

PIZZINNO: COME FORMIAMO I NOSTRI TECNICI

LO SPORT : SE FATTO BENE, E' STRUMENTO DI BENESSERE FISICO E PSICHICO

La ormai remota frase “**mens sana in corpore sano**” dei nostri padri latini risulta più che mai d’attualità se riferita alla società civile dei nostri giorni e alle sue abitudini, anche quelle riferibili alla fase dell’età giovanile, con ritmi di vita spesso accelerati e poco naturali, attività lavorative e hobbistiche sedentarie e poco inclini a favorire i rapporti sociali, che poco spazio e tempo lasciano alla cura e al benessere del corpo fisico e ai benefici interiori dell’intelletto derivanti da una sana attività sportiva. Più in particolare, uno dei compiti più gravosi per coloro che si occupano di sport a livello giovanile è senz’altro costituito dalla responsabilità di gestire con correttezza e competenza il patrimonio sportivo e umano a disposizione delle società sportive.

L’età evolutiva dei ragazzi, che va dai 6 anni fino ai 17 anni, infatti è una fase di grande delicatezza, caratterizzata da profondi e marcati mutamenti dell’organismo umano di ordine anatomico, fisiologico e psichico. La conoscenza di questi mutamenti è indispensabile all’operatore sportivo per determinare i mezzi e i metodi da utilizzare nei programmi di attività agonistica, nonché il momento opportuno per applicarli. Oggi è infatti ampiamente dimostrato che l’attività fisico-sportiva è di fondamentale importanza per lo sviluppo armonico dell’individuo, in quanto stimola le varie funzioni organiche sia dal punto di vista metabolico che neuroendocrino.

Poiché l’attività fisica e sportiva opportunamente esercitata rappresenta un notevole mezzo per favorire lo sviluppo fisico dei ragazzi, la sua somministrazione deve/dovrebbe essere precoce, già inserita nei programmi della prima età scolare nei quali deve occupare un posto di primaria importanza nell’ambito dell’intero processo formativo che la scuola è chiamata ad assolvere, in considerazione che tantissime ricerche scientifiche concordano nel ritenere positiva l’influenza esercitata dall’attività fisica anche nei confronti del rendimento intellettuale.

L’età evolutiva è caratterizzata altresì da un processo di socializzazione tale che il bambino predilige eseguire giochi di gruppo rispetto a quelli di tipo individuale; il calcio soddisfa largamente questa esigenza, presentando allo stesso tempo un alto significato educativo, dal momento che abitua a rispettare delle regole e dei principi che sono di facile comprensione. Inoltre il calcio, come tutti i giochi di squadra, unisce e livella i ragazzi, trascurando ogni differenza di tipo sociale, ponendoli di fronte a un modo nuovo di relazione sociale basato su comuni interessi, sulla reciproca stima, sulla collaborazione fattiva, sulla solidarietà. Detto questo possiamo quindi considerare l’allenamento sportivo giovanile come un processo pedagogico razionale, a lunga scadenza, orientato verso la formazione di sportivi sani, globalmente abili che, sulla base di uno sviluppo armonico, raggiungono le più elevate prestazioni nel periodo più idoneo della

formazione del loro organismo.

Parlare però di giovani senza alcuna ulteriore specificazione può indurre in errori grossolani poiché non possono essere considerati alla stessa stregua bambini di 6/8 anni, di 10/12 anni e giovani di 16/17 anni. I mutamenti che avvengono nell'organismo umano verso i 7/8 anni d'età fino a 16/17 anni non avvengono sempre in modo progressivo e graduale, oltre che a un ritmo accelerato, ma possono avvenire a sbalzi, improvvisamente; in determinati periodi i mutamenti sono di tipo quantitativo (statura, peso, aumento dei singoli organi), in altri di tipo qualitativo (mutamento nelle funzioni dei singoli organi e dei loro sistemi). Per questi motivi sia per il perfezionamento tecnico che per il potenziamento fisico e atletico, i procedimenti devono essere differenti e ciò che è giusto e razionale in un determinato periodo può non esserlo più in quello successivo e viceversa.

Quindi ha grande importanza, al fine di organizzare e condurre razionalmente una attività sportiva giovanile, conoscere esattamente le caratteristiche evolutive del giovane organismo e la sua capacità di sopportare lo sforzo fisico. La conoscenza del giovane deve poi ovviamente non essere limitata alle sue caratteristiche anatomiche e fisiologiche, ma deve essere estesa agli aspetti psichici e alla loro evoluzione. E' notorio che il periodo più favorevole per apprendere gesti sportivi particolarmente complessi, come quelli del calcio, è quello compreso fra il decimo e il quindicesimo anno di età.

Fino ai 10 anni il bambino è scarsamente dotato di senso critico, i suoi comportamenti sono molto istintivi e l'apprendimento avviene in forma imitativa. Naturalmente grande importanza hanno per il bambino l'ambiente e le condizioni sociali in cui si trova, che influenzano fortemente la sua sfera psichica: egli tende a imitare persone che gli sono vicine, con personalità forte a cui sono portati a ubbidire. La sua personalità è perciò plasmabilissima, per cui molto efficace potrà essere l'opera dell'istruttore sportivo che dovrebbe saper sviluppare con saggezza e equilibrio la volontà del bambino e formare e indirizzare le sue qualità morali e psichiche.

La sua attenzione e capacità di concentrazione è però di breve durata, per cui l'istruttore non deve sottoporlo ad una pratica intensa di esercizi analitici o esercitazioni che lo costringono per lungo tempo in posizioni prestabilite. Occorrono invece per lui forme di attività motorie espresse liberamente e piacevolmente e quindi l'allenamento deve essere soprattutto basato sul gioco. A tal proposito è necessario che tutti i ragazzi a rotazione siano gratificati, quando giocano fra loro, dal risultato della vittoria, in modo da provocare negli stessi oltre che gioia anche lo stimolo per il proseguimento dell'attività calcistica.

Dai 10 ai 12 anni inizia la fase caratterizzata dalla comparsa del senso critico, e all'attività istintiva degli anni precedenti si unisce quella riflessiva. La capacità di concentrazione è ancora in fase di instabilità e i bambini non amano lunghe spiegazioni da parte dell'istruttore, come pure richiedono variazioni nel

contenuto e nei metodi di esercitazioni da svolgere.

All'età di 13-14 anni inizia invece un periodo di squilibrio emozionale e di incostanza umorale, il ragazzo talvolta è scontroso, apatico, timido, altre volte troppo vivace, esuberante; manifesta anche poca coordinazione, impaccio nei movimenti, conseguenza delle radicali trasformazioni che subisce il corpo con la pubertà, con braccia e gambe che sono cresciute di colpo cambiando il rapporto tronco-arti cui era abituato.

L'istruttore deve rendersi conto ed essere cosciente del difficile periodo che attraversano gli allievi in questa fase e aiutarli a superare questa crisi passeggera. Sul piano didattico è importante che egli sappia motivare le esercitazioni che i ragazzi vanno a compiere, in modo che apprezzino i vantaggi e i benefici che possono ricavarne. La ripetizione sistematica delle esercitazioni rappresenta, in questa età, l'indirizzo metodologico da seguire per il perfezionamento delle abilità tecniche e delle qualità fisiche.

Infine abbiamo la fase post puberale (16-17 anni) nella quale si perviene all'assestamento fisico – somatico cui corrisponde l'innalzamento delle capacità di prestazione del giovane per il raggiungimento della struttura fisica ormai definitiva e della maturità intellettuale, per cui a questa età è possibile proporre agli atleti le operazioni addestrative simili a quelle degli adulti. In questo quadro di problematiche tipiche dell'età evolutiva, occorre quindi dosare in maniera congrua e intelligente il lavoro e la responsabilità del giovane atleta, secondo la fascia di età di appartenenza, richiedendo prestazioni in linea con le loro capacità reali e senza mortificare l'allievo se non riesce ad eseguire un gesto atletico o tecnico perfetto. Il perseguire nei giusti e corretti valori di lealtà sportiva la vittoria della propria squadra deve rappresentare per l'allievo, oltre che per dirigenti, allenatori e genitori, un obiettivo nobile da raggiungere, senza però sconfinare in nessun caso nell'ottenimento del risultato a tutti i costi.

Inculcare al giovane atleta e a tutto l'ambiente sportivo che una sana sconfitta può a volte essere salutare e non sminuisce affatto i valori individuali e collettivi, significa creare le premesse per una successiva gratificazione sportiva e di risultati, ma soprattutto significa contribuire a rendere meno frequenti episodi inqualificabili di intolleranza che purtroppo sempre più spesso, anche a livello di settore giovanile, sfociano in vere e proprie aggressioni fisiche fra addetti ai lavori.

In conclusione possiamo dire che, nell'era imperante dell'informatica, nella quale play station, computer e televisione regnano sovrane occupando sempre di più il tempo e lo spazio dei nostri giovani e bambini, occorre sicuramente rivalutare le attività ricreative e sportive, senza gli isterismi e gli eccessi prima evidenziati, nelle quali è l'essere umano al centro dell'attenzione, con le sue virtù, le sue debolezze, i suoi dubbi i quali, se riportati e valutati nella loro giusta e naturale dimensione, sono il presupposto indispensabile per i giovani atleti per affrontare con il necessario equilibrio le vicissitudini esistenziali.

Per quanto sopra esposto, appare evidente quanto sia importante per le società sportive dotarsi delle figure professionali adeguate e qualificate in grado di trasmettere agli istruttori e responsabili tecnici, quel bagaglio di conoscenze e competenze necessarie per una corretta programmazione e applicazione delle attività da proporre ai giovani atleti nelle diverse fasce di età.

Nondimeno, per quanto sopra esposto, i genitori hanno la grande responsabilità di dover affidare i propri bambini e ragazzi a strutture societarie dotate di strumenti e di professionalità specifiche in grado di assicurare un corretto svolgimento delle attività fisiche e una graduale e armonica crescita in un ambiente di sani principi sportivi ed educativi.

Gli organi federali nazionali e regionali competenti, le istituzioni e gli enti locali possono e devono sentire la responsabilità di avere in tal senso un ruolo importante favorendo e incentivando, nei modi e nei tempi più idonei, le associazioni sportive affinché provvedano, anche attraverso corsi di formazione, a dotarsi nel proprio staff di figure professionali competenti.

LA SCUOLA CALCIO PIZZINNO CI PROVA.....!!!

La Scuola Calcio **Pizzinno**, mostrando intuito e lungimiranza, a partire da quest'anno, ha stretto un rapporto di collaborazione con il **Prof. Francesco Messina, docente Isef e Istruttore Federale**, con l'obiettivo di favorire la formazione dell'intero staff tecnico societario attraverso quel bagaglio di conoscenze e competenze necessarie per una corretta programmazione e applicazione delle attività da proporre ai giovani atleti nelle diverse fasce di età.

Il consulente già da fine del mese di agosto scorso ha calendarizzato una serie di incontri teorici in aula e pratici in campo con gli istruttori della Società, i primi dei quali sono stati dedicati in particolare all'impostazione della programmazione corretta e della metodologia da seguire, suddivise per le diverse categorie di atleti, nella fase iniziale delle attività dell'annata sportiva. Successivamente il corso di formazione punterà sulla programmazione delle attività da espletare nelle restanti fasi della stagione, con diversi momenti di verifica e di monitoraggio intermedi finalizzati alla conoscenza dei risultati ottenuti a seguito del lavoro svolto, ed per prevedere eventualmente, se necessario, una rimodulazione della stessa.

Il Prof Messina è affiancato nel suo lavoro di consulenza, oltre che dai coordinatori tecnici **Luigi Secci** e **Giorgio Muggianu**, da due istruttori ISEF che fanno parte dello staff tecnico della **Scuola Calcio Pizzinno**, e che supportano in maniera costante e puntuale il lavoro degli allenatori sul campo; in particolare il **Prof. Gianfranco Deriu** sta seguendo da vicino i ragazzi delle categorie Allievi e Giovanissimi, mentre il **Prof. Paoletto Sechi** coordina le attività degli Esordienti, Pulcini e Primi Calci.

Non meno rilevante l'attenzione dedicata all'allenamento dei portieri del settore giovanile, curato e coordinato dall'esperto **Guido Arzedi**, a difesa per oltre vent'anni della porta dell'A.S. Macomer e di altre importanti squadre regionali, coadiuvato nel lavoro sul campo dagli altrettanto bravi ex n. 1 **Alberto Salis** "Lupetto" e **Domenico Salis** "Doddi". L'allenamento del portiere in età giovanile è sicuramente uno degli aspetti qualificanti del servizio prestato da una scuola calcio, sia per la specificità del ruolo che per l'importanza che lo stesso riveste nell'organizzazione complessiva del gioco di squadra; avere un portiere giovane e preparato favorisce infatti, a livello di prima squadra, una maggior autonomia e libertà nella gestione dei "fuori quota" che obbligatoriamente bisogna schierare in campo da parte delle squadre dilettantistiche.

Alla fine della stagione sportiva saranno compilate delle schede di lavoro per ogni singola categoria e delle schede individuali degli atleti per evidenziare i progressi avuti a seguito delle attività espletate, e che saranno importante punto di riferimento e costituiranno una "banca dati" da utilizzare per la programmazione adeguata del lavoro per le annate sportive successive. Il gruppo dei tecnici ha inoltre iniziato un percorso di incontri formativi tenuti dalla **Psicologa D.ssa Marcella Manca**, dove vengono affrontati sia gli aspetti della comunicazione che quelli educativi, relativi al rapporto con i ragazzi.

Possiamo pertanto affermare con orgoglio di aver intrapreso una iniziativa sicuramente originale rispetto alle normali dinamiche delle altre scuole calcio, che ci obbliga a mostrare sempre più impegno ed entusiasmo nel far crescere i nostri ragazzi.

Luigi Secci e Giorgio Muggianu





SCUOLA CALCIO PIZZINNO