

COORDINAZIONE E TECNICA NEL CALCIO GIOVANILE

Spesso durante le sedute di allenamento nell'ambito dell'attività di base (dai 6 ai 12 anni) e in particolare nell'attività giovanile (dai 12 ai 14 anni) viene fatto svolgere un lavoro separato dedicato alla formazione motoria coordinativa dal preparatore atletico o da istruttori specializzati laureati in scienze motorie.

Assistiamo allora a proposte, più o meno coerenti con gli obiettivi prefissati, che prevedono percorsi o circuiti cosiddetti coordinativi che vedono i bambini/giovani cimentarsi in una serie di esercizi in sequenza utilizzando gli attrezzi che la società riesce a mettere a disposizione (cerchi, coni, coordinatori di frequenza, cinesini ecc....).

A volte gli istruttori/preparatori motori sono particolarmente bravi ed hanno a disposizione parecchio materiale da permettere di evitare lunghe file e attese e in alcuni casi riescono a proporre delle staffette a confronto che sono sicuramente più stimolanti di un unico percorso strutturato per tutta la squadra (ovviamente ad eccezione dei portieri).

Voglio a questo punto precisare che la coordinazione, ovvero la capacità di organizzare ed ordinare una azione motoria, deriva da un complesso percorso esperienziale che trae linfa vitale da ogni attività di movimento e di osservazione del movimento da parte dei nostri bambini.

Per fare un esempio calcistico se non si è in grado di percepire la traiettoria di una palla difficilmente si riuscirà a collocarsi nella giusta posizione per poterla ricevere (percezione spazio temporale), tantomeno si riuscirà a riceverla e a controllarla e se non si sa stare in equilibrio.

Questi sono solo alcuni esempi di relazione tra le capacità coordinative e i fondamentali tecnici del calcio, che evidenziano come la tecnica non può prescindere da una competenza motoria adeguatamente strutturata, ma allo stesso tempo attraverso l'esecuzione dei fondamentali tecnici in allenamento o in gara noi stimoliamo il miglioramento della componente coordinativa.

I bambini arrivano alle scuole calcio a 5/6 anni ed hanno realizzato un percorso di vita che ha posto le basi motorie sulle quali noi dovremo successivamente intervenire attraverso l'allenamento. Il percorso da 0 a 6 anni è fondamentale in quanto è lì che si sviluppano in buona parte i prerequisiti motori che ci permetteranno di stimolare adeguatamente le capacità coordinative.

Schemi motori di base (camminare, correre, rotolare, afferrare, calciare, saltare, ecc.) . capacità senso percettive (percezione sensoriale esterna e interna), schema corporeo (percezione del se corporeo e delle sue componenti), sono le basi sulle quali noi abbiamo scarse capacità di intervento se non è stato realizzato un buon percorso nell'età infantile.

Ma torniamo a noi e pensiamo di partire da soggetti che tutto sommato hanno avuto dei buoni mastri motori nell'infanzia (genitori) e quando dico buoni intendo che abbiano consentito ai propri figli di stimolare le proprie potenzialità senza inibire la possibilità di fare esperienze motorie anche a costo di qualche sbucciatura o ferita.

L'aspetto coordinativo e in generale motorio va stimolato il più possibile attraverso la tecnica e con la tecnica, in particolare nel periodo della fanciullezza che va dai 6 ai 12 anni, trattandosi di un periodo della crescita particolarmente fertile per l'apprendimento motorio (denominato età d'oro della motricità) anche grazie alle ridotte modificazioni morfologiche che in genere dagli 8 ai 11 anni avvengono nei bambini (per le femmine il periodo si sposta in quanto la loro maturazione avviene prima).

Dopo i 12/13 anni per i maschi e 11/12 per le femmine periodo che segna la completa maturazione degli analizzatori motori, con l'avvento della pubertà, avremo enormi cambiamenti morfologici, sessuali, comportamentali, motivazionali, umorali ecc. che metteranno in crisi per alcuni periodi la potenzialità motorie dei nostri allievi per i quali sarà necessario prevedere un percorso di rielaborazione e adattamento delle capacità e abilità motorie alle mutate condizioni.

Oltre detto periodo risulterà difficile incidere in maniera importante sulle capacità coordinative si potrà operare un lavoro di definizione consapevole della coordinazione fine finalizzandola al miglioramento delle abilità calcistiche nell'intento di ottimizzare la prestazione agonistica.

Date le premesse sopra riportate ritengo che il lavoro coordinativo non possa e non debba essere sganciato da quello che è il contesto di insegnamento tecnico e per lo più questo insegnamento deve avvenire attraverso un percorso di carattere ludico che permetta di sperimentare differenti opportunità motorie correlate ai contenuti indicati nelle attività proposte con la finalità di un doppio scambio tra tecnica e coordinazione che avviene in maniera naturale.

L'insegnamento della tecnica in particolare nei primi anni di formazione calcistica dovrebbe avvenire attraverso il gioco, mondo che permette di sperimentare differenti opportunità e permette di realizzare un confronto e una verifica delle proprie capacità e potenzialità con i compagni di gioco.

Durante il gioco avviene tra i partecipanti un rilevante scambio di informazioni motorie che spesso sono in grado di fornire esempi e modalità esecutive personali che grazie ad una rielaborazione personale risulteranno importanti stimoli per migliorare l'apprendimento tecnico-motorio di ciascun giocatore.

Un esempio che consenta di comprendere quanto sopra riportato e quello relativo all'insegnamento del calciare(FONDAMENTALE TECNICO).

Il calciare come abbiamo visto sopra è uno schema motorio di base. Se un bambino incontra per strada un sasso, una lattina, un pallone, molto probabilmente assisterà un calcio all'oggetto con lo scopo di vederlo rotolare; è un gesto naturale che apprenderà in forma spontanea a prescindere dal fatto che glielo si insegni.

Lo stesso bambino/a da 1 a 6 anni sarà più o meno stato stimolato a calciare e quindi avrà migliorato lo schema motorio di base ed avrà acquisito un certo grado di competenza nel calciare.

Ovviamente per il calciare è importante la forza, capacità condizionale che si sviluppa progressivamente con la maturazione del soggetto, ma che a noi interessa poco se pensiamo di allenare un piccolo amico o un pulcino, potrebbe eventualmente interessarci al di fuori delle capacità coordinative la capacità di mantenere una adeguata ampiezza articolare per permetterci una corretta esecuzione del gesto(mobilità articolare).

Per calciare occorre come abbiamo già avuto modo di riferire EQUILIBRIO(mantenere correttamente l'appoggio mono-podalico anche in relazione alle condizioni esterne), ma anche DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA(saper dosare e imprimere la giusta forza alla palla), PERCEZIONE SPAZIO TEMPORALE (collocarsi al posto giusto in relazione al movimento della palla), REAZIONE (saper calciare nel minor tempo possibile e con la massima velocità possibile consentita dal grado di forza).

La miglior proposta allenante è quella che consente di sperimentare attraverso la ripetuta realizzazione del gesto tecnico in un contesto ludico che permetta: l'osservazione degli altri, il confronto con se stesso e con gli altri, il coinvolgimento emotivo, la possibilità di sbagliare e riprovare più volte.

Non devo essere io allenatore ad indicare come calciare perché il nostro bambino dovrà sperimentare da solo, in base alle proprie caratteristiche anatomo-morfologiche e motorie, per strutturare la corretta modalità di calcio in relazione al risultato da ottenere (ad esempio fare goal).

Io allenatore posso sicuramente, se sono capace, spiegare e dimostrare in modo che il nostro bambino possa attraverso l'osservazione attivare i neuroni specchio preposti all'apprendimento motorio e alla riproposta di gesti simili che avviene anche nel gioco con i compagni.

Facciamo allora ad esempio giocare i nostri piccoli amici al gioco colpisci il bersaglio:

1 Dividere il gruppo in due squadre e posizionare uno o più bersagli in mezzo ad un campo di dimensioni adeguate chiedendo a ciascuna squadra di calciare con l'obiettivo di colpire il bersaglio e assegnando 1pt alla squadra il cui componente riesce a colpire il bersaglio.

I nostri bambini inoltre dovranno andare a riprendere la palla per portarla alla linea di tiro conducendola con i piedi (faremo anche calciare per condurre).

Facciamo ancora giocare i nostri giovanissimi calciatori al bowling:

1 Ogni bambino con una palla all'interno di uno spazio adeguato con nel mezzo posizionate delle clavette (o coni al contrario) nella zona centrale a distanza adeguata e graduando il punteggio di ciascun bersaglio in base alla maggiore difficoltà di essere colpito.

I bambini posti su una linea dovranno tentare di colpire i bersagli per guadagnare il maggior numero di punti.

Ogni volta che si colpisce un bersaglio occorre correre e andare a riposizionarlo correttamente, recuperando la palla o andare solo a recuperare la palla se non si è colpito nulla.

Oppure se alleniamo dei pulcini facciamo giocare al palla alta:

1 Si divide il gruppo in due squadre si posizionano degli ostacoli a metà del campo di dimensioni adeguate con ciascun bambino in possesso di una palla.

Si chiederà di calciare per superare la barriera degli ostacoli e ciò consentirà di far guadagnare 1 pt alla squadra.

Si potranno raccogliere solo i palloni che stanno nella propria metà campo.

E da ultimo sempre per i pulcini da porta a porta:

1 Realizzare dei mini campetti di dimensioni adeguate con porte realizzate con paletti di dimensioni adeguate al campo e alle capacità dei giocatori a noi affidati.

Si potrà giocare 1>1 oppure 2>2 per ciascun campo con l'obiettivo di raggiungere le 5 o le 10 reti.

Questi sono dei semplici esempi che chiariscono come attraverso lo sviluppo di un elemento tecnico come il calciare allenato attraverso il gioco e la personale soluzione di un problema motorio di fatto vado a sollecitare e allenare le capacità coordinative correlate all'elemento tecnico.

Ritengo che questa metodologia si maggiormente funzionale al nostro obiettivo che non è certo quello di ottenere risultati a breve termine ma consentire un giusto percorso formativo anche in termini temporali

che sia funzionale ad un miglioramento partecipato dell'allievo e non esclusivamente indotto da indicazioni dell'istruttore.

Inoltre un allenamento di questo tipo oltre a divertire maggiormente e motivare i giovani permette di rendere più proficuo il poco tempo a disposizione avviando un percorso simultaneo di sviluppo delle capacità motorie e tecniche correlate.

A questo riguardo occorre precisare che alla qualità della proposta per poter ottenere un buon risultato deve affiancarsi anche la quantità ovvero maggiori saranno le stimolazioni e maggiore sarà l'opportunità data al nostro giovane di migliorare.

In conclusione il mio consiglio è quello di bandire le esercitazioni coordinative così come descritte nella prima parte di questo articolo perché spesso scollegate con l'attività che proponiamo (calcio), poco coinvolgenti e scarsamente redditizie in quanto sottraggono tempo alla formazione complessiva.

La figura del preparatore coordinativo deve fondersi con quella dell'allenatore per presentare delle proposte unitarie sempre ed in ogni caso con obiettivi tecnici o di tattica individuale.

Prof. Diego Trombello
Docente di Ed. Fisica,
Resp. Tecn. Regionale F.I.G.C. SGS LOMBARDIA
Esperto Scuola Regionale dello sport C.O.N.I. LOMBARDIA
Coordinaore Corsi Coni – FIGC
Allenatore di base UEFA B