

LUCIA CASTELLI E
STEFANO BONACCORSO

ALLENARE CON COMPETENZA NELLO SPORT GIOVANILE

Prefazione di Daniele Novara

OSTACOLOBLIQUO



 Erickson

«Questo libro è una straordinaria occasione per andare nella direzione giusta, per liberare le componenti di crescita e di educazione dello sport giovanile, per far vivere ai bambini e alle bambine, ai ragazzi e alle ragazze le esperienze che fortificano e danno sicurezza».

Daniele Novara

Utilizzare lo sport come strumento educativo non è garanzia di qualità degli apprendimenti motori, cognitivi, sociali, emotivi ed etici. Gli esiti non dipendono quasi mai dagli allievi, ma dalle capacità degli adulti di utilizzare proficuamente questo potente mezzo formativo.

Allenatori e allenatrici devono possedere tutte le diverse competenze descritte in questo testo, frutto di quarant'anni di esperienze pratiche vissute da Lucia Castelli e Stefano Bonaccorso sempre a diretto contatto con bambini e bambine, preadolescenti e adolescenti, confermate da studi approfonditi e da ore di lezione in qualità di docenti ai corsi di formazione e aggiornamento rivolti agli allenatori, ai dirigenti delle società sportive, agli insegnanti, ai genitori.

L'ampiezza delle esperienze e la profondità dello studio, unite al perfezionamento continuo delle proprie abilità professionali, rappresentano i requisiti fondamentali di allenatori e allenatrici che siano davvero coscienti del loro ruolo di adulti carismatici e di educatori e, forti di questa consapevolezza, siano in grado di stimolare i giovani a intraprendere e a praticare negli anni una sana e arricchente attività sportiva.



LUCIA CASTELLI

Insegnante di educazione fisica e psicopedagoga, è consulente del settore giovanile Atalanta B.C.



STEFANO BONACCORSO

Docente nel Corso di laurea in Scienze motorie dell'Università degli Studi di Milano Statale, è allenatore Uefa A e dirigente attività preagonistica presso Atalanta B.C.

In collaborazione con:



L'assicurazione che ci unisce

€ 22,00



www.erickson.it

OSTACOLOBLIQUO

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

INDICE

<i>Prefazione</i> di Daniele Novara	9
<i>Introduzione</i>	13
 Capitolo 1	
DEFINIAMO E DISTINGUIAMO IL MOVIMENTO, IL GIOCO MOTORIO E LO SPORT	17
Il movimento / Il gioco motorio / Lo sport	
 Capitolo 2	
LO SPORT GIOVANILE IN ITALIA	27
Diamo i numeri	
 Capitolo 3	
LE FINALITÀ DELLO SPORT GIOVANILE	35
Orientati alla vittoria o al risultato formativo? / Sviluppare i fattori della prestazione	
 Capitolo 4	
I RUOLI DEGLI ALLENATORI DEI SETTORI GIOVANILI	53
I molteplici ruoli / Molto potere comporta molte responsabilità	
 Capitolo 5	
RIFLETTERE SULLA PROPRIA AUTOBIOGRAFIA	63
Chi sono io? / Perché voglio fare l'allenatore?	
 Capitolo 6	
ALLENARE CON COMPETENZA	67
Cos'è una competenza? / Le competenze degli allenatori	
 Capitolo 7	
LE COMPETENZE PSICOPEDAGOGICHE DEGLI ALLENATORI	77
Conoscere i giovani atleti / Le caratteristiche per fasce d'età / L'abbandono precoce della pratica sportiva	

Capitolo 8

LE COMPETENZE RELAZIONALI DEGLI ALLENATORI **99**

La riservatezza e la cura / Il rispetto per sé, gli altri, le regole, l'ambiente /

Come comunicare / La leadership e la conduzione del gruppo /

Gestire le emozioni / Le strategie e gli strumenti per automotivare

Capitolo 9

LE COMPETENZE TECNICHE DEGLI ALLENATORI **145**

La tecnica è un mezzo o un fine? / L'avviamento paziente all'agonismo /

Affrontare gli errori / Errore ed emozioni

Capitolo 10

LE COMPETENZE METODOLOGICHE DEGLI ALLENATORI **177**

La scelta e l'organizzazione dei metodi / Il metodo della ricerca /

Giocare con la testa / L'allenamento individualizzato

Capitolo 11

LE COMPETENZE ORGANIZZATIVE DEGLI ALLENATORI **197**

Il tempo della pratica / Lo spazio della pratica / Prima della pratica / Durante la pratica /

Dopo la pratica / La sicurezza e il benessere

Capitolo 12

LE COMPETENZE DOCUMENTALI DEGLI ALLENATORI **211**

La pratica riflessiva / Sono un allenatore competente? / Come si valutano le competenze

Capitolo 13

GLI ALLENATORI E LA COMUNITÀ EDUCANTE **219**

I genitori / La scuola / Responsabilità e compiti degli atleti /

Responsabilità e compiti degli insegnanti / Responsabilità e compiti degli allenatori /

Responsabilità e compiti dei genitori

Ringraziamenti **237**

Bibliografia e letture consigliate **239**

Prefazione

di Daniele Novara

Direttore del Centro PsicoPedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti

Nelle pagine del testo si parla ampiamente delle molteplici competenze necessarie agli allenatori dei settori giovanili e dei distinti e importantissimi ruoli che ricoprono tutti gli adulti che utilizzano lo sport come strumento formativo. Tuttavia lo sport non è educativo di per sé, ma lo diventa alle seguenti condizioni.

- *Se sviluppa la funzione regolativa del gruppo per imparare a stare assieme.* I bambini imparano a stare assieme, anche grazie alla vita da spogliatoio: devono lavarsi e vestirsi da soli, apprendono l'autonomia del saper vivere con gli altri, sapere che ci sono. È imparare un reciproco adattamento creativo, che esplode poi nell'adolescenza.
- *Se si basa sulla valutazione evolutiva e non su quella assoluta,* ossia sul migliorare sé stessi, piuttosto che nel confronto con gli altri. Non si fanno comparazioni, si cerca di capire se un allievo migliora, non solo a livello di impegno, ma di capacità.
- *Se gestisce ritualmente l'aggressività favorendo le catarsi necessarie.* Lo sport è un modo per compensare l'aggressività che tutti noi abbiamo, quei ragazzi che girano con il coltello non fanno

tanto sport, che senz'altro darebbe loro una chance. Lo sport è educazione alla non-violenza e alla catarsi dell'aggressività. Cerchiamo di aiutarli a gestire le relazioni in maniera adeguata e lo sport è indubbiamente un territorio straordinario per fare questa operazione. Ci deve essere la consapevolezza da parte di chi si occupa di questa formazione.

- *Se evita di mortificare bambini e ragazzi*, aiutandoli a vivere le proprie risorse ludico-motorie. Gli allenatori che urlano non educano, nel modo più assoluto. È l'allenatore autorevole che induce comportamenti adeguati in un contesto di autoregolazione e organizzazione della squadra o della prestazione, non quello che urla come un forsennato.
- *Se non ammette discriminazioni di genere*.
- *Se aiuta a gestire bene i conflitti e i litigi*. Perché non si accetta più di lavorare sui conflitti e sui litigi e di aiutare le nuove generazioni a trarne apprendimento? Ancora una volta perché pretendiamo che ci sia la calma, l'armonia, la soddisfazione assoluta... Lo sport può diventare un luogo per imparare bene a litigare bene.

Genitori nel pallone

Rispetto a mezzo secolo fa, si è abbandonato quell'eccesso di distanza sia in famiglia sia a scuola, dove gli adulti ricorrevano senza esitazione anche alle punizioni corporali. Inoltre, bambini e ragazzi non dovevano necessariamente fare sport, perché la famiglia aveva bisogno di loro.

Qualcosa per fortuna è cambiato, ma i genitori odierni sono letteralmente nel pallone, mostrando una grande fragilità educativa, a volte anche emotiva. Specialmente il padre che da «padrone» si è trasformato in un «peluche», quello che gioca con i figli. Il tema del mettersi alla pari è centrale nella nuova configurazione genitoriale e nella gestione strettamente educativa.

Cosa è successo? Si è passati da una società dell'appartenenza e dell'autorità a una società cosiddetta narcisistica, dove le istanze e gli

interessi personali prevalgono sul senso di adesione e sull'interesse comune. In primis, questa nuova cultura ha inciso sul rapporto genitori-figli, diventati narcisisticamente preziosi: a partire dagli anni Ottanta vengono ritirati, non stanno più sulla strada, nei cortili, all'oratorio; la televisione incentiva un inesorabile processo di ritiro. Bambini e bambine, ragazzi e ragazze non vengono più educati ma preservati.

Nel tempo che fu, i genitori affidavano i figli alle società sportive. E finiva lì. I bambini della mia generazione giocavano in campi sportivi senza un filo d'erba, in ogni stagione e con qualsiasi tempo. A volte c'era talmente tanto fango che nemmeno vedevamo dove finiva il pallone. Sugli spalti non ho mai visto un genitore. Anche perché, se qualcuno di noi ne avesse portato uno, sarebbe stato oggetto di prese in giro infinite. Oggi i genitori seguono i propri figli nello sport, non solo per sostenere la prestazione, ma soprattutto per preservarli e tutelarli: «Almeno se dovesse farsi male, ci sono», oppure «Verifico se l'allenatore lo fa giocare, perché io l'ho portato e quindi lo deve far giocare». A questo si aggiunge la proiezione dei propri desideri.

E vogliamo parlare del mito della condivisione? Madri e padri non riescono a stabilire una giusta distanza con i figli, offrono disponibilità e confidenza, finendo in un eccesso di vicinanza.

Difficilmente questo tipo di genitore potrà essere un alleato per gli allenatori, perché tale atteggiamento impedisce che si creino specialistiche, ruoli, competenze. Come suggerisco di fare anche agli insegnanti, all'inizio dell'anno si potrebbe creare e condividere una sorta di guida. La società si basa su queste precise linee, qual è il ruolo dei genitori? Come possono sostenere i propri figli? Propongo alcune idee:

- facendoli dormire (il sonno è fondamentale perché ristabilizza il sistema cerebrale);
- dicendo stop all'utilizzo indiscriminato del digitale;
- dando indicazioni sull'alimentazione;
- creando occasioni di movimento perché il bambino ha bisogno di muoversi sempre;
- facendo dei passi indietro: nello sport, la responsabilità educativa compete agli allenatori (ogni ambiente ha una sua titolarità).

Come si costruisce un patto educativo allenatori-genitori? Non è semplicissimo, si rischia di creare un patto amicale. «Educativo» implica tanto altro. Anzitutto, partiamo dal presupposto che lo sport non è tutto: i bambini devono mantenere il gioco motorio spontaneo. L'elemento motorio che si costruisce nei primi anni è la base di tutti gli sport.

Un altro punto importante è non perdere di vista che ogni età ha le sue caratteristiche e che occorre distinguere il mondo di cui ci si occupa: infanzia, preadolescenza e adolescenza. Evitare le aspettative agonistiche in infanzia, ossia l'idea del giocare per vincere. Costruire la competizione agonistica è una specifica dell'età successiva. Durante l'infanzia deve prevalere l'acquisizione di competenze basiche. Va tutelata e deve essere gestita nella logica del gioco e del divertimento, dell'apprendimento spontaneo e liberatorio, dove si impara a gestire il proprio corpo adeguatamente. Gestire un'abilità sportiva non è semplice, e lo si può fare se non si ha un eccesso di preoccupazione agonistica. Dagli undici-dodici anni le cose cambiano.

Lo sport deve mantenere ben distinte queste varie età della vita. Far giocare assieme i bambini di nove anni con quelli di dodici è abbastanza insensato perché, al di là delle evidenti differenze fisiche, cambia proprio il sistema di pensiero. Per questo un buon allenatore dovrebbe conoscere almeno i passaggi fondamentali dell'età evolutiva. I bambini, per esempio, hanno scarsa capacità di ragionamento per cui urlare «Pensa prima di tirare la palla!» ha poco senso. Viene meno anche l'aspetto del gioco di squadra che è frutto di un ragionamento astratto che i piccoli non possiedono. Non ce la possono proprio fare perché la corteccia prefrontale non è ancora del tutto operativa. Questo avviene solo a partire dagli undici-dodici anni ed è a quel punto che si può chiedere qualcosa in più, aggiungere un apporto agonistico competitivo ragguardevole.

Il libro di Lucia Castelli e Stefano Bonaccorso è una straordinaria occasione per andare nella direzione giusta, per liberare le componenti di crescita e di educazione dello sport giovanile, per far vivere ai bambini e alle bambine, ai ragazzi e alle ragazze le esperienze che fortificano e danno sicurezza. Un grazie agli autori che mettono a disposizione un eccezionale patrimonio di conoscenze, per fare in modo che lo sport mantenga sempre gli ideali originali, piuttosto che trascendere in un puro e semplice consumismo.

Introduzione



L'allenatore competente è colui che sa tirare fuori il meglio di sé da ciascun atleta.

Roberto Samaden

I contenuti di questo libro sono il risultato di quarant'anni di esperienze pratiche vissute sui campi di calcio, nelle palestre e nelle aule scolastiche, sulle piste da sci, di atletica, nei luoghi di aggregazione, sempre a diretto contatto con i bambini, i preadolescenti e gli adolescenti. Ma sono anche il prodotto di molte ore di lezione tenute in qualità di docenti ai corsi di formazione e aggiornamento rivolti agli allenatori, ai dirigenti delle società sportive, agli insegnanti, ai maestri di sci, agli educatori, agli animatori, ai genitori. E infine scaturiscono da molteplici studi, sia accademici, sia di formazione e aggiornamento, svolti come discenti, nonché da continui confronti e scambi con i colleghi e con le persone esperte, più brave di noi.

Senza la teoria la pratica è povera, e senza la pratica la teoria è vuota di significato. Occorrono entrambe. È per questo motivo che nelle pagine che seguono si avvicinano riflessioni teoriche, citazioni di studi significativi, innumerevoli esempi, strumenti pratici, spunti critici e consigli.

I numeri degli italiani che si dedicano al movimento e allo sport non sono incoraggianti. Meglio fanno i giovani, che in rapporto agli adulti si muovono di più. Anche se la percentuale dei preadolescenti che abbandona precocemente lo sport deve farci riflettere sulle nostre responsabilità di tale scelta. È impensabile educare i ragazzi tralasciando di formare gli adulti, dai quali traggono modelli e acquisiscono stili di vita.

Utilizzare lo sport come strumento educativo non garantisce la qualità degli apprendimenti motori, cognitivi, sociali, emotivi, etici. Gli esiti non dipendono quasi mai dagli allievi, ma spesso risultano da come noi adulti utilizziamo questo potente mezzo formativo e dalle nostre competenze. Per renderlo uno strumento educativo, bisogna per prima cosa avere l'intenzione di utilizzarlo per tale scopo, e questo non è per nulla scontato e nemmeno automatico. Attraverso lo sport si può anche diseducare, incentivando la competizione violenta, l'ostilità per l'avversario, il disprezzo per un compagno che ha commesso un errore, la scorrettezza al limite della legalità, l'egoismo per emergere a danno degli altri, l'antipatia di chi ti ha rubato il posto da titolare, la rivalità violenta, la prepotenza, l'imbroglio per ottenere dei vantaggi. L'adulto che usa lo sport guardando solo al risultato immediato, senza pensare alle conseguenze future, è miope.

Per evitare queste derive e stimolare sempre più giovani a sperimentare il piacere del movimento, del gioco e dello sport, gli allenatori e le allenatrici non possono agire da soli, ma occorre che tutti gli adulti di riferimento, che compongono la Comunità Educante, si siedano intorno a un tavolo, stabiliscano una strada comune, collaborino e agiscano in modo coerente per raggiungere lo stesso fine: crescere persone autonome, responsabili e appassionate, attraverso le molteplici forme di movimento, viste come strumenti formativi.

Gli allenatori e le allenatrici, considerato il ruolo di adulti carismatici che ricoprono, possono «contagiare» molti giovani verso la pratica sportiva sana e duratura, attraverso l'acquisizione e il perfezionamento continuo delle proprie abilità professionali. Per questo abbiamo individuato ben sei competenze che i tecnici devono possedere, tutte contemporaneamente: quella psicopedagogica, relativa alla conoscenza delle caratteristiche dei bambini, dei preadolescenti e degli adolescenti;

quella relazionale, che riguarda il modo di rapportarsi con i giovani allievi; quella tecnica, che concerne le conoscenze teoriche e pratiche delle abilità da sviluppare; quella metodologica, attinente alla didattica e a come insegnare; quella organizzativa, relativa alla gestione degli spazi, dei tempi e dei materiali di lavoro; e infine quella documentale, che riguarda la pratica riflessiva e la predisposizione della documentazione utile per migliorare il processo di insegnamento-apprendimento. Non basta possederne una sola per ritenersi competenti e nemmeno il cinquanta per cento. Occorre proprio averle tutte e sei. Per questo non si deve mai smettere di studiare, di aggiornarsi e di autovalutarsi con spirito critico. A tale proposito facciamo nostra la famosa frase del grande filosofo Friedrich Nietzsche, che così sosteneva: «Chi non ha più voglia di imparare, dovrebbe smettere di insegnare».

Ci auguriamo che grazie alle competenze degli allenatori nessun bambino e nessuna bambina, ragazzo e ragazza si senta più dire: «non sei portato/a per lo sport», e che sempre meno adolescenti abbandonino la pratica sportiva.

Speriamo che questo testo possa aiutare allenatori, allenatrici, dirigenti, insegnanti, genitori e tutti coloro che educano attraverso il movimento, il gioco e lo sport a riflettere sui numerosi e importanti ruoli che ricoprono e le conseguenti responsabilità che ne derivano, quando si rapportano a un target giovanile.

Gli Autori

Capitolo 1

DEFINIAMO E DISTINGUIAMO IL MOVIMENTO, IL GIOCO MOTORIO E LO SPORT

Il movimento

Ho bisogno di movimento fisico, altrimenti il mio carattere si guasta.

Lev Tolstoj

Il movimento è un bisogno primario dell'essere umano, un elemento indispensabile per vivere, per la crescita psico-fisica e sociale sana di ogni persona. «Il movimento umano è il dato immediato che esprime la reazione organizzata di un corpo situato nel mondo [...]. Potremmo dire che il movimento è la nostra risposta all'essere al mondo, all'essere qui e ora, è il dialogo permanente che il corpo instaura con se stesso e la sfera che lo circonda.¹»

Il movimento è la risposta a bisogni fondamentali come quelli della sopravvivenza, della sicurezza, dell'appartenenza, dell'esplorazione, ma anche a quelli secondari, come il bisogno di conoscenza e della realizzazione di sé.

Pare che questa necessità fondamentale non sia poi così tanto sentita al giorno d'oggi. Purtroppo in questi ultimi anni si assiste a un assurdo biologico: un'alta percentuale di bambini/ragazzi sta diventando sedentaria (si veda il capitolo 2). In nessuna epoca storica i bambini venivano considerati «pantofolai», ma tutt'altro, la loro condotta era caratterizzata da un «argento vivo», che difficilmente li lasciava in stato di quiete.

Attualmente i bisogni fondamentali vengono soddisfatti anche senza muoversi, grazie all'accelerato sviluppo della tecnologia digitale, che permette di essere appagati stando comodamente seduti a casa propria. Con l'avvento della rete internet, tutto o quasi si può fare senza essere costretti a spostarsi, la spesa si può fare online, si può giocare virtualmente, provando grande piacere, si guarda il meteo senza uscire dalla porta di casa per scrutare il cielo e capire l'evoluzione delle nuvole, la direzione del vento.

¹ <https://www.campadidanza.it/il-movimento-umano/> (consultato il 6/8/2025).

I social stanno sostituendo gli incontri con gli amici. Non c'è più bisogno di percorrere un tratto di strada, a piedi o in bicicletta, per andare a casa del compagno, suonare il campanello e invitarlo a fare una bella giocata al parco. Anche lo sviluppo dell'automazione nella vita quotidiana ci fa muovere sempre meno: non dobbiamo più scendere dall'auto per aprire il cancello, alzarci dal divano per accendere o spegnere qualsiasi elettrodomestico. Eppure anche questi brevi spostamenti svolti nella quotidianità contribuiscono a mantenerci in buona salute e a relazionarci con gli altri. Si stima che a causa delle nuove tecnologie e dell'automazione ognuno di noi percorra molti chilometri a piedi in meno ogni mese.

Il movimento sta alla base del gioco e dello sport. I bambini che si muovono poco nella vita quotidiana faranno più fatica a giocare, e di conseguenza ad apprendere le tecniche dei vari sport che sceglieranno di praticare.

Il gioco motorio

Il gioco non porta da nessuna parte. Chi gioca è già arrivato.

Rubem Alves

Il gioco motorio è un'attività spontanea che non ha alcuno scopo utilitaristico. Il gioco è fine a se stesso, si gioca per giocare, divertirsi e basta.

Allo stesso tempo, pur non essendo apparentemente necessario, rappresenta un'esigenza psichica e fisiologica fondamentale dei bambini, come mangiare e dormire, è il loro «lavoro» principale, gli serve per crescere. Il gioco soddisfa i loro bisogni, come quelli di movimento, svago, divertimento, esplorazione, appartenenza, conoscenza, autoefficacia. È ormai dimostrato da molti studi che il gioco è alla base dello sviluppo di molteplici forme di intelligenza.

Il gioco è un diritto fondamentale dei bambini e ce lo ricorda l'articolo 31 della Convenzione Internazionale sui Diritti dell'Infanzia e

dell'Adolescenza (Commissione Tempo Libero ONU, 1989 e Parlamento italiano, Legge 176/1991), che così recita: «Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, di dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e di partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica».

Spesso gli adulti educatori (genitori, allenatori e insegnanti) considerano il gioco un passatempo banale, che fa perdere tempo. Chi non ha mai sentito pronunciare queste fatidiche e quanto mai inopportune frasi? «Impegnati! Non stiamo mica giocando», oppure: «Non siamo qui per giocare e divertirci!» e ancora: «È facile come un gioco da ragazzi».

Le attività ludiche libere e spontanee, quelle scelte e giocate in autonomia dai bambini, non sono da considerarsi meno importanti di altri apprendimenti e di altre attività didattiche predisposte, organizzate e strutturate dagli adulti. Anzi, sono quelle che meglio rispecchiano il vero concetto di gioco (quello non strutturato) e contribuiscono alla formazione di un futuro cittadino autonomo, socievole, critico e responsabile.

Il gioco, specialmente quello spontaneo, sta alla base di una sana pratica sportiva. Solo dopo aver trascorso molte ore giocando, i ragazzi potranno poi acquisire le tecniche dei vari sport che sceglieranno. «Il gioco è un formidabile strumento di apprendimento perché coinvolge tutte le dimensioni della personalità e propone molteplici situazioni della vita: l'io, l'altro, le regole, il divertimento, la vittoria, la sconfitta, la lealtà, l'errore, l'egoismo, la solidarietà, la gioia, la rabbia, la sfida, il rischio, la paura, i litigi, la passione... e tanto altro ancora» (Mogni, 2008, p. 20).

Il gioco, pur avendo un ruolo importante come strumento di apprendimento, possiede, per sua natura, un carattere libero, volontario, creativo, piacevole. Lo sosteneva già molto tempo fa Roger Caillois (1958), che definiva il gioco come un'attività:

1. *libera*, a cui il giocatore non può essere obbligato senza che il gioco perda subito la sua natura di divertimento attraente e gioioso;
2. *separata*, circoscritta entro precisi limiti di tempo e di spazio fissati in anticipo;

3. *incerta*, il cui svolgimento non può essere determinato né il risultato acquisito preliminarmente, una certa libertà nella necessità di inventare essendo obbligatoriamente lasciata all'iniziativa del giocatore;
4. *improduttiva*, che non crea, cioè, né beni, né ricchezza, né alcun altro elemento nuovo;
5. *regolata*, sottoposta a convenzioni che sospendono le leggi ordinarie e instaurano momentaneamente una legislazione nuova che è la sola a contare;
6. *fittizia*, accompagnata dalla consapevolezza specifica di una diversa realtà o di una totale irrealtà nei confronti della vita normale.

Anche il medico e insegnante di educazione fisica francese, fondatore della psicocinesi e della psicomotricità, Jean Le Boulche dava una grande importanza al gioco:

Non parliamo del gioco visto con gli occhi dell'adulto, come non lavoro o distrazione. Non è un'attività gratuita, perché attraverso questa si realizza un equilibrio tra mondo interno e mondo esterno. Ha dunque una profonda ripercussione emozionale e un grosso carico espressivo, che impegna totalmente il bambino. Attraverso il valore simbolico che rappresenta, il gioco è nello stesso tempo rivelatore delle verità e delle frustrazioni del bambino e salvifico, grazie allo sblocco che permette (Le Boulche, 1991).

Considerando il concetto di inclusività che deve possedere il gioco in quanto strumento educativo, ci sembrano molto interessanti, e controcorrente, gli studi di Gianfranco Staccioli, che offrono una visione critica del suo utilizzo, non sempre idoneo, specialmente nello sport agonistico, dove si gioca non per giocare, ma per vincere, dove è più importante il risultato rispetto al processo, e l'esclusione prevale sull'inclusione. L'autore auspica che «sapere giocare, conoscere i giochi, saperli analizzare è una competenza indispensabile per un educatore», affinché questi vengano utilizzati come potenti strumenti formativi, «per diventare giocatori attenti, consapevoli e divertiti» (Staccioli, 2008, risvolto di copertina).

Capitolo 3

LE FINALITÀ DELLO SPORT GIOVANILE

Purtroppo, quando lo sport diventa business, rischia di perdere i valori che lo rendono educativo, e può diventare addirittura diseducativo. Su questo bisogna vigilare, specialmente quando si ha a che fare con gli adolescenti. Faccio appello ai genitori e ai dirigenti sportivi: bisogna stare bene attenti alla qualità morale dell'esperienza sportiva a livello agonistico, perché c'è di mezzo la crescita umana dei giovani.

Papa Leone XIV, 27 maggio 2025

Quando si opera in ambito giovanile, è bene avere chiare le finalità che la società sportiva vuole raggiungere tramite la pratica dello sport prescelto, ed è opportuno esplicitarle sia ai ragazzi, sia alle loro famiglie.

Nella realtà si può constatare che ogni settore giovanile organizza il proprio lavoro in funzione di obiettivi a volte esplicitamente dichiarati, altre volte impliciti, che restano spesso sottintesi e non comunicati ai diretti interessati.

Le finalità dello sport giovanile vanno ricercate, a nostro avviso, in alcuni documenti di base che dettano le linee guida, fra cui:

- la *Carta dei diritti bambini e dei ragazzi allo sport* dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), 1992;
- *Il libro bianco sullo sport*, Commissione Europea, 2007;
- *Il codice di comportamento sportivo*, Comitato olimpico nazionale (CONI), 2012;
- le carte federali di ogni Federazione Sportiva;
- il Decreto legislativo 36/2021 «Responsabile *safeguarding* e tutela minori»;
- il documento redatto da Save the Children, *Il gioco inclusivo: perché l'educazione è diritto di tutti e tutte*;
- la Legge Costituzionale 21/2023, modifica all'articolo 33 della Costituzione italiana, in materia di attività sportiva: «La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme».

Da questi documenti si possono trarre e definire la *vision* e la *mission* dei settori giovanili sportivi.

La *vision* è orientata alla meta, che è quella di formare atleti e di conseguenza aumentare il numero dei praticanti che possano fare sport il più a lungo possibile.

La *mission*, intesa come la modalità per raggiungere la meta, è quella di formare le persone, considerando tutte le dimensioni della personalità, per avere più atleti performanti, consapevoli, autonomi e responsabili. Per far questo si utilizza lo sport come strumento per valorizzare le persone e non come fine ultimo (autoreferenziale).

Volendo tentare una sintesi dei principi educativi, delle finalità, e dei possibili traguardi da raggiungere, proponiamo la seguente riassuntiva (e non esaustiva) tabella 3.1.

TABELLA 3.1

Linee guida per la programmazione dell'attività giovanile

ETÀ	6-8 anni	8-10 anni	10-12 anni	12-14 anni	14-16 anni	Oltre i 16 anni
PRINCIPI EDUCATIVI (diritti dei giovani)	Allenamento = attività ludica Competizione = partecipano tutti incondizionatamente ed è basata su un modello adatto ai bisogni dei bambini Risultato = viene privilegiato quello formativo		Allenamento = attività motoria finalizzata, polivalente e multilaterale Competizione = si partecipa secondo la logica inclusiva e del turn over Risultato = si ricerca il giusto equilibrio fra il formativo e quello agonistico		Allenamento = attività motoria specifica Competizione = si partecipa secondo la logica agonistica Risultato = può essere privilegiata la vittoria	Allenamento = scelta fra attività agonistica e/o di benessere generale Competizione = scelta tra gareggiare con se stessi o con gli altri Risultato = scelta fra agonistico e/o benessere
FINALITÀ DA PRIVILEGIARE	Educazione motoria di base	Gioco Sport	Insegnamento dello sport	Inizio della specializzazione sportiva	Specializzazione sportiva	Scelta fra sport agonistico o amatoriale Sempre: stili di vita salutari
	Appassionarsi al movimento, tramite il divertimento		Imparare ad allenarsi	Imparare a competere	Imparare a vincere e a perdere	Instaurare abitudini durature improntate al movimento

Il tempo della pratica

Negli sport di squadra in Italia, a livello giovanile, e in particolare nel calcio, ci si allena poco. A livello dilettantistico si svolgono in media due sedute di allenamento, di un'ora e mezza ciascuna, e una o meglio «mezza» partita settimanale di trenta minuti circa. «Il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio è l'esecuzione ripetuta del gesto» (Schmidt e Wrisberg, 2000, p. 15).

Come si può aumentare il tempo della pratica? In senso generale andrebbe incentivata l'attività motoria al di fuori del contesto sport-specifico (a casa, a scuola, nel tempo libero), anche in un'ottica polisportiva. La società sportiva potrebbe aumentare il numero di partite/gare, allungare la durata degli allenamenti, dare i compiti a casa, inserire allenamenti facoltativi. Questi ultimi potrebbero essere un'occasione per invitare giovani atleti di età diverse, negli stessi giorni e orari, per ricreare le stesse opportunità che offrivano i giochi di strada, nei quali si organizzavano confronti spontanei, quali la mischia, i calci di rigore, il gioco della traversa, o giochi da cortile (mondo, nascondino, guardia e ladri) o semplicemente mini o maxi partite spontanee (street football o calcio di strada).

Queste attività potrebbero essere organizzate e coordinate da adulti preposti, non necessariamente gli allenatori. In alternativa i ragazzi stessi potrebbero proporre e svolgere, in autonomia, giochi e partite di vario tipo, come si è fatto per anni nel parchetto e all'oratorio, gestendo regole, punteggi, vincitori, sconfitti, litigi e conflitti. In questo caso il ruolo degli adulti si limita a una presenza discreta, con l'obiettivo di sorvegliare, ma nello stesso tempo di lasciare la giusta libertà ai ragazzi di fare esperienze motorie e di socializzazione.

Lo spazio della pratica

Una variabile che determina l'efficacia dell'allenamento è lo spazio disponibile in cui si svolge.

Negli sport di squadra non sempre si ha a disposizione un campo intero (o una palestra) e spesso ci si trova ad allenarsi in metà campo o in un quarto di campo. Dunque gli allenatori devono imparare a gestire gli allenamenti di gruppi, più o meno numerosi, anche in spazi ridotti. In questo caso si potrebbero predisporre spazi modulari componibili, cioè quadrati di uguali dimensioni (campetti 10 x 10 m, che formano una scacchiera), delimitati da conetti, che possono aumentare-diminuire di area, diventando più grandi o più piccoli, modificando in modo snello la posizione dei delimitatori. Quindi campi da 10 x 10 m componibili che possono trasformarsi in campi di diverse dimensioni (figura 11.1), con il vantaggio per l'allenatore di risparmiare tempo nel predisporre e rimodulare gli spazi idonei alla pratica delle diverse attività, che si succedono.

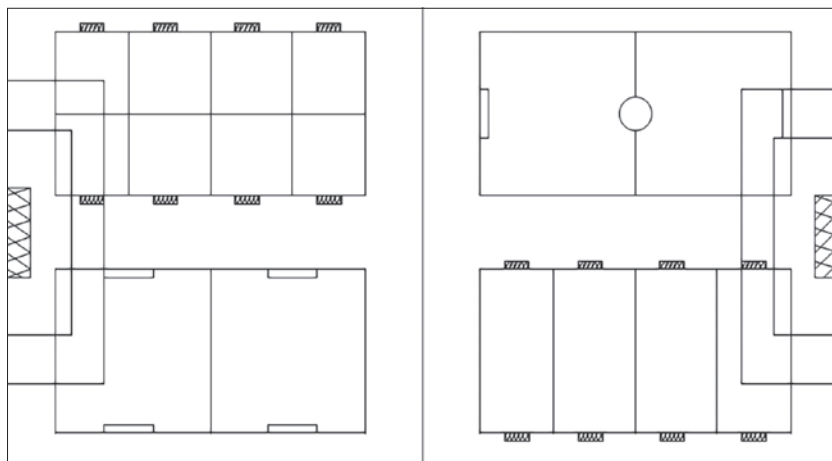


Fig. 11.1 In uno spazio di 20 x 40 m potremmo ricavare: 8 campetti da 10 x 10 m (in alto a sinistra); 2 campetti da 20 x 20 m, in basso a sinistra; 1 campo da 20 x 40 m, in alto a destra; 4 campi da 10 x 20 m, in basso a destra.

Questa organizzazione logistica permette agli allievi di praticare attività differenti, utilizzando gli stessi spazi ridotti e coinvolgendo numerosi atleti contemporaneamente, con il risultato di poter allenare più squadre nello stesso terreno di gioco.