

# A SCUOLA DI CALCIO

Andrea Fredella  
e Gian Marco Marzocchi

Il calcio  
come  
esperienza  
educativa:  
una guida  
per allenatori  
e genitori



Erickson

---

# Allenare vuol dire aiutare bambini e bambine a esprimersi al meglio, non solo sul campo.

Come spiegano gli autori di questa guida agile e innovativa, il calcio è innanzitutto un'esperienza formativa, utile sia ai bambini che vengono definiti a sviluppo tipico sia a quelli con bisogni educativi speciali. Le recenti scoperte nel campo delle neuroscienze dimostrano come l'esperienza sportiva consenta di apprendere competenze trasversali, di grande importanza anche in altri contesti, come la scuola o la

famiglia (la coordinazione senso-motoria, l'attenzione, la memoria, le competenze visuo-spaziali, l'intelligenza emotiva, l'autonomia e il senso di autoefficacia). Il calcio, in particolare, è un gioco accessibile a tutti, ovvero inclusivo per vocazione: per praticarlo, bastano un pallone, un cortile e la voglia di sfidarsi (giocando a due porte, a una porta, misurandosi sui calci da fermo, ecc.).

## Il calcio: un gioco per tutti.

Il testo si rivolge ad allenatori, insegnanti di scienze motorie, genitori che siano interessati ad approfondire — oltre ai risvolti tecnici e agonistici — anche gli aspetti educativi dello sport più popolare al mondo.

€ 16,00



9 788859 102592 4

www.erickson.it

---

I LIBRI CHE AIUTANO

# Indice

<i>Capitolo primo</i>	
Uno sport di squadra: valori formativi che il calcio condivide con altri sport di squadra	7
<i>Capitolo secondo</i>	
Il calcio come strumento educativo	29
<i>Capitolo terzo</i>	
Uno sport per tutti: calcio e inclusione	55
<i>Capitolo quarto</i>	
Allenare i bambini: una guida pratica	79
<i>Capitolo quinto</i>	
La parola ai protagonisti: interviste a bambini, genitori e allenatori	135
<i>Bibliografia</i>	175

## Uno sport di squadra: valori formativi che il calcio condivide con altri sport di squadra

### Lo sviluppo fisico-motorio

Fin dai primi anni di vita lo sviluppo motorio svolge una funzione di notevole importanza, in quanto amplia le possibilità di conoscenza della realtà. Muoversi nell'ambiente ed esplorare e manipolare gli oggetti, infatti, consente ai bambini e alle bambine di sviluppare capacità cognitive e sensoriali che saranno fondamentali per la loro intera vita: ad esempio la rappresentazione degli oggetti, che consente di crearsi uno schema interno delle caratteristiche degli stessi, e l'elaborazione degli stimoli, che riguarda l'abilità di prestare attenzione e di analizzare i singoli elementi presenti nell'ambiente.

Crescendo, il bambino affina e sviluppa il sistema motorio, che diventa maggiormente fluido e gli consente di acquisire ulteriori competenze.

Lo sport, da questo punto di vista, rappresenta una significativa occasione di crescita ed esperienza, poiché stimola lo sviluppo motorio generale, il quale favorisce lo sviluppo psicologico globale. Nelle sedute di allenamento, le attività proposte dal mister sollecitano tutte le componenti motorie utili sia per l'attività sportiva che, più in generale, per la crescita degli allievi. Tali componenti sono gli *schemi motori di base* e costituiscono i

primi tasselli su cui si fonda non solo la vita di uno sportivo, ma anche quella di una persona motorialmente sana. Nell'attività sportiva, i bambini si trovano a fare esperienze motorie tramite giochi pensati per coinvolgere anche la dimensione emotiva, così da favorire, attraverso il divertimento, lo sviluppo psicologico complessivo.

### *Gli sport di squadra e lo sviluppo senso-percettivo*

Come altri sport di squadra (hockey, rugby, pallacanestro, pallamano), il calcio è uno sport in cui le situazioni sono molto dinamiche: le informazioni disponibili e i dati a cui prestare attenzione possono mutare anche rapidamente. Perciò viene definito uno sport *open skills*, nel quale cioè l'ambiente di gioco cambia di continuo ed è necessario sapersi costantemente adattare alla situazione.

A un bambino che pratica uno sport di squadra viene richiesto di saper cambiare velocemente gli schemi motori in base alle situazioni, di saper elaborare velocemente le informazioni presenti nel contesto, di saperle scegliere e analizzare e di optare infine per l'opzione maggiormente efficace e funzionale alla situazione in gioco: non è facile!

Per rispondere alle richieste degli sport *open skills*, è necessario disporre di un buono sviluppo degli analizzatori sensoriali (visivo, uditivo, cinestesico, vestibolare, tattile...), ossia dell'attività degli organi di senso, che sostiene la capacità di percepire le diverse informazioni, interne ed esterne. Tra gli analizzatori sensoriali interni ci sono l'analizzatore cinestesico e quello vestibolare: il primo ha a che fare con la capacità di percepire la propria posizione nello spazio in relazione ad altri elementi, il secondo con la capacità di riconoscere lo stato di equilibrio del proprio corpo.

Gli analizzatori sensoriali esterni si occupano di percepire e analizzare le informazioni provenienti dal mondo esterno: il

canale visivo recepisce tutti gli elementi, sia statici che dinamici, presenti nello spazio (ad esempio il movimento di un avversario); il canale uditivo elabora le informazioni di tipo acustico (ad esempio la voce di un compagno che chiede la palla); il canale tattile, infine, percepisce tutto ciò con cui veniamo a contatto (come i compagni, gli avversari e la palla stessa).

Sembra banale, ma questi tre diversi sensi sono fondamentali per l'acquisizione di buone competenze calcistiche da parte dei bambini. Durante gli allenamenti, inoltre, possiamo lavorare per favorire la sensibilità, così che il bambino abbia un buono sviluppo globale, e quindi anche sensoriale, che gli sarà d'aiuto nel diventare un bravo calciatore.

### *Sport open skills e schemi motori di base*

Gli schemi motori di base sono gli elementi essenziali del movimento, grazie ai quali una persona può adattarsi e operare nel proprio ambiente, e sono — naturalmente — anche i primi «mattoncini» del movimento di uno sportivo. Il loro sviluppo inizia alla nascita e prosegue in modo ottimale fino ai 12 anni. Si tratta di capacità motorie fondamentali, coinvolte in attività come *camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare, arrampicarsi, lanciare, afferrare, colpire...* Proprio perché sono implicati in azioni molto comuni, questi schemi vengono spontaneamente sollecitati nella vita di tutti i giorni, perciò li alleniamo senza esserne consapevoli.

Attività che gli adulti svolgono di rado, come correre liberamente in un prato o giocare a lanciare e afferrare oggetti, rivestono invece un ruolo centrale nella quotidianità dei bambini, che hanno molte occasioni di gioco. Si può giocare sia in contesti non strutturati, come al parco con gli amici, dove disporre di un buono sviluppo degli schemi motori di base ha notevoli ricadute a livello sociale, sia in contesti strutturati, come nelle società

sportive, dove queste capacità sono anche alla base della performance fornita e soprattutto vengono stimolate adeguatamente e in maniera mirata attraverso il gioco.

La varietà delle situazioni di gioco presentate negli sport di squadra consente una continua e ricca stimolazione degli schemi motori di base: poiché i movimenti dovranno adattarsi al mutare della situazione, gli schemi si svilupperanno in maniera maggiormente flessibile.

### *Gli sport di squadra e lo sviluppo della coordinazione motoria*

Per «coordinazione motoria» s'intende la capacità di eseguire uno o più movimenti (o accoppiare dei movimenti singoli) in maniera fluida ed efficiente. A seconda del tipo di movimento, si distinguono la coordinazione fino-motoria, necessaria ad esempio per allacciarsi le stringhe delle scarpe o lavarsi i denti, e la coordinazione grosso-motoria, utile per correre, lanciare un oggetto o stare in equilibrio.

Un bambino che possiede una buona coordinazione fino-motoria riuscirà a cambiarsi in modo rapido ed efficiente, ad allacciarsi bene le scarpe e a manipolare oggetti, e avrà inoltre dimestichezza con l'atto della scrittura. Avere una buona coordinazione grosso-motoria, invece, significa saper portare a termine compiti motori di corsa, scivolare e lanciare oggetti senza difficoltà e dispendio eccessivo di risorse energetiche.

L'esperienza sportiva può contribuire allo sviluppo e al potenziamento di queste capacità motorie attraverso proposte sia all'interno che all'esterno del campo. L'attività degli sport di squadra eseguita dentro il campo di gioco sollecita in modo massimale le capacità coordinative (che saranno trattate più dettagliatamente nel quarto capitolo di questo libro): correre, portare una palla, mandarla a canestro o calciarla in porta sono movimenti che implicano una combinazione di gestualità, e che dunque richiedono lo

sviluppo di una buona coordinazione grosso-motoria. Ma lo sport può stimolare anche le capacità coordinative fino-motorie: si pensi alle attività di gioco che richiedono movimenti fini e precisi degli arti superiori, come l'allenamento dei portieri o il palleggio nella pallacanestro o nella pallavolo, che prevede l'uso dei polpastrelli.

### **Intelligenza emotiva e immagine di sé**

Le emozioni sono esperienze soggettive di grande rilievo, in quanto permettono alle persone di mettere in atto dei comportamenti necessari a adattarsi allo specifico contesto di vita. Ne consegue che lo sviluppo emotivo riveste un ruolo centrale nell'esistenza dell'individuo, influenzando in modo positivo o negativo le situazioni che egli sperimenta.

Può capitare di avere esperienze emotive di grande intensità, di sentirsi sopraffatti da ciò che si prova; perciò è molto importante sviluppare la cosiddetta «intelligenza emotiva», ovvero l'insieme di quelle abilità che ci permettono di riconoscere e regolare le nostre emozioni.

L'intelligenza emotiva è una competenza che si sviluppa nel tempo, in base alle esperienze vissute e alle modalità con cui le si affronta. Noi adulti possiamo gettare le basi per aiutare i bambini ad accedere a una maggiore conoscenza di se stessi, così che possano esprimersi in modo più sintonico ed essere maggiormente in armonia con gli altri.

L'esperienza offerta dagli sport di squadra è una grande opportunità di crescita e sviluppo emotivo per i bambini, in quanto, sia dentro che fuori dal campo, si creano molte situazioni in cui vengono sollecitate le emozioni e in cui una miglior comprensione delle stesse potrebbe fare la differenza.

All'interno del campo da gioco la situazione è tesa e frenetica: paura di sbagliare, euforia per le belle giocate, eccitazione

per i tiri e i gol, delusione e tristezza per fallimenti o errori... Azioni ed emozioni si susseguono in rapida sequenza e i bambini si trovano spesso coinvolti in un flusso emotivo continuo, che a volte faticano a reggere e a cui non sempre riescono ad attribuire un significato. Nel corso della partita, i giovani allievi possono passare da momenti in cui l'ansia predomina — in cui si bloccano, in cui le loro gambe «non funzionano più» — ad altri in cui si sentono leggeri ed entusiasti, come dopo un gol, un punto o una vittoria.

Gli sport di squadra comportano inoltre il crearsi di una fitta rete di relazioni tra i compagni, tale che le risposte di ciascuno influenzano il comportamento degli altri membri del team. Lo sconforto dopo un gol preso da parte di un giocatore, ad esempio, influenzerà negativamente tutta la squadra, mentre se la reazione è un incoraggiamento reciproco a ributtarsi in attacco tutta la squadra ne beneficerà. Se un giocatore sbaglia un passaggio decisivo e un compagno ha una reazione negativa, questo può ripercuotersi negativamente sulla fiducia in se stesso di chi ha commesso l'errore; un atteggiamento di sostegno reciproco, al contrario, influisce positivamente sulla performance dei singoli atleti.

Tutte queste sono esperienze emotive, o meglio opportunità di crescita che possono e devono essere usate per far riflettere i bambini sulle emozioni provate. Compito del mister è rivolgere domande molto aperte — «che emozioni hai provato in quella situazione, durante quell'azione?», «perché hai provato quell'emozione?», «come mai hai fatto quei pensieri?» —, senza necessariamente aspettarsi una risposta esplicita da parte dei giovani giocatori.

Lavorare sulle emozioni nel contesto sportivo aiuta i bambini a percepirle come meno dannose e a dar loro un nome e un significato. Se diventeranno più consapevoli delle proprie emozioni conosceranno anche meglio se stessi, quindi capiranno meglio gli altri e interagiranno con loro più positivamente.

## Il calcio come strumento educativo

### L'allenatore giovanile è soprattutto un educatore

Un aspetto che spinge molti genitori a iscrivere il proprio figlio alla stagione calcistica è l'enorme potenzialità educativa del calcio. Per comprendere cosa significhi educare una persona, risulta utile analizzare l'origine del termine: «educare» deriva dal latino *ex-ducere*, cioè tirare fuori qualcosa che è dentro. Alla luce di ciò, possiamo fare diverse affermazioni sul calcio giovanile.

- Si tratta di un processo attivo, che prevede il completo coinvolgimento e la partecipazione della persona che viene educata.
- In esso ogni bambino viene inteso come portatore di abilità e potenzialità, che anche grazie al calcio possono venire alla luce.
- Per consentire al bambino di esprimere le sue potenzialità, non soltanto tecniche e tattiche, occorrono le giuste condizioni contestuali e ambientali, o meglio: è necessario adottare il giusto approccio.

Per educare positivamente un bambino, dunque, occorre adottare un approccio attivo, che lo coinvolga facendolo riflettere sui contenuti e sui messaggi dell'allenatore, innescando un pro-

cesso interattivo — anziché una mera trasmissione di regole — in modo che la comprensione dei concetti avvenga spontaneamente.

È importante che gli allenatori giovanili siano mossi dalla convinzione che nei bambini — qualsiasi sia la loro età, struttura fisica o abilità iniziale — ci sia un potenziale che aspetta di essere espresso. Perciò è fondamentale valorizzare le differenze individuali, ed è di vitale importanza predisporre le giuste condizioni, ambientali e psicologiche, affinché le potenzialità di ciascun bambino possano emergere in tutta la loro ricchezza.

Dopo aver puntualizzato il concetto di educazione, possiamo affrontare i contenuti del processo educativo: cos'è importante trasmettere? Rifacendoci a una fonte autorevole come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, affermiamo che quando si educa è importante soprattutto co-costruire insieme all'altra persona le cosiddette *life skills*.

Le *life skills* sono abilità cognitive, emotive e relazionali che facilitano l'adattamento e l'agire della persona sia dal punto di vista individuale, sia nei contesti sociali. L'OMS ha individuato dieci competenze di base:

1. *consapevolezza di sé*: conoscere i propri punti di forza e debolezza, essere consapevoli dei propri desideri, bisogni ed emozioni;
2. *gestione delle emozioni*: essere capaci di riconoscere un'emozione provata, di gestirla e conferirle senso;
3. *gestione dello stress*: essere capaci di riconoscere i fattori stressanti, di comprendere le cause e le conseguenze che hanno sul proprio funzionamento come persone;
4. *capacità di comunicare in modo efficace*: essere certi che il messaggio destinato al ricevente arrivi e venga compreso senza interferenze o distorsioni;
5. *capacità di costruire relazioni efficaci*: essere in grado di creare relazioni importanti per il contesto di appartenenza, di

dichiarare i propri bisogni e desideri rispettando il punto di vista degli altri;

6. *empatia*: essere capaci di mettersi nei panni degli altri, riconoscere e condividere emozioni, sentimenti e pensieri altrui;
7. *pensiero critico*: saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, mettendo in discussione il proprio punto di vista;
8. *pensiero creativo*: saper ipotizzare alternative dinanzi a situazioni già conosciute, non ripetere sempre lo stesso schema di risposta;
9. *capacità di prendere decisioni*: essere capaci di avviare un comportamento volontario e intenzionale dopo aver effettuato un'attenta analisi della situazione;
10. *capacità di risolvere i problemi*: saper mettere in atto l'insieme di processi cognitivi volti a risolvere efficacemente una situazione problematica.

È fondamentale che le persone adulte che si occupano direttamente dei bambini si impegnino in una trasmissione cosciente delle *life skills* nell'agire quotidiano. Si tratta infatti di competenze trasversali, di grande importanza non solo nel contesto sportivo e calcistico ma anche in molte altre situazioni, come ad esempio nel contesto familiare o scolastico.

Un compito molto importante del mister di calcio giovanile è, quindi, quello di educare: di educare tramite lo sport. Questa è la grande sfida: sfruttare le situazioni che si creano dentro e fuori dal campo per educare il bambino, il quale va visto innanzitutto come una persona, e che all'interno del rettangolo di gioco porta il proprio vissuto emotivo, le proprie modalità di relazione e anche eventuali difficoltà.

Pertanto, quando si parla sport giovanile, è opportuno vedere il bambino a 360°, quindi non dedicare la propria attenzione esclusivamente agli aspetti calcistico-prestazionali, ma anche a

quelli sociali, morali e relazionali. Bisogna tenere ben presente che le scuole di calcio sono frequentate dagli adulti del domani: perciò vale la pena investire su queste dimensioni.

Per raggiungere l'importante obiettivo che gli compete, il mister giovanile ha a propria disposizione due strategie; la prima è far leva sulla motivazione intrinseca del bambino. Nello sport, il bambino sperimenta un alto grado di motivazione intrinseca, dunque i momenti sportivi si possono convertire in situazioni nelle quali è possibile intervenire su eventuali attitudini scorrette e difficoltà relazionali per modificarle.

La seconda strategia a disposizione dell'istruttore giovanile consiste nel servirsi dell'autorevolezza di cui è investito da parte dei genitori e soprattutto da parte dei bambini. Per questi ultimi, infatti, il mister è una figura di riferimento molto importante, e può perciò farsi ascoltare senza troppi sforzi. Ne consegue che il mister ha un potere «enorme» in mano, da sfruttare sia per incidere sullo sviluppo sportivo degli allievi, sia per influenzarli in maniera significativa su aspetti educativi e relazionali.

Eduardo Vargas (2012) afferma che i bambini sono come delle spugne: assorbono tutto ciò che sperimentano. Lo sport è uno dei più importanti trasmettitori di sensazioni, in quanto permette di sognare e vivere esperienze emotivamente ricche.

Un gruppo di studiosi spagnoli — David Macías García, Ignacio González López e Maria Dolores Eslava-Suanes (2018) — riporta un'esperienza didattica compiuta in una scuola della regione Andalusia in Spagna, in cui si è lavorato sui seguenti obiettivi:

- sostenere la capacità di apprendimento dei bambini;
- educare al rispetto delle regole e degli altri;
- trasmettere i valori di convivenza civile;
- sviluppare la capacità di lavoro in gruppo;
- sviluppare le abilità di risoluzione dei conflitti;

- sviluppare la capacità di autonomia personale e responsabilizzazione.

Il programma aveva una durata di sei settimane, e come strumento per trasmettere questi importanti contenuti i ricercatori hanno scelto il calcio, per la forte motivazione che suscita nei bambini. In ognuna delle sei settimane veniva assegnato un obiettivo calcistico, per raggiungere il quale i bambini si allenavano attraverso apposite esercitazioni; al contempo si lavorava a obiettivi relazionali, psicologici e educativi. Al termine delle sei settimane di sperimentazione, gli studiosi ebbero modo di notare significativi miglioramenti nel clima della classe, nella capacità di seguire valori sociali e civici e nel rispetto reciproco tra i bambini e anche tra bambini e adulti. Furono inoltre registrati miglioramenti anche nelle aree degli apprendimenti, in particolare nell'area matematica.

Questo importante studio ci dimostra come lo sport del calcio, sebbene i modelli presenti sui mass media o sulle gradinate non siano del tutto positivi, possa essere utilizzato come strumento per potenziare aspetti maggiormente correlati alla persona, all'educazione e al rispetto dell'altro, nonché per migliorare sia aspetti relazionali implicati nella vita scolastica, sia l'apprendimento dei bambini.

### *Condividiamo le regole*

Il primo compito del mister è far rispettare le regole, dentro e fuori dal campo, e contribuire a rendere più disciplinati i bambini.

Il momento degli allenamenti e delle partite è particolare per i bambini, perché è il momento in cui possono dare sfogo al loro entusiasmo, divertirsi con gli amici e praticare il gioco che amano. L'istruttore di scuola calcio deve essere capace di favorire tutti questi aspetti senza perdere di vista l'insegnamento

calcistico e educativo. Nel suo modello a piramide (approfondito in seguito), Abraham Maslow (1977) evidenzia come i bambini abbiano un innato bisogno di ordine, di trovarsi in un ambiente regolamentato che aiuti loro a capire cosa possono o non possono fare: questa strutturazione contribuisce ad autoregolarli e a sostenerne la crescita psicologica.

Un altro studioso che ha approfondito la relazione tra bambini e rispetto delle regole è Jean Piaget (1972). Lo psicologo svizzero ha scoperto che fino ai sei-sette anni la correttezza e validità percepita delle regole e dei principi è determinata dall'autorità che possiede chi li ha emanati e dalla sua capacità di farli rispettare. In questa fase i bambini giudicano i comportamenti o giusti o sbagliati indipendentemente dalle motivazioni. Il loro giudizio si basa molto sulle conseguenze del gesto: ritengono peggiore un comportamento che ha conseguenze più gravi, anche se non è intenzionale, di uno intenzionale che ha conseguenze più lievi. Un bambino di sei anni, ad esempio, pensa che sia peggio far cadere accidentalmente cinque bicchieri dal tavolo che far cadere intenzionalmente un bicchiere solo.

Nel secondo periodo, che inizia verso gli otto anni, si comincia a valutare il comportamento in base alle intenzioni sottostanti: in questa fase le regole sono accettate come valide se risultano coerenti con le proprie aspettative e se salvaguardano il benessere collettivo. Assumono dunque importanza il contesto e la figura che fa rispettare le regole: queste ultime devono essere emanate da una figura di riferimento e devono essere riconosciute come valide dai bambini. Per rifarci all'esempio precedente, ora il bambino di otto anni riterrà più negativo il comportamento intenzionale.

Questi studi ci dimostrano come nella prima fase dello sviluppo sia molto importante far sperimentare al bambino un contesto in cui ci siano delle regole rigide e assolute; via via che il bambino cresce diventa invece necessario spiegare la motivazione che sottostà a una determinata regola.

## **Allenare i bambini: una guida pratica**

### **Otteniamo il massimo dagli allievi**

*Una buona spiegazione è il punto di partenza*

In contesto calcistico, la spiegazione quasi quotidiana tra istruttore e allievi non soltanto ha un grande valore educativo, come si è detto nel secondo capitolo, ma può fare la differenza nel facilitare la comprensione dei concetti calcistici. Ma prima di parlare di come «mettere in campo» una spiegazione efficace è opportuno richiamare e approfondire il processo che ci consente di entrare in relazione con i nostri allievi: la comunicazione. Con questo termine non indichiamo un mero «trasferimento» di informazioni o nozioni da una mente dotata di conoscenze a una che attende passivamente di essere «riempita», bensì qualcosa che si costruisce tra persone che svolgono nel processo ruoli di pari importanza. Se guardiamo l'etimologia latina della parola «comunicare», infatti, vediamo come il termine derivi da «*communis*», a sua volta formato da *cum*, «con», e *munis*, «legare, costruire»: comunicare in maniera efficace vuol dire quindi co-costruire con l'altra persona ciò che si vuole trasmettere, rendendo l'interlocutore partecipe alla pari del processo. Quando, ad esempio, il mister spiega al giovane calciatore il concetto di «smarcamento»,

difficilmente risulterà efficace se si limiterà a fornire nozioni teoriche al riguardo; molto più utile sarà chiedere ai giovani allievi come si comporterebbero in campo, facendoli riflettere su cosa significa smarcarsi e su come si fa. Solo in questo modo il mister sosterrà effettivamente i ragazzi nella costruzione profonda dei concetti calcistici e li aiuterà a interiorizzarli, in modo che non agiscano più come se fossero «comandati» dall'esterno. Ovviamente l'adozione di un simile approccio, che punta molto sul pensiero degli atleti, richiede l'impiego di alcuni accorgimenti e strategie comunicative che aiutino a rendere le spiegazioni in campo funzionali ed efficaci: il tempo passa veloce, perciò non possiamo concederci il lusso di fare ragionamenti eccessivamente lunghi e complicati! Naturalmente le strategie che presenteremo non risolvono tutte le difficoltà comunicative e relazionali che si possono incontrare nel gioco del calcio, ma, se adottate con costanza e al momento opportuno, possono accrescere l'efficacia del processo comunicativo e di conseguenza agevolare l'apprendimento dei bambini.

Le prime strategie a cui possiamo ricorrere sono di natura verbale e riguardano cosa diciamo in campo e come lo diciamo. È di fondamentale importanza, prima di tutto, che le nostre spiegazioni siano *brevi* e non tedino i giovani calciatori! Poiché le capacità attentive dei bambini sono ancora in fase di maturazione, spiegazioni lunghe, per quanto intense possano essere, potrebbero determinare distrazioni e cali dell'attenzione che avranno ricadute negative sull'allenamento: i giovani giocatori inizieranno magari a rivolgere altrove lo sguardo, non riusciranno a star fermi e si metteranno a parlare tra di loro... Affinché ciò non si verifichi, le spiegazioni non dovranno soltanto essere stringate, ma anche facili da capire e incisive. Il ricorso a una terminologia troppo complessa può creare molta confusione e ansia nei bambini, specie nei più piccoli, che potrebbero in seguito rendersi conto di non aver svolto bene un'attività perché non avevano capito

la consegna. È importante utilizzare un linguaggio a misura di bambino, magari ricorrendo a qualche parola chiave che sintetizzi un concetto più ampio. Quando vogliamo ricordare ai giocatori di smarcarsi, ad esempio, possiamo semplicemente dire la parola «luce», che ricorderà loro di andare in una posizione in cui si può prendere la palla.

Come abbiamo visto nel secondo capitolo, richiamando i cinque assiomi della comunicazione umana, anche i principi della comunicazione non verbale possono aiutarci a massimizzare il rendimento delle spiegazioni. È utile, per prima cosa, dirigere in maniera consapevole e mirata lo sguardo: quando stiamo parlando al gruppo, posare lo sguardo per alcuni secondi su ciascuno dei giovani calciatori può far sentire ognuno di loro importante, «visto» dal mister, il che aumenta le probabilità di ottenere l'attenzione desiderata. Al contrario, se il mister parla e non guarda in faccia nessuno, o guarda solo qualcuno, gli allievi potrebbero percepire da parte sua un certo disinteresse. È rischioso anche guardare in maniera prolungata un atleta specifico, perché quest'attenzione insolita potrebbe far credere all'atleta in questione che il messaggio del mister sia diretto solo o soprattutto a lui, il che potrebbe innescare in lui un innalzamento dell'ansia. Abbiamo mai pensato a chi e a come guardiamo mentre diamo le istruzioni di gioco?

Le caratteristiche paraverbali del linguaggio — come parliamo — a loro volta influenzano l'efficacia della comunicazione: possiamo modificare il tono, il ritmo e il volume della voce così da attirare l'attenzione dei ragazzi sugli elementi del discorso che riteniamo particolarmente importanti.

### *Come rendere un allenamento motivante*

La motivazione è un processo emotivo e cognitivo altamente influenzabile dall'esterno: tutte le esperienze che ci capitano —

successi e insuccessi, gioie e dolori — hanno un impatto sulla nostra motivazione, che può essere (come abbiamo anticipato nel primo capitolo) sia estrinseca che intrinseca. Nel contesto calcistico, il mister ha la possibilità di intervenire per motivare efficacemente i suoi allievi, così da spingerli a dare il massimo — per se stessi e per gli altri — e da farli divertire.

Per prima cosa il mister può creare un ambiente di allenamento altamente stimolante e ben organizzato, proponendo giochi o/e attività piacevoli a misura di bambino. È fondamentale far sperimentare agli allievi emozioni positive: il mister dovrebbe essere capace di offrire una parola d'incoraggiamento a ciascuno, in modo da trasmettere a tutti vicinanza e apprezzamento.

Organizzare la seduta di allenamento con attività e giochi a misura di bambino, in cui venga favorita e mantenuta l'attenzione alle attività proposte, significa creare un ambiente nel quale gli allievi possono sperimentare una forte motivazione intrinseca. Viene inoltre sollecitata una partecipazione «globale», in quanto se i giochi che si svolgono risultano vicini al loro mondo interiore è più facile che i bambini investano in essi e siano partecipi dal punto di vista psicologico-emotivo.

Un altro modo per motivare i bambini alla pratica sportiva consiste nell'*evidenziare*, anche in maniera plateale, *i miglioramenti raggiunti* e le buone giocate messe in atto. Questa enfasi è importante sia per far comprendere agli allievi che l'impegno produce risultati (in campo come nella vita), sia per aiutarli a costruire un'immagine positiva di sé e della propria competenza sportiva, il che — circolarmente — avrà ricadute positive sull'entusiasmo e sull'impegno in allenamento.

La riuscita di queste strategie dipende molto dalle capacità comunicative degli istruttori giovanili, che devono sapere quando e come comunicare, con che frequenza e in che modo. A questo scopo Massimo Baraldo e Laura Bortoli (2004) hanno proposto

una serie di interventi efficaci nel favorire una comunicazione positiva e funzionale tra mister e allievo.

1. Fornire indicazioni frequentemente in una prima fase di apprendimento: quando i bambini non hanno compreso ancora il compito è opportuno fornire incoraggiamenti e sollecitazioni.
2. Ridurre progressivamente l'intervento del mister con il progredire dell'apprendimento.
3. Correggere gli errori uno alla volta partendo da quelli maggiormente rilevanti; non è utile tempestare il bambino di correzioni, senza lasciargli la possibilità di comprendere ciascuna fino in fondo.
4. Permettere che il giovane calciatore modifichi il gesto subito dopo l'intervento correttivo del mister, che dev'essere contingente, ossia deve avvenire immediatamente dopo che l'azione si è svolta, in modo che l'allievo abbia la possibilità di mettere in pratica la correzione ricevuta.
5. Fornire istruzioni in modo positivo, cioè descrivendo l'azione richiesta, limitando invece istruzioni in negativo, ossia centrate su ciò che non va fatto. È molto importante mantenere un approccio positivo anche in fase di correzione, non sminuendo mai l'operato dei bambini ma valorizzandolo nel fornire delle soluzioni alternative.
6. Utilizzare parole-stimolo e frasi brevi per richiamare l'azione corretta. È importante creare un linguaggio condiviso all'interno della squadra per riferirsi a determinati gesti/movimenti, cosicché in situazione di partita sia sufficiente nominare una parola-stimolo. Con i bambini è utile utilizzare parole vicine alla loro realtà, che risultino comprensibili all'istante.
7. Coinvolgere il bambino con domande volte ad analizzare e discutere la prestazione personale.
8. Coinvolgere il bambino con domande volte ad analizzare e discutere la prestazione di un compagno; tale indicazione

può essere utile per favorire l'adozione di un punto di vista differente dal proprio.

9. Utilizzare anche incoraggiamenti — «bravo», «ben fatto» — per aumentare la motivazione e l'interesse e rinforzare l'azione corretta.

Le ragioni per cui è importante adottare un determinato approccio comunicativo con gli allievi ci vengono illustrate dalle neuroscienze, e in particolare dagli studi sul sistema della ricompensa. Il sistema della ricompensa è un processo cognitivo che si attiva ogniqualvolta si sperimenta una situazione piacevole, di successo e/o di successo sociale: tutte le volte che sperimentiamo gioia ed entusiasmo, dunque, il sistema della ricompensa entra in azione.

A livello neurofisiologico la motivazione è controllata dal sistema di ricompensa, che regola il rilascio nei circuiti neurali del neurotrasmettitore «dopamina» (DA). I neurotrasmettitori sono dei «messaggeri» che consentono la trasmissione di informazioni tra i neuroni. La DA è un importante neurotrasmettitore che «veicola» gioia ed entusiasmo; tutte le volte che il bambino sperimenta situazioni di felicità e soddisfazione — un gol, gli apprezzamenti da parte del mister — il sistema di ricompensa si attiva. È utile ricordare che il rilascio di dopamina ha effetti benefici su diversi processi cognitivi, come l'attenzione, la memoria, la motivazione e il controllo motorio; perciò si può affermare che la motivazione favorisce in modo determinante i processi di apprendimento.

Tenere presente il ruolo del sistema di ricompensa aiuta il mister a comportarsi con consapevolezza: sapere cosa succede nel cervello del bambino quando viene motivato gli permette di porre le basi per un apprendimento efficace. Sapere che un semplice incoraggiamento potrebbe avere effetti benefici sul comportamento agito dai bambini, dunque sulla loro prestazione in campo, dà al mister la possibilità di influenzare concretamente il corso degli eventi.