

Cosa fare nelle scuole calcio e....oltre.

1 messaggio

Bruno Zucchelli <zucchelli56@gmail.com>

30 giugno 2026 alle ore 03:24

A: Bruno Zucchelli <zucchelli56@gmail.com>

Ricapitolando:

1. Inizio sopralluoghi dei 6 centri in lug.agosto
2. Valutazione dei materiali che possono mancare
3. Inizio attività dai piccoli amici agli esordienti quando lo stabilisce il rsgs o r.a.di B.
4. Tutti su un campo unico in 4 momenti distinti.....esempio: primi calci sabato mattino.....piccoli amici sabato pomeriggio....esordienti domenica mattina.....pulcini domenica pomeriggio.
5. Per fare cosa????? Per proporre alcuni esempi di attività che andranno fatte ininterrottamente (scegliendo GG per GG cosa), per 1000 GG....3 anni.
6. In Ogni seduta si dovrà trovare spazio per attività desiderate dall' allenatore, spiegandone per ognuna la terminologia appropriata.
7. Da ciò che ho capito, ognuna delle 4 categorie sc.calcio farà due allenamenti e partite/tornei. Se vedete opportunità per terzo allenamento facciamoolo, altrimenti ogni occasione utile servirà per integrare più possibile attività sul campo.
8. Psicopedagoga sempre o spesso.....a contatto con genitori e allenatori (questo lavoro di formazione sarà lunghissimo e difficile sicuramente). Servirà per andare tutti in una direzione evitando dispersioni.
9. Aspetto etico/ comportamentale dovrà essere primario e perseguito ovunque nei nostri centri sportivi.
10. Allenatori presenti sui campi in divisa non in gins e abbigliamento casual.
11. Con le dovute regole, i genitori non dovrebbero esser tenuti lontani.....in qualche momento penso sia giusto che siano coinvolti.....vedremo come.
12. Ai bimbi/ ragazzi si chiederà di arrivare al campo con ricambi e occorrente per fare doccia e indossare indumenti asciutti non rimettendo quelli sudatiopera lunghissima anche questa
13.molto altro da aggiungere sicuramente.
14. 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌

Documenti

CALCIO E PROPOSTE S.G. S.

PICCOLI AMICI (5- 6 ANNI) PRIMI CALCI 7-8 ANNI- PULCINI (9-10 ANNI)
ESORDIENTI (11- 12 ANNI) GIOVANISSIMI (13-14 ANNI)- ALLIEVI (15-16 ANNI).

SCUOLA CALCIO (5 – 12 ANNI)
COMPREDENTE : PICCOLI AMICI, PRIMI CALCI, PULCINI,
ESORDIENTI.

A tutti i ragazzini compresi in questa fascia d'età, sarà rivolta molta attenzione alla fase ludico/sportiva, pertanto, con le dovute proporzioni, ad ogni ragazzo sarà data ogni opportunità possibile affinché possa esprimersi sul campo nei diversi campionati organizzati dalla figc e nei molti tornei ad invito nella nostra provincia e nelle regioni limitrofe per quello che risulta possibile . Importante ricordare che per alcune manifestazioni e' richiesta la partecipazione della rappresentativa d'età' di categoria (pulcini o esordienti) nella quale saranno inseriti i ragazzini che in quel momento hanno raggiunto un livello/merito adeguato per poter affrontare il torneo nella data specifica. LO SFORZO E L'IMPEGNO CHE LA SOCIETA' IMPIEGA PER FARE 2-3 SQUADRE PULCINI E 2 SQUADRE ESORDIENTI E' NOTEVOLE. RICORDIAMO ALLE FAMIGLIE CHE NON DESIDERANO FAR GIOCARE IL PROPRIO FIGLIO NEL CAMPIONATO DI APPARTENENZA, MA PREFERISCONO MANDARE IL FIGLIO AL CAMPO OGNI TANTO,

DI FARLO PRESENTE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE IN SEGRETERIA. IN TAL MODO EVITEREMO ISCRIZIONI DI PIU' SQUADRE, INUTILMENTE.

Tale scelta permetterà al ragazzino di fare altre esperienze importanti con tutta tranquillità' senza impegnare società' ed allenatori in organizzazioni inutili.

A chi fara' questa scelta, ovviamente ,potrà' essere garantita qualche amichevole occasionale oltre agli allenamenti che ha deciso di frequentare.

Pur essendoci molta elasticità' da parte della federazione italiana giuoco calcio per i tornei pulcini ed esordienti, vi garantisco che risulta difficile capire l'imprevedibilità' di alcune famiglie che non comprendono l'importanza di un

impegno preso ad inizio anno e che hanno come unica arma di punizione, l'esclusione improvvisa del figlio dalla convocazione. Per problemi particolari si chiede sempre di avvertire l'allenatore interessato.

LA MIA TRISTEZZA E DELUSIONE AUMENTA QUANDO " CASUALMENTE " SI NOTA IL GIOCATORE IN CAUSA GIRONZOLARE PER IL PAESE O COLTO IN FLAGRANZA CON LA PLAY STATION FRA LE MANI. MORTIFICANTE VE L'ASSICURO! PER LA CRONACA, VOGLIO RICORDARE CHE: I SEDENTARI SONO IN CONTINUO AUMENTO, CHE IL FENOMENO DEL " clic " STA STRESSANDO GRAN PARTE DEL NOSTRO POPOLO GIOVANILE E CHE PIU' DEL 65% DEI RAGAZZI ITALIANI E' SOVRAPPESO/IPERNUTRITO.

Nei piccoli amici (6 - 7 anni), come sempre vi saranno 3 ore settimanali di gioco/sport (90' al lunedì' e 90' al mercoledì'), con incontri confronto c.a.: 6-8, distribuiti negli 8 mesi di attività.

Ricordo a tutti i ragazzini che hanno scelto di fare questo sport, che il gioco svolto a casa o in spazi adeguati con i loro amici, risulta importantissimo per migliorare sempre piu' e trovare costantemente soddisfazione nelle partite di campionato svolte sui campi di gioco con i compagni di squadra. Gioco e studio, oppure gioco e lavoro per i piu' grandi , sono binomi che dovrebbero viaggiare in parallelo il più possibile per una sana e consistente crescita dell'individuo.

SENZA VOLER FAR RIFERIMENTI PARTICOLARI, DICO SEMPLICEMENTE CHE ANCHE CON I TEMPI CHE CAMBIANO A VELOCITA' ASTRONOMICHE, UN DETTO VALE ANCORA MOLTO ED E' IL SEGUENTE: MENTE SANA IN CORPO SANO.

RICORDANDOVI ANCORA UNA VOLTA IL PROGRAMMA ORARIO, FACCIO PRESENTE CHE I PICCOLI AMICI SI ALLENERANNO LUNEDI' - MERCOLEDI' DALLE ORE 17.45 ALLE ORE 19.00; I PULCINI SI ALLENERANNO E GIOCHERANNO LE PARTITE :

LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' DALLE ORE 17.45 ALLE ORE 19.15 (SALVO SITUAZIONI PARTICOLARI CHE VERRANNO COMUNICATE IN TEMPO UTILE).

GLI ESORDIENTI : MARTEDI' - GIOVEDI' DALLE ORE 17.45 ALLE ORE 19.30; SABATO LE PARTITE DI CAMPIONATO O TORNEI.

I GIOVANISSIMI : LUNEDI'-MERCOLEDI'- GIOVEDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00 (SALVO INDICAZIONI ALTERNATIVE PER MOTIVI DI LAVORO DEGLI ALLENATORI).

ALLIEVI: MARTEDI'-MERCOLEDI' E VENERDI' DALLE 17.30 ALLE 19.30. SALVO...

GENERALMENTE, I GIOVANISSIMI GIOCANO LE PARTITE DI CAMPIONATO AL SABATO POMERIGGIO. PER CIO' CHE RIGUARDA LE CATEGORIE GIOVANISSIMI ED ALLIEVI, IL PROGRAMMA ORGANIZZATIVO POSSIBILE SARA' IL SEGUENTE: NESSUN RAGAZZO CHE PASSA DALLA CATEGORIA ESORDIENTI AI GIOVANISSIMI E DA QUEST' ULTIMA AGLI ALLIEVI (SALVO RICHIESTA PARTICOLARE E BEN MOTIVATA DALLA FAMIGLIA), SARA' TRASFERITO AD ALTRA SOCIETA' PRIMA DI DUE SETTIMANE DALL'INIZIO DELLA PREPARAZIONE ESTIVA. DA DIVERSI ANNI A QUESTA PARTE, SONO MOLTI I RAGAZZI CHE INIZIANO LA PREPARAZIONE PER OGNUNA DELLE DUE CATEGORIE POC'ANZI MENZIONATE, PERO' , NON ESSENDO POSSIBILE FORMARE UN GRUPPO SQUADRA PIU' DI 20-22 GIOCATORI LA NOSTRA PROPOSTA RIMANE LA SEGUENTE.

LA SOCIETA' CHIEDE AI RAGAZZI GIOVANISSIMI ED ALLIEVI DI IMPEGNARSI A FONDO CON ENTUSIASMO E VOLONTA' NEI GIORNI DI PREPARAZIONE, PERCHE' SOLO COSI' AVRANNO LA POSSIBILITA' DI EVIDENZIARE AL MASSIMO LE LORO CAPACITA' E LE DOTI CARATTERIALI/TEMPERAMENTALI CHE POSSIEDONO. SOLO DOPO QUESTO PERIODO GLI ALLENATORI DELLE RISPETTIVE SQUADRE UNITAMENTE AL DIRIGENTE RESPONSABILE, POTRANNO FARE UNA SCELTA DELL'ORGANICO DA PORTARE AVANTI NELLA STAGIONE IN CORSO. GLI ALTRI RAGAZZI SARANNO AIUTATI AD INSERIRSI IN ALTRA SOCIETA', PRENDENDO IN CONSIDERAZIONE TUTTE LE PROBLEMATICHE ANNESSE, QUALI: DISTANZA DALLA PROPRIA ABITAZIONE, PREFERENZA DEL GIOVANE INTERESSATO, ECC. ECC.

Ricordiamo sin d' ora che le scelte non sono sempre del tutto facili e nello stesso tempo non devono essere viste dal giovane e dai famigliari come una specie di bocciatura, ma come ulteriore stimolo per ritornare al piu' presto nella societa' che l'ha aiutato in questi primi anni di formazione sportiva, se lo riterra' opportuno.

In alcuni casi la reazione e' stata talmente elevata da motivare il ragazzo a miglioramenti eccezionali, tornando utili per lui e per il successivo ritorno nelle categorie piu' alte della societa'.nei giovanissimi ed allievi, piu' che nella scuola calcio, sara' importante la ricerca e la conquista del posto in squadra e della maglia preferita, tenendo sicuramente presente per quello che e' possibile, il principio della rotazione dei giocatori nel campionato o nei tornei che affronteremo. La parola e la sostanza del termine conquista, spesso vengono trascurate e prese sotto gamba, creando non pochi problemi a molti ragazzi che sono stati in qualche modo abituati alla cultura del " tutto subito con poco impegno " . Per cio' che ci riguarda e sempre con le dovute cautele, la conquista sara' sempre uno dei valori piu' importanti che dovremmo far acquisire ai nostri giovani. Le cose gratis e facili da ottenere non faranno parte sicuramente dei nostri programmi, ne tantomeno le promesse di sicura riuscita in ambito calcistico di un certo livello. Chiedo sin d'ora di far presente ai responsabili di settore, eventuali mancanze in merito a quanto esposto. Spesse volte, l'inserimento di giocatori piu' giovani in categoria superiore, e' stato motivo di discussione e di polemica esagerata.

Di seguito si porta a conoscenza di tutti, le modalita' che seguiamo per tale passaggio; per motivi di numero oppure per programmi voluti dalla societa', gli allenatori di tutte le squadre hanno la possibilita' di far salire di categoria 1 o piu' calciatori previo accordo con i responsabili di societa' e allenatori interessati allo spostamento.

Certamente alle famiglie interessate sara' presentata tale necessita',sicuramente non saranno interpellate le altre per motivi evidenti.

Tale discorso vale anche per la formazione dei gruppi dei pulcini e degli esordienti. Dove esistono problemi di trasporto in collaborazione con genitori di calciatori della stessa categoria, siete gentilmente invitati a comunicarlo ad inizio stagione sportiva non a gruppi gia' formati. Altra nota che merita alcune considerazioni riguarda le iniziative personali ; a volte, sicuramente in buonissima fede con grande altruismo, sono state prese delle iniziative molto belle

ed anche di un certo sacrificio economico da famigliari di calciatori, da allenatori e da accompagnatori/dirigenti, però, crediamo vadano concordate sempre con i dirigenti della società che valuterà di volta in volta le reali opportunità e necessità del caso. Spesso, per soddisfare una piccola parte si crea involontariamente irritazione e malumore in chi è rimasto a guardare. Altro punto che in questi ultimi anni ha preso risvolti piuttosto pesanti, riguarda le avversità atmosferiche. Credo che non dovremmo aspettarci grandi miglioramenti in futuro, perciò, brevemente esprimo il mio parere in merito, alla luce anche di esperienze fatte in Belgio, Scozia ed Inghilterra dove il tempo cambia con rapidità incredibile. Ogni giocatore dovrebbe adattarsi a qualsiasi tipo di precipitazione e solleggiata che si presenti. Il nostro organismo si può adattare, (esclusi casi particolari), a qualsiasi situazione atmosferica. Il problema grosso sta nella vestizione adeguata sulla quale avrei molto da dire (soprattutto per le mie esperienze passate), per lo scarso aiuto che i bambini ricevono dagli adulti. Intensifichiamo i nostri sforzi soprattutto per questo e per la cura dell'igiene personale dopo aver fatto l'allenamento o la partita. Generalmente dove andiamo a giocare e soprattutto nel nostro centro sportivo esistono le infrastrutture per poter fare la doccia e per potersi cambiare in ambiente caldo. Gli indumenti di ricambio rendeteli obbligatori a vostro figlio per evitare problemi di salute.

Anche le scarpette da calcio vanno indossate prima di giocare, non a casa. Questo accorgimento eviterà problemi al piccolo e a coloro che mettono a disposizione la propria macchina per il trasporto nelle trasferte dei tornei e campionati. Ricordo per l'ennesima volta che le scarpette con i tacchetti avvitabili possono essere utili solo su campi bagnati e molto morbidi. Consiglio sempre scarpe di ottima qualità per i piedini delicati dei nostri bimbi che sono in continua crescita piuttosto spendiamo 50 euro in meno per una maglia non firmata o un pantaloncino semplice. Sicuramente non andremo incontro a guai fisici per questi tipi di indumento; sulle calzature non bisogna fallire perché i problemi di deambulazione sono sempre in fase peggiorativa visto e considerato anche che le attrazioni della sedentarietà coinvolgono sempre un numero maggiore di individui giovanissimi.

Per la scuola calcio

Prof. Bruno Zucchelli

Programma scuola calcio:

Piccoli amici – pulcini – esordienti.

Prima di parlare di contenuti coordinativi e condizionali riguardanti le tre categorie interessate, credo sia doverosa una lunga premessa per parlare di come riteniamo giusto intervenire nel nostro lavoro educativo/ formativo.

Seguendo da diversi anni i corsi di aggiornamento specifici per questo settore, indetti dalla federazione calcio s.g.s., sia per problematiche tecniche / fisiche che psicopedagogiche, abbiamo fatto esame accurato di quanto proposto dai numerosi esperti che hanno relazionato e conseguentemente abbiamo fatto le nostre scelte.

Più d'una relazione è stata interessante, anche se non sempre in sintonia fra loro e di seguito vogliamo esporre i contenuti più significativi ai quali costantemente facciamo riferimento nel nostro operato.

Nella formazione del giovane calciatore cosa dobbiamo tener presente in modo particolare?

Quali attenzioni dobbiamo osservare più di tutto?

Quali sono le priorità da rispettare?

È inutile cercare di far ragionare in continuazione un giovane di queste fasce d'età. Il bimbo fino a 11 – 12 anni vive in modo immediato le situazioni che gli si presentano. Tutti sanno, bene o male, che la parte sinistra del cervello è quella razionale, logica, imperniata sui ragionamenti. Quella destra (riguarda il mancino), è più creativa, fantasiosa, geniale, esprime talento. Al bimbo funziona principalmente quest'ultima, perciò, è pura cattiveria cercare di accelerare lo sviluppo dell'altra prima dei tempi necessari (giovanissimi – allievi). Vogliamo veramente fare del bene ai nostri giovani della scuola calcio?

Proponiamo a loro dei giochi, delle situazioni semplici in cui loro possano esprimersi liberamente senza grossi vincoli. Troviamo delle proposte che siano loro interessanti e gratificanti. Non apriamo continuamente la nostra boccaccia per dire cose in gran quantità.

Che lasciano quasi sempre il tempo che trovano. Lasciamoli esprimere.

Il buon educatore / allenatore è quello che favorisce uno sviluppo, è quello che sa evidenziare le capacità potenziali di ognuno. I bambini non hanno bisogno di allenatori protagonisti; non serve loro un istruttore che li usi per far carriera nelle squadre più alte. Non intestardiamoci nel mettere i nostri ragazzini di fronte a muri e forche perché ripetano come i somari un gesto tecnico a tutti i costi. Non hanno nessuna intenzione di seguirci su questo piano. Non pretendiamo che giochino a calcio già a 6-12 anni. Non pretendiamo di specializzarli, di far imitare e imparare i gesti di Ronaldo o del Piero. Lasciamoli che provino i loro movimenti. Sarà più utile per loro e per i compagni. Schemi, tattiche e furbizie di ogni genere lasciamole perdere. Il bimbo vuole giocare solo per sé, a lui non interessa lo schema per il gruppo o la tattica raffinata. Dobbiamo abituarli a pensare da soli, abituarli a creare, ad iniziative personali, evitando di metterci sempre il becco. Non pretendiamo che il giovane sappia fare bene ciò che sappiamo noi in qualità di istruttore/allenatore. È sicuramente un grosso limite e agiremo contro i più elementari principi pedagogici per queste tre fasce d'età (piccoli amici-pulcini-esordienti). Se vogliamo solo degli esecutori avremmo fallito il nostro compito. Dobbiamo portare il bambino a compiere il gesto che è migliore per lui. Facciamo in modo che abbiano tutto lo spazio necessario per viaggiare da soli. Apprezziamoli per ciò che sanno fare, non chiediamogli troppo, a 12-13 anni sapranno fare delle cose con gli altri. Nasce così il concetto di gruppo, non prima. Insegniamogli ad agire da soli, ad assumersi responsabilità (proporzionate ovviamente alla loro età), devono imparare a correggersi. Molte volte nelle scuole calcio vengono sviluppate 3-4 qualità (solitamente quelle che dice l'allenatore), e le altre vanno a farsi benedire con l'inadeguata insistenza adulta. Giocare per vincere è la cosa più assurda che si possa proporre ad un bambino. Con questo non voglio dire che dobbiamo giocare per perdere, ma di valutare attentamente, con la giusta intensità l'una e l'altra opportunità. Generalmente la prima, viene stimolata troppo dagli allenatori con ovvi risultati deleteri.

Giocare solo per vincere porta a sviluppare strategie di furbizia, di simulazione, che non saranno sicuramente buone amiche nel futuro della persona ed anche dell'atleta stesso. Dobbiamo dare il giusto peso a termini come: sacrificio-impegno-assiduità-perseveranza. Il giovane d'oggi è molto più privilegiato rispetto a quello di una volta, è molto più seguito, coccolato, aiutato, ecc.ecc.

Cio' gli procura sicuramente dei vantaggi immediati, pero', cresce gradualmente un individuo fondamentalmente debole. La conquista di cio' che si vuole e' piu' formativa. Impostiamo il nostro lavoro in campo, su qualcosa che piace, sul gioco, sul divertimento, senza paura di non formare il carattere. Uno dei peggiori stimoli che possiamo dare loro e' quello di dire :- tu sei il piu' bravo, sei il piu' forte, sei il migliore, devi essere il nostro fuoriclasse, ecc.. La volta che trova uno che lo batte, facendolo arrivare secondo e' dramma. Non scherziamo con le parole perche' incidono piu' di quanto si possa immaginare. Se un bimbo e' convinto dall'allenatore che essere secondo e' essere sconfitto, avra' creato uno sconfitto per l'intera vita anche se arrivera' 2° su 10.000. Facciamo attenzione. Valorizziamo i giovani che abbiamo, per quello che sanno fare. Accettiamoli di piu', diamo loro delle responsabilita', delle problematiche da risolvere. Non sputiamo sentenze in continuazione. Le esaltazioni non hanno significato alcuno. Se vogliamo la responsabilita' dei ragazzi, prima di tutto dobbiamo essere d'esempio noi. Il giovane impara cio' che vede, cio' che sente dai genitori ed educatori in genere. Se l'allenatore e' arrogante e cialtrone, trasmettera' sicuramente questo al bambino.

I giovani sappiamo che sono come spugne e agiscono di conseguenza. Al bimbo non dobbiamo mai chiedergli quello che e' sopra le sue possibilita' ma dobbiamo chiedergli tutto quello che e' nelle sue possibilita'. Osservare molto per capire e parlare poco per non disperdere la prima qualita', lasciando al piccolo liberta' d'azione, potremmo avere da lui l'espressione completa del suo potenziale. Il genio ostacolato diventa cattivo, irascibile, aggressivo. Lasciamolo esprimere come ritiene opportuno. Lasciamolo inventare. Il talento deve essere quello che sa inventare uno schema in qualsiasi momento, a seconda di com'e' la situazione. L'allenatore intelligente non dovrebbe sentirsi sminuito agendo cosi', anzi viene messo nelle condizioni di poter imparare e quindi di arricchirsi ogni giorno di piu'. Chi non comprende questo concetto e' meglio che lasci ad altri questi compiti con i giovani. L'allenatore puo' usare il gioco per trasmettere tutti i comportamenti e le regole che vuole. Il bambino le accetta volentieri se le proposte sono adeguate alle sue forze. Per cio' che riguarda l'aspetto metodologico, ritengo importante seguire quanto detto poc'anzi e tutti gli allenatori coinvolti nella nostra scuola calcio, si devono attenere a queste precise regole educative. Per facilitare il loro compito e una maggiore comprensione anche da parte delle famiglie dei nostri giocatori, e' stato predisposto un regolamento /organizzazione che raccoglie sinteticamente quali sono le nostre linee d'intervento educativo/didattico. Non viene consegnato ai piccoli amici. Per cio' che riguarda gli aspetti coordinativi e condizionali, posso dire che rispecchiano a grandi linee quelli contenuti nel fascicolo predisposto dalla federalcio s.g.s.

Generalmente, l'inizio della stagione sportiva, e' fissato subito dopo la meta' di agosto per le tre fasce d'eta' della scuola calcio, con interruzione da meta' dicembre a fine gennaio, per continuare successivamente fino a meta' giugno. Fare un elenco di esercizi, propedeutici, situazioni e giochi a tema, credo sia fuori luogo in questa esposizione. Attraverso il gioco globale 11:11 o ridotto 7:7 - 5:5 - 3:3, osserviamo cio' che risulta piu' difficoltoso per poi riprenderlo in dettaglio con i mezzi necessari e gli strumenti a nostra disposizione.

L'allenatore, settimanalmente prepara per le 2-3 sedute di allenamento il programma su scheda specifica, cercando di rispettarne i contenuti e le modalita'. Ovviamente, dovra' considerare molto gli aspetti caratteriali e la disponibilita' dei giovani calciatori nella giornata di lavoro, cercando di smuovere chi e' in giornata storta e cupa, stimolando interesse e voglia di fare. Per gli iperattivi del giorno, generalmente non esistono problemi per portare a termine in modo positivo la seduta. Test d'entrata ad inizio stagione e a fine ciclo sono ridotti al minimo per la categoria esordienti dove vengono proposte alcune prove riguardanti:

- 1) forza arti inferiori-----lungo da fermo (PROVA DAI VALORI ELEVATI PER DIVERSI MOTIVI NEL CALCIO).
- 2) rapidita'----- (navetta 10+10+10)
- 3) vel.-----30 mt.
- 4) circuito per la destrezza generale.

Come si puo' notare, seguendo anche le direttive della federalcio s.g.s., i test sono pochi, facili da realizzare e rilevare, comprensibili anche ai giovani calciatori esordienti.

Resp. Della scuola calcio

Prof. Bruno zucchelli

Note:

Ai genitori chiedo di far presente eventuali dimostrazioni di intolleranza che sfuggano all'attenzione dei vari allenatori. E' importante intervenire subito per evitare problemi di vario genere.

PROPOSTA PER PROGRAMMA RIGUARDANTE IL SETTORE GIOVANILE GIOVANISSIMI ED ALLIEVI.

NEGLI ULTIMI VENT'ANNI CREDO DI AVER AVUTO TANTISSIME POSSIBILITA' PER CONFRONTARMI CON I MIGLIORI ALLENATORI/EDUCATORI D'ITALIA E QUALCHE BRAVO ALLENATORE EUROPEO, GRAZIE ALL'OPPORTUNITA' CHE LA FEDERCALCIO MI HA DATO INSERENDOMI DAL SETTEMBRE 1982 NELL'ORGANICO DEL SETTORE GIOVANILE SCOLASTICO. COME DICEVO POC' ANZI, MOLTE SONO STATE LE RIUNIONI NAZIONALI, REGIONALI E ZONALI CON QUESTI COLLEGHI E MOLTISSIME LE IDEE SCATURITE DA OGNUNO. CONVINZIONI E SICUREZZE IN UNA O IN UN' ALTRA DIREZIONE NE SONO EMERSE A MIGLIAIA E IN BASE ALLE ESPERIENZE PERSONALI UNITE A CIO' CHE RITENEVO PIU' CONVINCENTE DEI COLLEGHI, ANCH' IO MI SONO FATTO GRADUALMENTE UN QUADRO DI PRINCIPI A CUI RIFERIRMI MAGGIORMENTE, SENZA PERALTRO DISDEGNARE CONTINUI AGGIORNAMENTI CHE RITENGO DOVEROSI E NECESSARI PER RIMANERE SEMPRE AL PASSO CON L'EVOLUZIONE CHE LA NOSTRA SOCIETA' INTRAPRENDE CON TUTTE LE SUE VARIABILI.

QUESTE DUE FASCE D' ETA', 13 -14 ANNI E 14 - 15 ANNI SOLITAMENTE SONO LE PIU' TURBOLENTE E ALLO STESSO TEMPO MERAVIGLIOSE; SOPRATTUTTO PER MOTIVI DI SVILUPPO PSICO/FISICO LEGATI AL PERIODO DELL' ADOLESCENZA.

PER OVVI MOTIVI LASCIO PER IL MOMENTO LA PARTE DEL DISCORSO CHE CONSIDERA LA SFERA PSICOLOGICA, LIMITANDOMI SOPRATTUTTO A QUELLA FISICO/TECNICA E TATTICA. ALTRA PREROGATIVA ALLA QUALE CERCHERO' DI ATTENERMI IL PIU' POSSIBILE, RIGUARDA LA SEMPLICITA' DEL LINGUAGGIO USANDO TERMINOLOGIE SEMPLICI ED ESEMPI PRATICI E FATTIBILI SUL CAMPO DI GIOCO.

PERIODO PRECAMPIONATO INDIVIDUALE: NEL PERIODO ESTIVO LONTANO DAI CAMPIONATI E TORNEI, RITENGO CHE IL CALCIATORE SI DEDICHI A MOLTE DISCIPLINE ALTERNATIVE EVITANDO DI GIOCARE SOLO A PALLONE, CON LE INTENSITA' DEI PERIODI PRE ED AGONISTICI. SIA CHIARO CHE UNA O PIU' PARTITELLE FRA AMICI NON PUO' DANNEGGIARE NULLA. NUOTO, BICICLETTA, CANOA, CANOTTAGGIO, TENNIS, BASEBALL, PASSEGGIATE IN MONTAGNA, ECC. ECC. SONO DA CONSIDERARSI UTILISSIME IN QUESTO PERIODO ESTIVO.

PERIODO PREPARATORIO: MAGGIORMENTE EFFETTUATO SUL CAMPO, SENZA DISDEGNARE EVENTUALI USCITE DAL CENTRO SPORTIVO PER LAVORO GENERALE NEI BOSCHI IN PERCORSI VARIABILI (FARTLEK). SCOPO DI QUESTI PRIMI 15-20 GIORNI E' DI ENTRARE GRADUALMENTE, SENZA ACCELERAZIONI ESAGERATE NELLA FASE PIU' IMPORTANTE DELLA PREPARAZIONE. IN QUESTE DUE - TRE SETTIMANE INIZIALI ANDRANNO PROPOSTE ATTIVITA' CHE IMPEGNINO MOLTO IL CALCIATORE IN QUANTITA' (ANCHE DUE-TRE ORE AL GIORNO SE ESISTONO LE POSSIBILITA'),PERO', SENZA CARICARE ECCESSIVAMENTE . POTRANNO ESSERE UTILIZZATE ATTIVITA' CON E SENZA PALLA CON PRIORITA' SICURAMENTE DELLE PRIME. GIOCHI A TEMA E PROPEDEUTICI IN PARTICOLARE CHE DARANNO LA DOVUTA INTENSITA' VOLUTA E SOPRATTUTTO IL GUSTO DEL GIOCO CON IL MEZZO PREFERITO. RICORDO A TAL PROPOSITO PER CHI LO AVESSE SCORDATO, LA TERMINOLOGIA DA USARE NEI NOSTRI LAVORI IN MODO DA CREARE UN'IDEA UNICA DELLO STAFF TECNICO CHE SIA GARANZIA DI CONTINUITA'.

SI PARLA DI ESERCIZIO : TUTTO CIO' CHE SI EFFETTUA CON E SENZA PALLA CON ASSENZA DI QUALSIASI OSTRUZIONE DI ALTRO/I GIOCATORE/I.

SI PARLA DI SITUAZIONE: LAVORO EFFETTUATO CON LA PALLA DOVE ABBIAMO DISTURBO DI UNO O PIU' GIOCATORI. RENDE REALE UNA PICCOLA, MEDIA O COMPLETA AZIONE SUL CAMPO DI GIOCO.

SI PARLA DI PROPEDEUTICO: QUANDO SVOLGIAMO UN LAVORO A PICCOLI O GRANDI GRUPPI IN PREPARAZIONE AD UNO O PIU' PARTICOLARI CHE TROVEREMO NELLE PARTITE VERE E PROPRIE. AD ESEMPIO: TORELLO PER I GRANDI E SPARVIERO PER I PICCOLI.

SI PARLA DI GIOCO A TEMA: PARTITA COMPLETA O RIDOTTA NELLA QUALE VIENE RICHIESTO DI SVILUPPARE 1 O 2 PARTICOLARI. AD ESEMPIO : SI SEGNA SOLO DI TESTA O CON IL PIEDE DESTRO O SINISTRO OPPURE DA FUORI AREA.

SI PARLA DI GIOCO GUIDATO:PARTITA COMPLETA O RIDOTTA NELLA QUALE L'ALLENATORE INTERROMPE IN ALCUNI MOMENTI PER PORRE ATTENZIONE A 1 O PIU' PARTICOLARI.

SI PARLA DI GIOCO LIBERO: COME IN UN TEMA DI LETTERE O MATEMATICA, L'ALLENATORE TACE PER CAPIRE SE SI E' COMPRESO IL PROGETTO COMUNE .

NON RITENGO OPPORTUNO PROPORRE MOLTI ESEMPI DI ESERCITAZIONI, ANCHE PERCHE' I NUMEROSI APPUNTI E LIBRI CHE VI HO FORNITO SINO AD OGGI NE RACCOLGONO ADEGUATA QUANTITA'. PRESTATE SEMPRE ATTENZIONE AI MECCANISMI ENERGETICI CHE CARATTERIZZANO UN PO' TUTTA LA DINAMICA DEL NOSTRO GIOCO. SINTETICAMENTE RICORDATE CHE:

1- LE PULSAZIONI SOTTO I 160-170 B/1' (CON TEST SPECIFICI SI PUO' RISCONTRARE IL VALORE PER OGNI SOGGETTO), PERMETTONO UN LAVORO AEROBICO DI LUNGA DURATA.

2- LE PULSAZIONI ELEVATISSIME OTTENUTE CON GRANDE IMPEGNO E INTENSITA', FATTE SOTTO I 9"-10" SONO DA PROPORRE IN GRAN QUANTITA'. RICORDATE CHE IL RECUPERO VA SEMPRE FATTO MOLTO LUNGO SE VOGLIAMO MIGLIORARE LA RAPIDITA'/VEL. E BREVE SE VOGLIAMO CENTRARE L'ATTENZIONE SULLA RESISTENZA ALLA RAP./VEL. QUESTE PULSAZIONI ELEVATISSIME SOTTO I 9"-10" NON DANNO PRODUZIONE DI ACIDO LATTICO.

3- ABBIAMO PRODUZIONE DI ACIDO LATTICO CON INTENSITA' ELEVATISSIME SOPRA I 9"-10" . NON AVENDO LA POSSIBILITA' DI CONTROLLARE IL TUTTO CON CARDIOFREQUENZIMETRO E CON TEST RIPETUTI CON PERIODICITA' RICORDARE CHE IL PARAMETRO FACILMENTE CONTROLLABILE SUL CAMPO E' QUELLO DATO DAL BATTITO CARDIACO. GLI STUDI CHE AVETE FATTO PER CONSEGUIRE IL PATENTINO DI ALLENATORE, VI AIUTERA' IN OGNI MOMENTO AD AFFRONTARE LE VARIE ESERCITAZIONI CON LE INTENSITA' VOLUTE.

PARTICOLARE ATTENZIONE VA DATA ALLA TECNICA DI CORSA CON E SENZA PALLA, SOPRATTUTTO IN QUEI GIOVANI DOVE LA CRESCITA E' STATA NOTEVOLE NEL PASSAGGIO DAL PERIODO INFANTILE A QUELLO ADOLESCENZIALE. ESERCIZI SPECIFICI PER QUESTO GESTO MOTORIO ANDRANNO PROPOSTI CERCANDO DI RENDERE RESPONSABILE IL RAGAZZO PIU' POSSIBILE FACENDOGLI CAPIRE QUALI VANTAGGI PUO' RICAVARNE DALLA PADRONANZA OTTIMALE DELLA CORSA CON E SENZA PALLA. GLI ESERCIZI DI SENSIBILIZZAZIONE PROPOSTI NELLA SCUOLA CALCIO, NON VANNO SICURAMENTE ABBANDONATI, SOPRATTUTTO QUELLI FACENTI PARTE LA SPERIMENTAZIONE CHE ABBIAMO DECISO DI METTERE IN ATTO. LA VIDEOCASSETTA IN VOSTRO POSSESSO VI AIUTERA' A PROPORLI A ROTAZIONE CERCANDO DI EVIDENZIARLI POCO PER VOLTA SEMPRE TUTTI E NON SOLO ALCUNI CHE SI HANNO IN MENTE SPONTANEAMENTE. CHIEDO ATTENZIONE MASSIMA PER QUESTO PROGETTO CHE ABBIAMO DECISO DI PORTARE AVANTI IN ALCUNE SOCIETA' TRENTINE, NON TRALASCIANDO OVVIAMENTE TUTTO IL RESTO. QUESTE PROPOSTE SPECIFICHE VANNO POSTE GENERALMENTE ALL'INIZIO DELLA SEDUTA OPPURE PER RAGGIUNGERE ALTRI OBIETTIVI ANCHE A META' SEDUTA O AL TERMINE DELLA STESSA (ca. 15'AD OGNI ALLENAMENTO). Molto indicati per la rapidita' e per la forza di tipo eccentrico. Certamente lo scopo di questi 30 esercizi non e' quello di memorizzarli/ automatizzarli al 100% ma di acquisire quella sensibilita' necessaria (dominio della palla), che con il tradizionale palleggio non si potrebbe ottenere. Questa convinzione mi e' stata data vedendo all'opera il famosissimo allenatore dell' ajax wiel coerver durante un corso di aggiornamento organizzato dal sottoscritto a bressanone nell'89.

Il palleggio, proponetelo pure, pero' fuori dal centro sportivo, a casa o in spazi alternativi a quelli di via Sono convinto al massimo che come e' stato proposto il palleggio da tutti gli istruttori che ho avuto modo di osservare, senza eccezione alcuna, che e' tempo perso e che l'istruttore lo proponga perche' non ha molte idee in testa e scarsa

preparazione e volontà al lavoro sul campo. A meno che il palleggio non venga proposto per obiettivo; ciò che non ho mai visto fare da nessuno. Continuando, nel periodo preparatorio posso consigliare dopo le prime due settimane di lavoro, un incremento del lavoro fisico riguardante la rapidità / velocità, tenendo sempre presente i meccanismi energetici che intervengono nelle varie espressioni. Sostegno adeguato per questa qualità sarà il lavoro di tonificazione operato nelle prime 8-10 sedute. Infatti, senza forza non è assolutamente possibile avere supporto adeguato per velocità e resistenza. Anche per questa qualità consiglio sempre di trovare con la palla più soluzioni possibili. Gli esercizi di mobilità articolare e stretching avranno sempre un ruolo importante in tutte le sedute di allenamento sin dal 1° giorno di lavoro, proponendoli in fase di riscaldamento, dopo lavoro impegnativo e al termine della seduta facendo capire soprattutto che questi esercizi ci difendono da molti problemi e che è importante "sentirli" non farli in modo passivo.

Nelle tre sedute settimanali cercate di capire molto soprattutto dal gioco libero ciò che va e ciò che non funziona, per poter poi inserire individualmente o a piccoli gruppi fasi di lavoro che possano risultare utili per le carenze espresse.

La prima seduta settimanale dopo la partita della domenica, proponetela con dominanza aerobica;

La seconda con dominanza anaerobica lattacida;

La terza con dominanza anaerobica alattacida.

Credo sia più giusto parlare di dominanza piuttosto che di qualità fisica o coordinativa assoluta. In uno sport come il nostro è molto difficile frazionare il lavoro per ogni qualità o capacità, perché in qualche modo entrano in funzione sempre tutte o quasi.

Lavorare parlando di dominanza è sicuramente più corretto come espressione. Soprattutto nel lavoro di forza non credo sia il caso di esagerare in queste due fasce d'età, anche perché siamo ancora in fase di crescita e ricomposizione degli schemi motori "persi" con l'avvento della pubertà. Meglio giocare al risparmio piuttosto che sull'anticipo dei carichi, considerando che non abbiamo l'appoggio continuo di preparatori, fisioterapisti e medici specializzati.

Lo sbaglio che possiamo fare in questo periodo potrà sicuramente essere fatale per tutto il prosieguo della carriera del giovane. Perciò

Ricordare sempre il lavoro di tonificazione per gli addominali facendo riferimento alle schede in vostro possesso. Se possibile, fate questo lavoro sistematicamente ad ogni seduta proponendo e sensibilizzando tale esercizio anche a casa. Un addome ben tonificato sostiene adeguatamente il rachide ed è garanzia per allontanare sempre più l'incubo delle pubalgie che in questi ultimi anni le statistiche vedono in aumento considerevole. Anche con sistemi adeguati negli spogliatoi o sotto la tribuna si può trovare adeguata collocazione per questo tipo di lavoro, pensando che sul campo di allenamento abituale, causa umidità soprattutto, non è sempre possibile la sistemazione supina. Ricordate che per il lavoro di forza muscolare per gli arti inferiori, nel lavoro con la palla è possibile trovare tutte le finalità possibili.

Nota: per tre anni ho seguito con la dovuta periodicità tre squadre del settore giovanile professionistico trovando il metodo assai efficace perché di fatto, le tre squadre in oggetto hanno vinto per due volte il titolo nazionale di categoria e nel terzo caso perdendo la finale solamente per differenza reti.

Ricordare costantemente ai ragazzi che ogni lavoro fatto sarà vano se non sarà sostenuto da adeguata rigenerazione/riposo. Dormire in orari ragionevoli sempre e molto, alimentarsi in modo equilibrato e sufficiente evitando abbuffate e sbevazzate, cura assidua dell'igiene personale, compresi infortuni che possono sembrare irrilevanti.

Se proprio vogliamo inserire esercizi di forza con attrezzi, vi consiglio le funicelle. Nella sua semplicità e praticità può essere di notevole aiuto per questo tipo di lavoro. Sconsiglio ostacoli alti e macchine per il potenziamento sistematico. Possono risultare utili solo in un lavoro di recupero post infortunio oppure per motivi legati a forme di ipotonìa muscolare particolare. Solo seguiti da persone esperte.

Ricordate di preparare il vostro lavoro sulle schede predisposte evitando di arrivare al campo improvvisando la seduta. Trovare eventuali varianti, oppure centrare l'attenzione su alcuni lavori scartandone altri precedentemente fissati sul foglio è sicuramente indicato. Stare a voi capire anche l'umore giornaliero dei giovani e trovare sempre le forme più convenienti per raggiungere gli obiettivi prefissati. Vorrei richiamare la vostra attenzione su 1 concetto che ritengo importantissimo e sottovalutato spesso e volentieri. In ogni esercitazione possibile inserire l'azione per stimolo visivo evitando più possibile quello acustico e tattile, anche se per le fasce della scuola calcio sono importanti anche queste, inserite con adeguata proporzione. Chi ha giocato sa che sente poco la panchina, pertanto è inutile insistere su esercitazioni in allenamento che prevedono una dose di comando eccessiva. Ricordiamoci che il comando può andar bene per gli asini, i cavalli, gli elefanti non sicuramente per i nostri giovani.

Dicevo poco anzi che chi ha giocato sa quanto è importante capire...prevedere...agire al tempo giusto. Mai prima, mai dopo... quando serve, non sicuramente quando l'allenatore o peggio ancora il genitore dalla recinzione strilla di fare una certa cosa invece di un'altra. Vogliamo vederlo in gabbia questo energumene non in tribuna a molestare il figliolo.

Giocatori del pallone bravi e bravissimi ne esistono a milioni, però, chi ha i tempi giusti può essere nelle condizioni di fare molto bene anche a livello professionistico se sorretto da aspetti psicologici-motivazionali di un certo peso.

Per gli altri ci sarà la soddisfazione del mondo dilettantistico che per certi versi è più dignitosa dell'altro.

Chiedersi sempre in allenamento:

Dove faccio questo movimento? Perché? Quando è utile che io vada a sostegno? Quando invece in appoggio? Stop orientato o statico? Guida della palla o passaggio? Dribbling o tiro immediato? Passaggio teso o a parabola? Ecc. Ecc.. Tutto fatto ovviamente con i tempi giusti.

Per ciò che riguarda il discorso tattico non do giudizi tassativi su questo o quel tipo di modulo, perché credo sia giusto che ogni allenatore trovi con i ragazzi il sistema che più si addice per le caratteristiche dei giocatori a disposizione. Sono comunque convinto che in queste due fasce d'età serve la prova di più sistemi possibile, sfruttando anche la voglia di fare e di capire che allievi e giovanissimi spesso hanno dentro di loro.

Secondo me e' riduttivo fermarsi sistematicamente su una sola possibilita', dimostrando di avere i paraocchi, non disponendo di visione periferica adeguata come dovrebbe essere quella dell'allenatore del settore giovanile. Come potra' pretendere che i suoi giovani siano svegli e di ampie vedute se lui sara' cosi' ristretto nel suo modo di fare? Uomo , zona, misto provateli tutti a volonta' senza legarsi con troppa insistenza al problema del risultato a tutti i costi che a lungo andare sara' un freno notevole per ampia visione di gioco e per l'apprendimento di nuove abilita' tecnico / tattiche.

Resp. Sett. Giovanile sc.

Buon lavoro. prof. Bruno Zucchelli

L'ASPETTO STRAORDINARIO DI QUESTO PROGETTO INIZIATO NEL GIUGNO 1989 E' CHE NEL GIUGNO 2001, NELLO SPAREGGIO CONTRO IL POZZUOLI DI UDINE PER ACCEDERE ALLA SERIE D, LA SQUADRA CONDOTTA DA DODO CORRADINI E GIULIANO CALZA' POTEVA CONTARE NEL SUO ORGANICO DELL'80 PER CENTO DI ATLETI CHE AVEVANO GIOCATO IN ALMENO UNA DELLE SQUADRE GIOVANILI E 4 DI QUESTI AVEVANO INIZIATO NEI PULCINI DELL'ARCO LA LORO ATTIVITA' CALCISTICA. IL 20 PER CENTO DEGLI " ESTRANEI " AVEVA RESIDENZA NEI COMUNI DI ARCO, RIVA E MOLINA DI LEDRO.

Incredibile ma vero!

Un Capitano Pag. 30 No B.

cooglievo il gruzzolo collettivo per andare a comprare le liquirizie alle bancarelle davanti al cinema Maestoso. Oppure a prendere l'acqua alla fonte Egeria, perché quella del supermercato sapeva di plastica.

La strada manca molto, ai giovani calciatori di oggi, e non occorre andare più lontano per capire come mai le generazioni passate scoppiavano di talenti mentre ora pare così difficile trovarne uno. Noi trascorrevamo cinque ore al giorno, e d'estate dieci, a fare passi e tiri oppure partita, che detta così sembra il massimo del pressapochismo – e magari lo è – ma resta un modo incomparabile per sviluppare tecnica, istinto e capacità di sopravvivenza in campo. Adesso giocare a pallone è proibito dappertutto, tranne che nei centri sportivi, dove sei subito inquadrato in una società, e il divertimento diventa allenamento: certe volte mi verrebbe da saltare addosso a quei tecnici che ordinano le ripetute a squadre di bambini, ma capisco che ormai funziona ovunque così, la cura del fisico è preponderante, suonerebbe strano fare qualcosa di diverso. Mio figlio Cristian è un privilegiato perché ha il campo di calcetto in giardino, e quando non deve studiare lo incoraggio a invitare i suoi amici per fare quello che facevamo noi: mezz'ora di passaggi e tiri per scaldarsi, e poi partita. Il calcio del quale ti innamorasti è questo, il resto è un lavoro necessario quando ti avvicini all'età di un eventuale professionismo, non quando hai dieci anni. Quando ne hai dieci devi ingegnarti a prevalere con la tecnica, per

NO CHE FAMO ???
Il prescelto
FACCIA MO' STO GIOCO DE STR.

esempio col dribbling, su un avversario più grosso e cattivo di te. È semplice: gente come me, come Del Piero, come Baggio, come Mancini, da bambino passava le ore a esercitarsi nel calcio libero, a tormentare di pallonate le serrande dei garage, a svignarsela se aveva rotto un vetro della sagrestia, inseguito da un



Capacita' Sensopercettive

1 messaggio

di PASQUALE PIREDDA

Bruno Zucchelli <zucchelli56@gmail.com>
A: Bruno Zucchelli <zucchelli56@gmail.com>

21 dicembre 2025 alle ore 21:59

Qui di seguito un mio articolo pubblicato su Mondo 0-3 numero 4-2014 del marzo/aprile 2014

Il gioco sensomotorio si caratterizza per la presenza di brusche rotture toniche e di sollecitazioni intense che si esprimono con corse, salti, rotolamenti, cadute, equilibri e disequilibri. In generale, è presente un coinvolgimento corporeo intenso sia sul piano emotivo che fisico: il corpo viene usato per conoscere il mondo e conquistarlo; al bambino non interessa il risultato della sua azione, quanto piuttosto l'intenso piacere di essere dentro il movimento e di sperimentare il proprio corpo nelle sue potenzialità.

Spesso questo gioco non viene percepito dagli adulti come gioco, ma come semplice "movimento" fine a se stesso. In realtà, da circa 18 mesi fino ai 7-8 anni, il gioco sensomotorio ha un'importanza significativa nello sviluppo del bambino e nella sua esperienza di sé.

Attraverso quest'attività il bambino arriva a sentirsi autonomo, indipendente e acquisisce la consapevolezza di essere un corpo intero e integro.

Il motore del gioco è il piacere fisico ed emotivo derivante dal movimento che porta alla ricerca continua dello stesso. Gli psicomotricisti lo definiscono centripeto (diretto verso di sé) oppure centrifugo (diretto verso l'esterno). Nel primo caso abbiamo giochi di contatto con se stessi, sensazioni propriocettive e cinestesiche; nel secondo caso, il movimento è attuato per conoscere cose nuove, a scoprire lo spazio e il mondo oggettuale.

Entrambi possono essere settoriali (coinvolgendo solo alcuni segmenti corporei) o globali attraverso l'interezza del corpo del bambino).

Nel gioco sensomotorio, in generale, è importante che l'adulto:

strutture un ambiente favorevole a permettere l'esperienza;
colga l'attività del bambino in modo positivo e la sostenga.

IL SIGNIFICATO DI ALCUNI GIOCHI SENSOMOTORI

- ① Equilibrio/disequilibrio: dopo i 18 mesi, il bambino sfida la gravità, perdendo in modo controllato l'equilibrio. Emotivamente, questo gioco sembra rimandare alla sperimentazione del piacere e della fiducia di essere un corpo "tutto d'un pezzo", indicando una certa sicurezza del bambino nel proprio corpo.
- ② Dondolio prodotto dal bambino: rappresenta un'esperienza piacevole, sia fisicamente (sensazioni labirintiche) sia mentalmente, di perdita e ritrovamento dei riferimenti spaziali. Il piacere deriva anche dalla possibilità di avere un punto di appoggio come garanzia di sicurezza, favorendo così la fiducia in se stesso e negli altri, come sostegno.
- ③ Caduta: uno dei giochi preferiti dai bambini, compreso il girotondo. Impara a dominare la verticalità e l'orizzontalità alternandole. Dal punto di vista emotivo, il piccolo sviluppa fiducia nel suo corpo e nella motricità, ritrovandosi "intatto" dopo la caduta.
- ④ Capovolta: sperimentata soprattutto tra i 2 e 3 anni. Il bambino che ama fare le capriole a volte sembra volerci comunicare che "posso perdere i punti di riferimento perché so che poi mi ritrovo (anche senza l'aiuto di mamma e papà)".

⑤ *Flettere* = *PASSARE DA ATEGGIAMENTO LUNGO DI 1 SEGMENTO AD ATEGGIAMENTO CORTO SENZA APPOGGIO ... ALTRIMENTI SI TRATTEREBBE DI PIEGAMENTO!!*

⑥ Giochi di spostamento: al bambino interessa esercitare il proprio movimento nello spazio in tutti i modi possibili e con diversi oggetti, sperimentando la potenza del proprio corpo e l'autoefficacia.

⑦ Rotolare: naturale evoluzione dello scivolamento, rappresenta un'esperienza di disorientamento-riorientamento, che rafforza il controllo su di sé.

⑧ Girare su di sé fino a perdere l'equilibrio (come nel girotondo): riguarda soprattutto i bambini dopo i 2 anni, quando il movimento può essere controllato. Il piacere del gioco viene dalla temporanea perdita del senso di equilibrio: il bambino mette alla prova la propria autonomia nel movimento e la capacità di recupero dopo la perdita dell'equilibrio.

⑨ Saltello a piè pari dopo i 2 anni: piacere di perdere (attimo di volo) e ritrovare il contatto col suolo. Il significato emozionale di questo gioco sembra rimandare alla capacità di perdere e ritrovare volontariamente un punto di appoggio con le proprie forze, confidando nel successo. Si evidenzia qui un buon grado di maturazione, di fiducia ed autostima del bambino.

⑩ Scontrarsi: tra 2 e 3 anni è uno dei giochi preferiti dai bambini è quello di scontrarsi coi pari con seguente caduta/risata. È un'evoluzione del gioco di lanciarsi tra le braccia dei genitori per poi liberarsi. Si consolidano la conoscenza di sé e le conquiste motorie precedenti: perdita di equilibrio e caduta.

⑪ Scavalcare: dai 18 mesi (si presenta quando c'è una buona coordinazione tra le varie parti del corpo). L'obiettivo di questo gioco risiede sia nel superare un ostacolo per raggiungere un obiettivo (e nella gioia di riuscirci), sia nello sperimentare sensazioni piacevoli di caduta. È preludio all'arrampicata e mantiene l'interesse anche in età successive.

⑫ Arrampicata: tra 2-3 anni. È un passaggio importante nella maturazione del bambino sia dal punto di vista motorio per la coordinazione richiesta dall'azione sia perché, arrampicandosi, il bambino sfida se stesso e il mondo, cercando di conquistarlo da una nuova posizione.

⑬ Salto verso il basso, che viene dopo la scalata: "retrocedo o salto". Il bambino mette alla prova il proprio potere per vincere la forza di gravità e volare. A seguito dell'atterraggio, inoltre, sperimenta una aumentata consapevolezza dei propri limiti, il ritrovamento di sé (come corpo intero) e sviluppa il principio di realtà.

⑭ Penetrare cavità: il bambino prova un intenso piacere nell'infilare le dita ovunque, nei buchi propri e dell'ambiente. È una tendenza che si estende verso tutte le cavità piccole e grandi che il bambino trova intorno a sé. Tale attività sembra dare il piacere di conoscere l'ignoto (la cavità) e avere un dominio sul mondo circostante con l'occupazione dello spazio, penetrandolo.

⑮ Riempire e svuotare: oltre all'aspetto motorio, questa attività assume in certi momenti dello sviluppo una forte valenza emotiva, che richiama l'esperienza nutritiva ed evacuativa e quella del trovarsi e separarsi.

⑯ Tirare e spingere: tirare a sé come attrarre e spingere come allontanare. È un gioco che aiuta il bambino a percepirsi come agente, capace di agire nell'ambiente. Affinché il gioco "funzioni" deve essere a disposizione dei bambini un oggetto resistente, ma non troppo.

17

Scivolare giù dallo scivolo: questa esperienza coinvolge il bambino a vari livelli, come nei giochi precedenti. A livello sensoriale vengono coinvolti principalmente sistema vestibolare, proprioccezione, tatto che promuovono consapevolezza corporea e orientamento nello spazio. Inoltre, il bambino lavora con velocità, gravità, spazio/tempo. Sul piano emotivo, troviamo l'opportunità di mettersi alla prova con coraggio nell'arrampicata (vedi sopra) per salire in cima allo scivolo e il coraggio per scendere scivolando, abbandonandosi con fiducia allo scivolo stesso. Il sicuro atterraggio, come per il salto (vedi sopra), rassicura il bambino nel ritrovare il Sè intero e integro al fondo dell'esperienza. Spesso i bambini amano anche salire sullo scivolo al contrario: ottima opportunità di ingaggio muscolare, propriocettivo e possibilità di mettere alla prova forza, resistenza, tenacia. Una sfida ottimale che, una volta raggiunta la cima, si traduce in senso di potenza, di auto-efficacia, di vittoria e soddisfazione: "ce l'ho fatta!". Si tratta di un'esperienza che andrebbe non solo permessa ma anche sostenuta e valorizzata dagli adulti.

Bibliografia

Aucouturier B., Il metodo Aucouturier. Fantasmi d'azione e pratica psicomotoria, Franco Angeli, Milano 2011
Aucouturier B.-A. LaPierre, La simbologia del movimento. Psicomotricità ed educazione, ed. Edipsicologiche, Cremona 1978.
Cartacci F., Movimento e gioco al nido. Proposte di interazioni sensibili con bambini da 0 a 3 anni, Erickson, Trento 2013.
Nicolodi G., Maestra guardami, Csifra, Bologna 1992.
Vecchiato M., Il gioco psicomotorio. Psicomotricità psicodinamica, Armando, Roma 2007

Argomenti:

122

Movimenti semplici
dai primi giorni
di vita ai 6/7 anni

- 1) SCI VOLARE (dallo sciolo
e sul terreno)
- 2) ROTOLARE
- 3) ALLUNGARSI
- 4) PIEGARE
- 5) FLETTERE
- 6) ESTENDERE
- 7) TORCERE
- 8) PERDERE E RIACQUISTARE
EQUILIBRIO
- 9) DONDOLARE (vedi NIDO)
- 10) CADERE
- 11) CAPOVOLTA / CAPOVOLTE CONSEC.
- 12) SPOSTAMENTI LAT.
LONGIT. TRASVERS. ORIZZ.
- 13) GIRARE FINO A CAPO GIRO
(GIROTONDO)
- 14) SALTARE A PIE' PARI
- 15) SCONTRARSI
- 16) SCAVALCARE
- 17) ARRAMPICARE
- 18) SALTO IN BASSO
DOPO AVER SCALATO
- 19) PENETRARE CAVITA'
INFILARE DITA - PIEDI e MANI
- 20) RIEMPIRE e SVUOTARE
- 21) TIRARE
- 22) SPINGERE
- 23) - - - -
- 24) - - - -

(1)

Calcio: basta chiacchiere da salotti. Andiamo sul pratico!

A tutti gli interessati in Italia.

Buondi

Sarò breve...

Il 22 giugno 2026 avremo un presidente nuovo in Federcalcio.

Moltissime cose sono state dette per capire come mai ci troviamo messi male.... dagli under 15 in giù e dagli under 21 in su...

Basta salotti ,basta conferenze ,basta convegni ,basta chiacchiere, basta parole ,basta chance di ogni genere...

Da quello che ho capito Io un progetto globale per l'intera Nazione è impossibile ,ci ha provato un personaggio molto più bravo e navigato di noi quale Baggio e compagnia bella composta da 50 persone e non ne hanno "cavato" un ragno da un buco!!!!

troviamoci sul campo e vediamo cosa fare fino ai 14 anni...

Troviamoci sul campo e vediamo cosa si può fare dall'under 21 in poi visto che dai 15 ai 21 le cose vanno bene per le nazionali di Maurizio Viscidi.

Almeno per mille giorni bisogna sperimentare qualcosa per capire se è fallimento oppure se è concreta la metodologia.

Alcune idee le ho messe insieme in 50 anni di attività di base ,dal 1976..... dall'agosto del '76 sono in ballo ininterrottamente nell'attività di base e alcune cose Penso di averle capite!!

Senza presunzione alcuna!!

Ormai ho 70 anni.....se non ve le dico ora, cosa dovrei attendere?

I punti cardine sono a mio avviso la quantità di gioco/ movimento da aumentare nell' attività di base e oserei dire da 0 a fine esordienti (per i pargoletti ho progettato nel mio comune un parco giochi che comprende tutte le capacità.sensoperceptive.....la quantità di tempo attivo *va >* perché adesso il 50% o giù di lì è passivo!!! sostanzialmente, nelle scuole calcio, i bimbi fanno 6-8 ore di attività durante la settimana(4 ore sono completamente fermi)!!!!

Capire il termine educarepochi, pochi lo sanno...

Capire la terminologiaNon confondere termini con altri e sapere in ogni momento che cosa si sta facendo.... quanto va fatta l' esercitazione.....come va fatta.... come va fatto il recupero... eccetera, eccetera.

Fare scorpacciate di analitico..... ripeto scorpacciata di analitico a casa, negli spazi liberi, all'oratorio,dove si vuole !...

Meno possibile al campo.

Perché?

Perché al campo sportivo si dovrà giocare soprattutto insiemesituazionale quindi!!!

.....duelli dall'uno contro uno al cinque contro cinque x pulcini anche sette contro sette esordienti nove contro nove

Duelli pari e impari, quindi il 2 contro 1

3 contro 2

4 contro 3

3 contro 1 eccetera eccetera...

Per i più piccoli molte forme di giocopropedeutici..... Non disdegnare minimamente i confronti con tante squadre, di tanti livelli
 però, sempre con le modalità pedagogiche rivolte alla pedagogia attiva e non passiva!!!! DIRETTIVA!
 Come dico sempre lasciare sempre una finestra aperta per i dubbi non avere solo certezze ma i dubbi devono esserci e farci ragionare diversamente nei confronti di tutte le categorie non solo dell'attività di base!!!
 Evitiamo di fare l' errore del primo allenatore di Fosbury! Tutti sanno la storia e come andò a finire.

Per ciò che riguarda i genitori teneteli sempre attivi anche in società ,che collaborino ,non escludeteli perché è deleterio escludere il padre e la madre del figlioletto che gioca con voi. Devono essere vigili soprattutto per tenere d' occhio i peggiori allenatori che abbiamo sui campi, nelle palestre! Le umiliazioni le torture psicologiche che subiscono molti bimbi, devono terminare di esistere....e sono tante, troppe credo!!
 In tutti gli sport. Abbiamo troppi profani a contatto con i bimbi.... è doverosa una costante e continua istruzione da parte di pedagogisti seri....non chiunque abbia la laurea, ma chi veramente aiuta gli allenatori nella formazione lunghissima. Non è possibile fare un incontro ogni 365 giorni!!
 Mettiamo alcune regole semplici che dovranno essere rispettate.
 Altrimenti si fa come in Inghilterra e in altri Paesi..... in Gran Bretagna i genitori entrano nel
 Centro sportivo liberamente e nel momento in cui uno solamente fa cose che non deve fare.....vengono allontanati tutti per un certo periodo.....indipendentemente dal fatto che sia stato uno solamente a trasgredire.

Molte, moltissime altre soluzioni ci sono e mi piacerebbe sentirle da chiunque sia operatore sul campo nell' attività di basesoprattutto!!
 Dove ci troviamo?
 Quando?
 Date qualsiasi indicazione utile per questo.
 Grazie.

Attendo vostre indicazionivostre news.
 Cordialmente,
 Bruno
zucchelli56@gmail.com
www.zucchellibruno.it