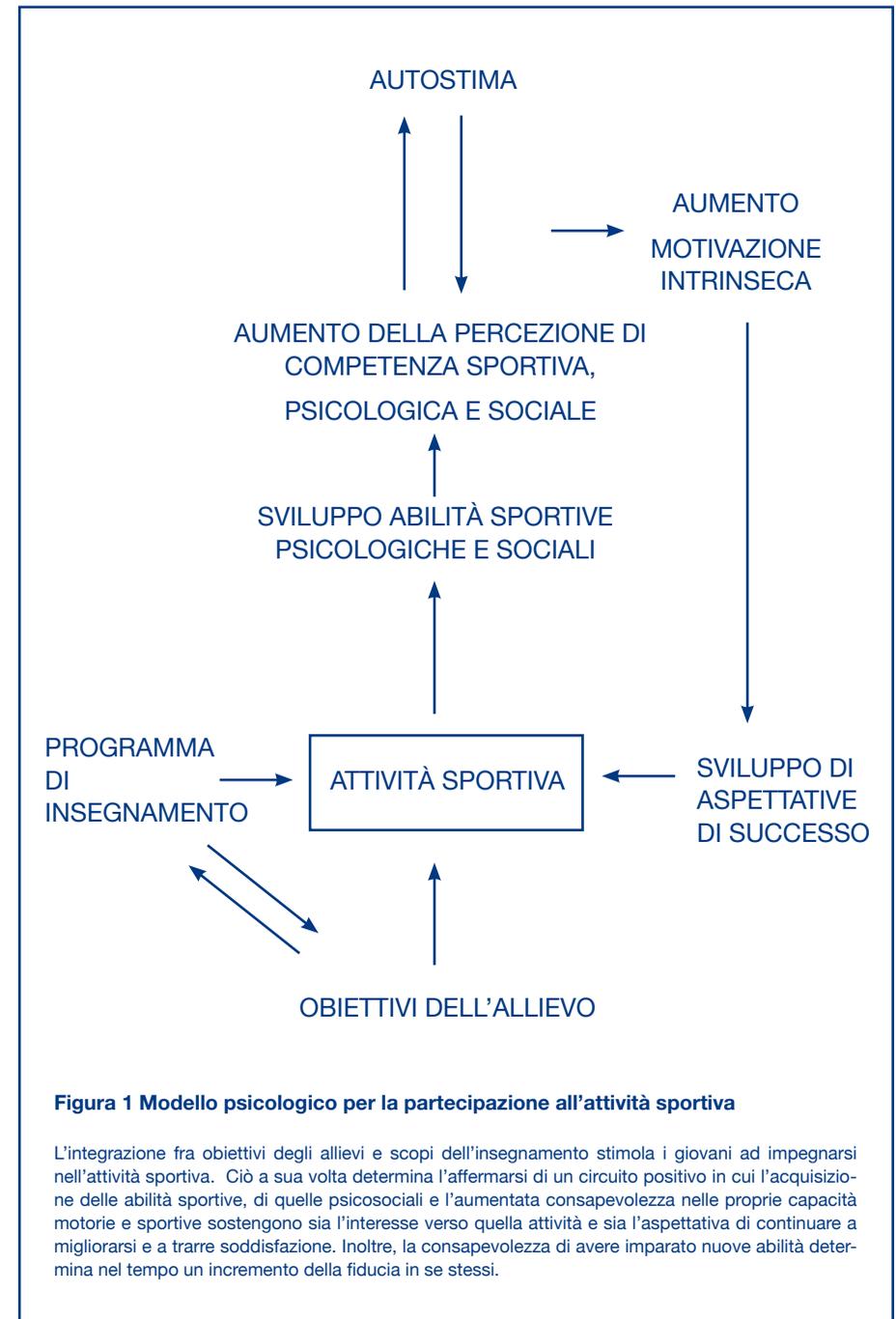
I giovani s'impegnano in un'attività convinti di acquisire competenze specifiche e vogliono sentirsi auto-determinanti nei confronti dell'ambiente che li circonda. Questo approccio è presente nel gioco, nell'esplorazione e nell'interesse spontaneo verso le novità. Sentirsi auto-determinanti significa giocare a calcio per il piacere che se ne trae durante il suo svolgimento, per soddisfare le motivazioni e non per ricevere premi tangibili o trofei dall'insegnante o dai genitori. Quest'ultima evenienza si verifica quando il giovane s'impegna al massimo solo per ricevere questi tipi di premi materiali o per timore di eventuali punizioni. In tal caso l'atleta non si esprime per il piacere che trae dal gareggiare o dall'imparare qualcosa di nuovo ma in quanto è spinto essenzialmente dal desiderio di ricevere una qualche forma di apprezzamento esterno.

L'idea che è alla base di questa impostazione fondata sul desiderio di autodeterminazione postula che ogni individuo desidera sapere che: è grazie al proprio impegno che impara. Ciò tramite il raggiungimento di risultati che devono rappresentare una sfida per il giovane ma che devono essere percepiti come raggiungibili. Compito dell'educatore sarà quindi di calibrare la difficoltà del compito da eseguire in funzione del livello di abilità della sua squadra. Obiettivi percepiti come troppo facili da raggiungere non stimolano a sufficienza l'impegno, ma anche mete percepite come irraggiungibili non stimolano l'impegno, che sarà invece messo se il giovane valuterà che ponendo il massimo del suo impegno potrà migliorare.

La Figura 1 illustra quanto sinora esposto. L'attività sportiva determina:

- (a) l'acquisizione di determinate competenze sportive,
- (b) un incremento nella percezione soggettiva di competenza sportiva nel calcio.

Ne deriva una maggiore attrazione del giovane verso il calcio (motivazione intrinseca) e, inoltre, cresce nel giovane l'aspettativa di successo, che comporta l'affermarsi della convinzione che è per mezzo del proprio impegno che è diventato più bravo. Infine, è stato riscontrato che l'incremento nella percezione di competenza e l'instaurarsi di questo circolo virtuoso svolgono un'influenza positiva sullo sviluppo dell'autostima globale.



Al fine di raggiungere questi obiettivi l'educatore sportivo deve fare propri due assunti principali:

1. Successo inteso come massimo impegno attuabile.
2. Rapporti interpersonali con gli allievi basati sull'incoraggiamento e sui rinforzi piuttosto che sulle punizioni e sulle critiche distruttive.

Questa impostazione contrasta con l'idea che identifica il successo con la vittoria e l'insuccesso con la sconfitta e che si è affermata anche nello sport giovanile, con la conseguenza di privare i giovani dell'opportunità di sviluppare il loro potenziale sportivo e umano e di favorire l'abbandono. Infatti, il porre un'enfasi eccessiva sulla vittoria è certamente un modo per stimolare la paura verso la competizione o l'idea che gli adulti sono solo interessati al risultato della loro prestazione e non a loro stessi come individui. Viceversa, una maggiore attenzione posta sul valore dell'impegno e della dedizione determina risultati opposti.

Inoltre, ai giovani deve essere insegnato a rischiare e ad assumersi delle responsabilità, ma ciò comporta la possibilità di commettere un numero maggiore di errori e tale approccio verrà praticato se si sentiranno incoraggiati dal proprio insegnante e non certo se questi premierà solo quando le esercitazioni vengono effettuate correttamente e raramente per l'impegno profuso.

Infine, solo un approccio positivo, e quindi basato sull'incoraggiamento di questi comportamenti e non uno negativo, fondato sul rimprovero e sullo stimolare la paura di sbagliare, soddisferà uno dei bisogni individuali principali: il piacere tratto dall'azione e di provare entusiasmo durante l'allenamento e le gare. A tal fine il tecnico deve servirsi dei rinforzi per incoraggiare l'impegno e le prestazioni, e deve fornire le istruzioni tecniche in modo supportivo. Nello specifico, quando le istruzioni tecniche vengono date dopo un errore, per prima cosa viene suggerito di riconoscere qualcosa di positivo nella prestazione appena conclusa e, in seguito, di dare le correzioni, concentrandosi su ciò che di positivo ne conseguirà se queste istruzioni verranno seguite dall'atleta, piuttosto che soffermarsi sulle conseguenze negative dell'errore.

In conclusione, l'educatore sportivo deve essere in grado di attirare l'entusiasmo dei giovani, deve saperlo stimolare in coloro che non lo dimostrano e, attraverso l'allenamento sportivo, deve soddisfare le principali motivazioni che favoriscono il coinvolgimento dei suoi allievi.

Bambini 6 - 7 anni

Come ragionano i bambini

Il calcio richiede ai bambini un particolare impegno cognitivo e necessita della capacità di comprendere il punto di vista dell'altro. Infatti, il processo di anticipazione motoria si basa proprio sull'abilità di saper prevedere ciò che il nostro avversario sta per fare e i bambini di questa età hanno difficoltà ad assumere questo punto di vista. D'altra parte, l'uso di questa abilità è necessario in uno sport di squadra che coinvolge molti giocatori che devono agire insieme, servendosi di una strategia comune di risposta alle azioni degli avversari.

Le difficoltà dei bambini sino agli 8 anni sono evidenti a qualsiasi osservatore a bordo campo, quando li si vede inseguire tutta la palla, scordandosi invece i compiti che gli erano stati assegnati in precedenza. Le ricerche hanno confermato che l'abilità di comprendere la prospettiva altrui si afferma in maniera completa tra gli 8 e i 10 anni. In relazione a questa competenza, una possibile ragione di abbandono dall'attività calcistica si presenta nei casi in cui gli allenatori e i genitori si aspettano dai bambini più di quanto gli sia consentito dal loro sviluppo cognitivo. In questo tipo di situazioni i bambini possono sperimentare una notevole frustrazione e sentirsi non apprezzati e poco capiti dagli adulti, che richiedono loro di svolgere dei compiti superiori alle loro capacità attuali. In alternativa, genitori e allenatori non dovrebbero preoccuparsi se i bambini si comportano come le api che corrono tutte dietro il miele ma dovrebbero stimolare l'entusiasmo dei bambini e il piacere che traggono dal movimento.

Un altro aspetto cognitivo importante riguarda la comprensione, da parte dei bambini, delle cause dei risultati delle azioni. In altre parole a cosa attribuiscono, ad esempio, il prevalere di una squadra sull'altra oppure a cosa attribuiscono la maggiore competenza di un compagno rispetto agli altri? Da adulti siamo consapevoli che successi/insuccessi possono derivare da più aspetti diversi (ad esempio, l'impegno, la fortuna, l'abilità personale, la difficoltà dei compiti da svolgere o la competenza degli altri) ma per i bambini questo pensiero rappresenta un punto di arrivo che in prima e seconda elementare non possiedono. La ricerca ha evidenziato che sino a 10-12 anni i giovani non sanno distinguere con esattezza fra questi diversi fattori quelli che in una singola prestazione hanno determinato il successo della loro squadra o la qualità della loro prestazione.

Infatti, inizialmente i bambini sono attratti essenzialmente dall'eccitazione

che trasmette la pratica sportiva e solo in seguito sviluppano una concezione più complessa del gioco. A questo riguardo basta pensare che già a partire dall'età di 5 anni i bambini iniziano a confrontare le loro abilità con quelle dei compagni ma che sin quasi all'adolescenza è molto scarsa la correlazione fra la percezione dei bambini delle loro competenze e la valutazione delle loro reali capacità eseguita dagli allenatori.

Il ruolo degli adulti

Gli adulti svolgono pertanto un ruolo fondamentale nel mantenere costante l'interesse dei bambini verso il gioco del calcio. Come in ogni altra situazione nuova, la fase d'inizio dell'attività è importante perché rivela come sarà l'organizzazione futura. Quindi, l'attività deve essere tale da coinvolgere in maniera intensa i bambini, così da soddisfare il loro desiderio di movimento, di divertimento, di varietà e di stare insieme ad altri coetanei. Non bisogna annoiarli con spiegazioni troppo lunghe su quello che è consentito fare e su ciò che va evitato. Devono essere fornite poche regole semplici, specifiche ed espresse in maniera diretta, da fare rispettare con fermezza e in maniera pacata.

In questa fascia di età i bambini tendono a considerare l'abilità sportiva come risultato dell'impegno e spesso i bambini non s'impegnano perché fanno di non saper fare. Per tutti gli adulti che sono a contatto con questi giovanissimi calciatori è importante che, per prima cosa, rinforzino il loro impegno. Questo anche perché la maggior parte dei bambini è entusiasta di giocare con altri compagni e ha piacere di correre dietro la palla, questa passione per il gioco va sostenuta e va apprezzata. In questo clima positivo anche i bambini più insicuri e meno aperti tendono ad acquisire fiducia nell'istruttore, vogliono imitare gli altri compagni più estroversi che si divertono sicuramente di più e sanno che non verranno rimproverati per un errore tecnico. Quindi possono provarci anche loro, alcuni lo faranno più timidamente prendendo delle iniziative in maniera graduale mentre altri, invece, potranno dare l'impressione di essere esplosi e di non saper regolare questa loro energia fisica, che un po' per volta impareranno a controllare. In questo contesto l'allenatore dovrà premiare i miglioramenti, fare le opportune correzioni tecniche e rinforzare l'impegno, mentre le altre figure adulte dall'accompagnatore ai genitori dovranno essenzialmente sostenere con il loro appoggio emotivo l'impegno dei bambini. Non dovranno invece entrare nel merito dei fatti tecnici, ma trasmettere ai loro figli che sono contenti perché si divertono, perché giocano su un prato all'aria aperta, perché conoscono nuovi amici. Viceversa dovranno preoccuparsi se i loro figli non si divertono o se non hanno voglia di tornare

la prossima volta. Soprattutto da bordo campo non dovranno soffermarsi ad osservare se il loro figlio sbaglia o fa giusto, ma se interagisce con gli amici, se ascolta l'istruttore quando parla, se mostra energia e corre, se si isola o sta in mezzo agli altri e così via.

E' abituale che nelle società sportive i genitori partecipino alla vita di queste organizzazioni, spesso alcuni ricoprono il ruolo di accompagnatori. Questo ruolo dovrebbe permettere una migliore conoscenza degli stessi bambini e tra il gruppo dei genitori e l'istruttore. Quindi l'accompagnatore, stando più a contatto con i bambini rispetto agli altri genitori, dovrebbe essere un persona in grado di percepire gli umori del gruppo e dei singoli, dovrebbe far rispettare le regole al di fuori dal campo di gioco, dovrebbe essere una persona che trasmette buon umore ed entusiasmo. L'accompagnatore non deve essere una persona di buona volontà che si presta solo a fare da autista, in quella funzione svolge un ruolo di educatore e come tale deve comportarsi. Pertanto, la società sportiva deve dire in maniera esplicita cosa si aspetta da chi ricopre questo ruolo e che cosa non dovrà fare, ad esempio, intervenire sugli aspetti tecnici dell'attività che sono di competenza dell'allenatore.

Trattandosi di bambini relativamente piccoli (6-7 anni) e che magari per la prima volta svolgono un'attività al di fuori di quella scolastica o di quelle effettuate con i genitori, vi sono degli aspetti della vita sportiva che richiedono maggiore attenzione rispetto ai giovani di età superiore. Ad esempio, nello spogliatoio devono stare tutti insieme da soli, oppure solo con l'istruttore oppure con i genitori? La questione è collegata al loro livello di autonomia personale (il disordine incredibile che si crea se un gruppo numeroso di bambini si spoglia per rivestirsi, oppure la doccia la devono fare da soli o assistiti da qualche adulto?). Abitualmente i bambini di questa età non stanno da soli: nelle scuole elementari i bambini mangiano con la presenza delle maestre. Negli spogliatoi ci dovrebbero stare i genitori con l'obiettivo d'insegnar loro a vestirsi rapidamente, a fare la doccia e rimettere la tenuta sportiva nella borsa. Se questo non è possibile, la soluzione potrebbe essere quella di avere l'istruttore che segue inizialmente i bambini e 2/3 genitori che lo assistono, ad esempio per asciugare i capelli o per altre evenienze. Questo servirebbe anche a rassicurare i genitori che lo spogliatoio è un ambiente sano. L'obiettivo da raggiungere resta comunque quello di giungere a lasciare i bambini da soli dopo un periodo iniziale di controllo da parte degli adulti.

Infine un ultimo spazio per le bambine, sono ancora pochissime nel nostro paese, mentre in altri sono milioni. Come fare per avvicinarle al calcio, forse per cominciare basterebbe parlarne nelle scuole e ai genitori dei figli maschi

che giocano a calcio. Non sono certamente le bambine a non voler giocare a calcio, sono gli adulti che non lo permettono.

Bambini 8 - 9 anni

L'obiettivo dell'insegnamento del calcio ai bambini può essere riassunto nella seguente frase: muoversi con competenza tecnico/tattica insieme ad altri coetanei per raggiungere obiettivi comuni divertendosi.

Se questa è la prospettiva in cui inserire l'insegnamento del calcio ne derivano alcune conseguenze operative la cui applicazione potrebbe essere di aiuto all'azione degli allenatori e degli altri adulti che interagiscono con questi bambini.

Cosa ricercano i bambini nel calcio

Le motivazioni che caratterizzano i bambini in questa fascia di età sono le seguenti: trarre piacere dall'azione sportiva, muoversi pensando, sapersi assumere dei rischi calcolati e saper vivere in gruppo.

Trarre piacere dell'azione sportiva è estremamente importante in quanto soddisfa una delle motivazioni che determinano il coinvolgimento sportivo: quella di entusiasinarsi, di divertirsi e di spendere energia attraverso il movimento. Il calcio consente di soddisfare questa motivazione attraverso allenamenti in cui vi sia un'adeguata varietà di esercizi, alcuni di più facile esecuzione altri più difficili, in cui i ragazzi siano costantemente impegnati, riducendo così al minimo indispensabile i momenti di pausa o di attesa.

Muoversi pensando significa invece imparare a servirsi dei propri pensieri mentre si gioca. Avere calciatori psicologicamente autonomi in campo dovrebbe essere l'obiettivo di ogni allenatore, questo comporta che nei momenti di maggior pressione agonistica questi sarebbero in grado di non perdere la testa e di continuare a perseguire i propri obiettivi di gioco. Questo atteggiamento va costruito nei giovani sin da quando sono bambini facendogli svolgere delle esercitazioni in cui devono prendere delle decisioni e rinforzando soprattutto all'inizio non solo la correttezza delle loro scelte ma soprattutto la capacità di operare delle scelte. Pertanto, non deve essere insegnato ai bambini solo ad agire in funzione delle istruzioni ricevute dall'allenatore, ma bisogna creare delle situazioni in cui autonomamente devono risolvere situazioni di gioco.

Al muoversi pensando ben si collega il sapersi assumere dei rischi calcolati

durante il gioco. Sempre più spesso si sente affermare dai tecnici che i giovani calciatori tirano raramente in porta e non sanno effettuare un dribbling. Dal punto di vista psicologico queste sono situazioni individuali rischiose, in cui è possibile sbagliare ed essere tacciati dagli altri di essere egocentrici o troppo individualisti. Certamente uno sport di squadra richiede spirito di gruppo e la capacità di lavorare per la squadra ma richiede pure espressioni creative e la capacità di assumersi le proprie responsabilità (anche quella di effettuare un tiro sbagliato). Il ruolo dell'allenatore è essenziale nel favorire l'affermarsi di questa mentalità. Il bambino assumerà dei rischi se sa che il tecnico apprezza questo modo di agire e non premia soltanto le azioni corrette o quelle che sono state preparate in precedenza insieme alla squadra. Bisogna, quindi, mantenere un equilibrio fra rischio individuale e gioco collettivo e gli allenamenti devono servire a insegnare ad agire in questa maniera.

L'ultima dimensione da sviluppare riguarda l'abilità di vivere in gruppo. Il sentirsi parte di un determinato contesto sociale, in questo caso la squadra di calcio, soddisfa uno dei bisogni primari e, pertanto, saper rispettare le regole del gruppo, collaborare in un ambiente competitivo, imparare ad anteporre i propri obiettivi personali a quelli della squadra sono fra gli elementi chiave nell'educazione di ogni individuo.

Le regole

In relazione ai coetanei i bambini di 8 - 9 anni preferiscono coloro che si dimostrano collaborativi e che contraccambiano ciò che ricevono. A questa età i bambini preferiti non vengono solo più scelti in funzione di alcune loro caratteristiche strettamente individuali (ad esempio, la maestria nel gioco o la forza fisica) ma in base anche ad abilità interpersonali, quali la lealtà e l'accettazione reciproca. L'allenamento dovrebbe essere strutturato così da incentivare la collaborazione fra i calciatori, in tal modo si favorirebbe ulteriormente l'affermazione della capacità di mettersi nei panni degli altri, ponendo un limite a quegli individualismi nel gioco che sono solo motivo di litigio nella squadra e che dai bambini, in linea di massima, verrebbero risolti applicando la legge della reciprocità: "Non hai passato la palla, adesso lo farò anch'io". L'appartenenza al gruppo squadra svolge un ruolo essenziale nello sviluppo della capacità di collaborare e maggiore sarà il senso di amicizia che i bambini sviluppano maggiore sarà la coesione in campo. Al contrario minori saranno i legami interpersonali maggiore sarà la tendenza a non seguire le regole stabilite e minore sarà l'accettazione dei comportamenti degli altri.

In relazione alle regole stabilite dall'insegnante, i bambini di questa età le interpretano meno come modalità arbitrarie di controllo e ne comprendono la motivazione e l'utilità. Se nelle età precedenti era più abituale pensare che l'allenatore imponesse le regole "perché è più grande, perché è più forte, perché sa riconoscere quando diciamo le bugie" ora i bambini pensano che bisogna obbedire "perché sa cosa è utile per noi ed è più esperto". I bambini accettano, quindi, le regole stabilite dagli adulti e ne comprendono i vantaggi. Nello stesso tempo, i tecnici per mantenere questa condizione positiva, devono comportarsi in modo coerente con quanto hanno stabilito. Infatti, ora i fanciulli sanno quando gli adulti non le rispettano e richiedono spiegazioni, che ovviamente vanno fornite.

Accettare le sconfitte o contestare l'arbitro e l'educatore

Gli adulti (genitori, educatore sportivo e accompagnatore) svolgono un ruolo fondamentale nel fornire al fanciullo un sistema per interpretare quanto succede durante la partita. Ancora troppo spesso si sentono allenatori urlare dalla panchina contro i bambini che non eseguono le loro istruzioni o contro gli arbitri (con maggior veemenza se è una ragazza!), o genitori che si vogliono sostituire ai tecnici o che inveiscono contro l'allenatore perché non fa giocare il loro figlio. In questi casi l'obiettivo è quello di esprimere le proprie passioni, senza badare agli effetti che producono e comunque si ha l'intenzione di offendere il ricevente. A questo riguardo le indicazioni da seguire sono le stesse codificate dal calcio a livello internazionale e che riguardano il fair-play e cioè la cosiddetta sportività.

A questo riguardo, i genitori devono sostenere i loro figli, mostrando una comprensione affettuosa verso di loro, ascoltando le loro esperienze calcistiche, sostenendo l'entusiasmo che i bambini dimostrano e chiedendogli se si divertono. In relazione invece agli insegnanti, sono preferiti dai ragazzi quelli capaci di: rinforzare, incoraggiare dopo un errore, fornire istruzioni tecniche dopo un errore, riconoscere l'impegno, organizzare l'attività in maniera precisa e mantenere la disciplina. Al contrario, gli educatori meno preferiti sono coloro che con maggior frequenza forniscono: punizioni, istruzioni tecniche date in maniera punitiva dopo un errore e non sanno mantenere la disciplina. In sostanza i bambini vogliono imparare e migliorare le loro competenze sportive in un ambiente che ha regole precise e in cui si sentano psicologicamente sostenuti.

Infine, se vogliamo che i bambini imparino ad essere responsabili, essere co-

raggiosi, lavorare in squadra e mantenere un elevato impegno non possiamo permettere che imparino dagli adulti a dare la colpa dei loro errori, di quelli della squadra e delle sconfitte all'arbitro o ad altri fattori esterni. Più frequenti sono i comportamenti degli adulti che spiegano le difficoltà incontrate in termini di colpe di altri, maggiore sarà la probabilità che i bambini non sviluppino quelle caratteristiche psicologiche sopra riportate. Ad esempio, i bambini si sentiranno autorizzati a contestare l'operato dell'arbitro se avranno visto l'allenatore (o altri adulti) agire in quella stessa maniera.

Come vivere la partita

I bambini prima di una partita provano sensazioni di forte curiosità verso quello che andranno a fare, vogliono vincere, divertirsi, mostrare quanto sono bravi e non vedono l'ora che inizi. L'obiettivo degli adulti, dall'accompagnatore al genitore e all'insegnante dovrebbe essere di sostenere questo clima positivo e ricco di energia psicologica, senza trasformare quella partita in una finale della Coppa del Mondo. Gli allenatori dovranno trasmettere ai loro bambini la convinzione che la squadra nel suo complesso riuscirà, con il proprio impegno collettivo, a soddisfare le motivazioni di ognuno di loro.

Inoltre, la partita dovrebbe servire per comprendere come ogni bambino vive l'errore; come qualcosa da nascondere e di cui giustificarsi o come l'unica opportunità di miglioramento? Una valutazione di quale atteggiamento e reazione determina l'errore consentirebbe di allenare in seguito i bambini ad assumere un approccio più corretto. Un suggerimento: prima di mettere in atto questo processo l'adulto dovrebbe chiedersi: "sono consapevole di come vivo i miei errori e di come reagisco a quelli della squadra? C'è qualcosa che voglio fare per migliorarmi?"

Ragazzi 10 - 11 anni

Per molti giovani il calcio non costituisce solo il primo amore ma gli dimostrano pure una fedeltà sconosciuta ai praticanti della maggior parte delle altre discipline sportive. Infatti, da un'indagine condotta dal Settore Giovanile Scolastico della FIGC (Carbone, Cei, Mussino, e Perilli, 2000) emerge chiaramente che l'86,1% di 694 calciatori intervistati (11-18 anni) appartenenti alle principali società sportive ha iniziato a praticare sport proprio con il calcio senza mai impegnarsi in un'altra disciplina. Questo dato sale, inoltre, al 100% se i genitori sono in possesso della sola licenza elementare, mentre scende

al 75% per quelli che hanno il padre laureato. In relazione alla categoria esordienti già questi risultati permettono di formulare alcune considerazioni pratiche, ma accanto a ciò va preso in considerazione un altro aspetto importante che caratterizza il calcio in questa fascia di età. Mi riferisco all'introduzione dell'11 contro 11, che avvicina sempre più i ruoli e il gioco a quello del calcio praticato nei campionati. In sintesi cosa ci dicono queste informazioni:

- lo sport per questi preadolescenti s'identifica quasi unicamente con il calcio,
- i genitori che portano i loro figli a giocare a calcio, e con maggiore frequenza quelli di livello socio-culturale più basso, sono particolarmente motivati a sostenere la pratica del calcio come unico sport,
- gli istruttori e gli allenatori devono prendere in considerazione nell'organizzare l'attività che per molti bambini lo sport si è caratterizzato come esperienza monosportiva.

Dal punto di vista dei contenuti e delle modalità di organizzazione degli allenamenti diventa quindi necessario orientare le sedute non solo all'acquisizione delle competenze motorie e tecnico-tattiche specifiche per questa disciplina ma anche sviluppare tutte quelle abilità motorie che non sono tipicamente sollecitate dal gioco ma che sono essenziali a uno sviluppo globale del giovane.

Cosa è più importante per diventare un calciatore

I giovani esordienti che hanno partecipato a questa indagine ritengono che per diventare un calciatore di buon livello sono molto importanti le seguenti condizioni: avere fiducia in se stessi (è molto importante per l'85,5%), allenarsi molto (78,7%), fare sacrifici (70%), sapersi divertire giocando (56,7%), avere accanto persone che credono in te (52,4%) e avere un buon allenatore (50,6%). Quindi, si evidenzia che già a 11 anni questi ragazzi credono nell'impegno personale come elemento principale per avere successo nel calcio. E' interessante notare come questi ragazzi delle scuole secondarie di I grado hanno idee abbastanza precise su cosa è importante per un bambino che da poco ha iniziato a giocare calcio. Si riscontra che l'81,8% pensa che sia molto importante il divertimento mentre sono poco importanti il vincere molte partite (66,9%) e il ricoprire un ruolo specifico in campo (47,96%). L'aver un bravo allenatore è molto rilevante per il 53,3% di loro. Altri aspetti che dovrebbero essere soddisfatti dall'avviamento al gioco del calcio riguardano l'essere inseriti in un buon gruppo-squadra (47,5%) e l'essere seguiti dai genitori (34,7%). Gli aspetti specifici del gioco del calcio, come imparare la

tecnica calcistica e imparare a stare in campo e il giocare sono sempre considerati come necessari ma meno importanti rispetto a quelli citati precedentemente. Infine avere come punto di riferimento un campione è molto importante solo per il 21,4%: sembra in ultima analisi che l'orientamento sia quello di dare centralità alla propria persona, piuttosto che delegare ad altri meriti o responsabilità.

La motivazione degli esordienti

Il gruppo degli esordienti si caratterizza per un'ampia distribuzione dei dati che portano ad evidenziare ben nove fattori motivazionali, rispetto ai sette riscontrati nei calciatori di età superiore. Ciò dipende in larga parte dal loro sviluppo cognitivo ed emotivo che non permette ancora di fornire risposte alle 32 affermazioni del questionario sulla motivazione in maniera così coerente come è stato invece registrato per i ragazzi di età superiore.

I fattori identificati sono i seguenti:

- (1) **Acquisizione di status** – è composto da sei motivi che identificano il desiderio di diventare famosi e popolari tramite il calcio. Si evidenzia, pertanto, che lo sport già nei più giovani viene vissuto in termini di promozione sociale e di aspirazione a raggiungere i livelli più elevati di partecipazione.
- (2) **Rinforzi estrinseci** – è composto da tre ragioni: le prime due si riferiscono al ruolo svolto dai genitori e dai migliori amici nel sostenerli nella loro attività calcistica mentre la terza riguarda il desiderio di viaggiare. Si conferma l'importanza del ruolo svolto dalle persone per loro più significative nel favorire il coinvolgimento sportivo.
- (3) **Forma fisica** – è composto da tre ragioni che esaminano il ruolo attribuito all'ottenimento e al mantenimento della forma fisica.
- (4) **Abilità** – evidenzia il bisogno di acquisire e migliorare le abilità sportive e di far parte di una squadra.
- (5) **Aspetti della competizione** – è composto dalle seguenti ragioni: gareggiare, rapporto con l'allenatore, spendere energia, essere in forma e piacere tratto dall'azione. Ognuno di questi quattro aspetti motivazionali sono tra loro correlati positivamente.

Ragazzi 12 – 14 anni

Nella fascia di età di 12-14 anni i giovani entrano nell'adolescenza che per ognuno di loro rappresenta un periodo di grandi cambiamenti biologici, psicologici e sociali e che terminerà con l'entrata del giovane nell'età adulta. Questa è la cornice in cui s'inseriscono questi primi cambiamenti e che fanno capo a un più globale movimento dell'individuo verso la conquista della propria autonomia e indipendenza.

Questa età si caratterizza per la lotta del giovane verso l'affermazione di una propria identità personale. I ragazzi tendono a porre in discussione le figure e le regole date loro dai genitori, a cui cominciano a contrapporsi con l'affermazione di propri modi di fare. In questa fase assume grande rilevanza la ricerca di nuovi amici con cui condividere le proprie idee e da portare come riferimento ai genitori per sostenere modelli diversi da quelli parentali. Inoltre, i ragazzi tendono ad esprimere la loro vicinanza ance emotiva attraverso il loro comportamento non verbale e le azioni piuttosto che con le parole.

Genitori compiacenti o assecondanti ogni richiesta del ragazzo possono svolgere una funzione particolarmente negativa e venire percepiti come delle persone deboli. A questo riguardo in psicologia esiste una regola non scritta ma condivisa, secondo cui per lo sviluppo del giovane è meglio avere genitori autoritari piuttosto che genitori lassisti o eccessivamente democratici. Al di là dell'apparente significato politico attribuibile a questi termini, questa regola significa che il giovane deve essere guidato attraverso un sistema di norme ben precise e che è assolutamente sbagliato non servirsene e non contrastare quelle richieste del ragazzo che a lungo termine rappresenteranno dei limiti invalicabili al suo sviluppo personale. Il più importante dei contesti che consentono lo sviluppo equilibrato è rappresentato dalla scuola. In questa fascia di età i ragazzi concludono la scuola media inferiore e mediamente il tempo dedicato allo studio sia in coloro che praticano sport e sia negli altri giovani è di due ore al giorno: quindi non è vero che lo sport, in questo caso il calcio, rappresenti un ostacolo al progresso scolastico. Cosa significa questo: i genitori devono avere veramente a cuore lo sviluppo dei loro figli e non fermarsi all'apparenza derivata dalla loro eventuale bravura nel giocare a calcio. Non si può non dire che il risultato scolastico è assolutamente prioritario rispetto al risultato sportivo. Certamente il ragazzo va messo nelle condizioni di poter svolgere con soddisfazione e piacere ambedue le attività, ma nel caso ciò non sia possibile l'apprendimento scolastico dovrà sempre

- (6) Amicizia – riguarda il desiderio di stare con gli amici e di farsene di nuovi a cui si aggiunge un terzo motivo relativo al fare qualcosa in cui si è bravi. Pertanto, a questa età lo stabilire relazioni di amicizia è positivamente correlato con la percezione di sentirsi competenti nel calcio.
- (7) Divertimento – è composto dalle tre seguenti ragioni: divertirsi, spirito di squadra e piacere tratto dalle sfide. In altri termini, il divertirsi si associa con l'appartenenza a un gruppo e alla percezione di porsi delle sfide che suscitino emozioni.
- (8) Esercitarsi in gruppo – è composto da due ragioni che riguardano il desiderio di fare esercizio e il lavoro di squadra. Anche in questo, si conferma che nei più giovani il gruppo è il mediatore essenziale di aspetti motivazionali fondamentali.
- (9) Spendere energia – è composto da tre ragioni; due si riferiscono allo scaricare il nervosismo e al desiderio di entusiasmarsi mentre la terza riguarda il piacere di stare fuori casa. Anche questo fattore motivazionale si caratterizza in termini di soddisfazione emotiva, evidenziando come l'attività calcistica si possa presentare come situazione regolatrice dell'energia psicologica individuale.

In sintesi si rileva che i giovani di questa età, come i ragazzi di età superiore, praticano calcio per un insieme abbastanza ampio di ragioni. Rispetto ai calciatori delle categorie successive si evidenzia che il bisogno di far parte di una squadra, di collaborare insieme e di avere uno spirito di squadra, che costituiscono il fattore squadra, non formano un unico fattore indipendente. In tal senso, il raggiungere obiettivi sportivi di squadra sembra non essere ancora una componente fondamentale del loro modo di vivere il calcio. Infatti, ognuna di queste tre ragioni si correla a fattori motivazionali distinti e riguardanti l'abilità sportiva, il divertimento e l'esercitarsi in gruppo. La coesione di squadra non è considerata come aspetto indipendente dagli altri e sembra che i giovani non la considerino un obiettivo da perseguire se si vuole competere con soddisfazione. Viceversa, dopo gli 11 anni l'unione della squadra diventa un fattore motivazionale specifico, che viene riconosciuto dai ragazzi come uno degli elementi essenziali che li mantiene coinvolti nella pratica del calcio.

essere messo al primo posto. Non scordiamoci che solo 1 ragazzo su 40.000 diventerà un calciatore professionista, e di quelli che hanno rinunciato o a cui i genitori hanno fatto rinunciare al titolo di studio che ne sarà? E non c'è solo la responsabilità della famiglia ma anche delle società sportive: cosa avete fatto per favorire l'integrazione fra calcio e scuola? Sembrano argomenti che toccano il libero arbitrio e che limitano la libera scelta, ma ricordiamoci che nel mondo in cui viviamo sono le persone competenti che vanno avanti mentre gli altri appartengono alla schiera di coloro che non possono scegliere perchè hanno troppo poche competenze. E questo ha un responsabile: la scarsa autorevolezza degli adulti (genitori, insegnanti, allenatori e dirigenti sportivi) che hanno educato questi giovani proprio in questo periodo critico compreso fra i 12-14 anni in cui si passa in maniera evidente dall'infanzia all'adolescenza.

Cosa bisogna fare. Formulare dei programmi che consentano ai giovani di integrare le richieste della scuola con quelle del calcio, ma soprattutto le società sportive devono pretendere che i giovani calciatori abbiano un buon profitto scolastico. Bisogna che le società calcistiche s'impegnino nel convincere le famiglie che la competenza scolastica è essenziale, che loro sono d'accordo se il giovane non parteciperà a qualche allenamento perchè deve studiare, che il calcio può essere una professione solo per pochissimi. Bisogna sfatare un mito o fai sport o studi: non è vero. Che dire dei ragazzi che imparano uno strumento musicale pur progredendo nel loro percorso scolastico? Sono convinto che è necessaria la collaborazione dei genitori e che le società sportive devono aiutare i giovani che non vanno bene a scuola.

A questa età gli amici svolgono un ruolo essenziale: per cui se il giovane calciatore percepisce che gli altri suoi coetanei studiano e ottengono risultati positivi, anche lui sarà convinto ad impegnarsi nella stessa direzione. In tal senso le organizzazioni sportive possono assumere un ruolo chiave nell'influenzare i loro calciatori, sapendo che sarà sufficiente convincere un certo numero per ottenere un effetto positivo su tutti.

Il legame forte da consolidare e sostenere con continuità è quello dell'appartenenza al gruppo-squadra. Questa entità sociale contiene in se stessa gli elementi essenziali che permettono ai componenti d'identificarsi con il gruppo e di condividere le regole anche se onerose per ognuno di essi. Queste regole derivano dall'impostazione filosofica della società sportiva e si concretizza in una serie di modi di pensare/sentire/agire che sono comuni ai membri del gruppo. Pertanto un gruppo che abbia come obiettivo il raggiungimento/mantenimento di un equilibrio fra profitto scolastico e sportivo avrà

sicuramente successo nel favorire uno sviluppo equilibrato dei giovani.

Infine va ricordato che in un mondo complesso come quello in cui stiamo vivendo, qualsiasi giovane, soprattutto se avrà successo nello sport, deve possedere gli strumenti cognitivi per affrontarlo. Basta pensare alle insidie del doping in cui molti atleti sono caduti anche a causa della limitatezza dello loro sviluppo culturale, mentre al contrario lo studio apre le menti e rende gli individui più competenti nel resistere agli imbrogli e alle apparenze di un successo costruito chimicamente.

Un altro aspetto che caratterizza l'attività che svolgono i giovani di 12-14 anni è il partecipare a competizioni e campionati ufficialmente riconosciute dalla FIGC. Premesso che l'agonismo è uno degli aspetti costitutivi l'agire umano, la questione da porsi deve riguardare come insegnare ai ragazzi che competere e scoprire i propri limiti è un fatto positivo.

Se nel mondo degli adulti si va affermando la necessità del continuo miglioramento e, quindi, della necessità di essere consapevoli degli errori che si commettono, per partire da questi nell'impostare un programma di auto-miglioramento, bisogna che questo messaggio positivo sia insegnato ai giovani calciatori. In particolare, in questa fascia di età in cui si trovano a confrontarsi con gli altri coetanei. Quindi un modo per favorire l'accettazione della competitività consiste, per l'educatore e per l'allenatore, nel far comprendere ai calciatori che gli errori rappresentano l'unica opportunità di miglioramento e che bisogna assumersi la responsabilità del risultato delle proprie azioni. E' abbastanza evidente che un simile approccio all'allenamento implica da parte del tecnico uno stile di conduzione del gruppo e comportamenti che siano improntati all'accettazione degli errori e al sostegno dell'impegno.

Finito di stampare nel mese di luglio 2007

Progetto grafico e stampa:
Grafiche Marchesini, Angiari (Verona)

Copyright F.I.G.C. - Settore Giovanile Scolastico
Vietata la riproduzione anche parziale di testi e immagini.