

NUOVI PROGRAMMI DI PSICOCINETICA APPLICATI AL CALCIO

L'esigenza di rifarsi a "schemi di gioco" è tipico del calcio da adulti, quando è insufficiente ricorrere al gioco di base per poter ottenere risultati sportivi...

Nel "calcio dei bambini" non va ricercata la meccanizzazione di gesti o di spostamenti ripetuti sul campo, perché irrigidiscono il comportamento, che diviene sempre uguale in situazioni analoghe.

Sta all'educatore aiutare e mantenere vivo l'interesse a "conoscere", ad iniziare dall'età in cui la persona è più percettiva; la fanciullezza.

Lavorare prima dei dodici anni con creatività e spirito d'iniziativa, consente un'ulteriore evoluzione in età adulta, quando la personalità è sorretta da una propria esperienza e da una propria cultura.

Quando i bambini si comportano in campo nello stesso modo e con gli stessi schemi degli adulti fa molta tristezza, evidenzia che non sono più alimentati dalla *fantasia*.

La "noia da sport" che coglie molti giovani sottoposti a lavori di tipo analitico e basato soprattutto sulla ripetizione del gesto tecnico in modo meccanico, è probabilmente la causa principale dell'abbandono sportivo, di molte valide promesse, "bruciate" da quegli adulti che non riescono ad inibire il desiderio di "ottenere il risultato subito".

L'istruttore-educatore ha delle competenze maggiori dell'allenatore, perché non si limita all'intrattenimento ludico, egli deve aiutare il fanciullo a raggiungere una sicurezza di comportamento attraverso i suoi apprendimenti, attraverso lo sviluppo psicomotorio e l'aspetto relazionale.

IL CALCIO:

- E' un gioco collettivo in cui l'esecuzione d'ogni singolo gesto è vana se non integrata in un progetto comune.

Il bambino è il protagonista del calcio moderno, deve essere in grado di saper leggere e reagire molto velocemente agli innumerevoli stimoli, di varia natura che si presenteranno durante la partita o semplicemente durante l'attività motoria in genere.

La reattività mentale da sempre è la migliore qualità dei grandi campioni. Essi naturalmente sono capaci di risolvere rapidamente e nel modo più consono e adeguato, le situazioni di gioco più complesse, il patrimonio genetico è sicuramente base portante del livello d'abilità espressa dal fuoriclasse, allo stesso tempo una preparazione specifica riguardante le "qualità mentali", risulta fondamentale per loro come per i restanti atleti.

La struttura del gioco calcio impone al giocatore sempre nuove situazioni da analizzare e risolvere. Per far fronte a tali problematiche l'atleta deve dare una risposta motoria, la più precisa e consona possibile, che deriva da una velocissima elaborazione mentale basata sulle esperienze e sulle abilità preacquisite. Pertanto nella preparazione "dell'atleta calciatore" moderno, bisogna ritenere importanti alla stessa maniera, sia le esercitazioni così dette "tradizionali" (date dalla tecnica di base, dalla preparazione coordinativa e condizionale, alle strategie tattiche), quanto a quella preparazione "mentale" che si propone di sviluppare le capacità d'adattamento e trasformazione, percezione visiva, percezione dello spazio e del tempo, capacità d'analisi della situazione e capacità di concentrazione.

Ai giovani vanno date nozioni tattiche basilari, sia per quanto riguarda il gioco offensivo che quello difensivo, è importante che l'istruttore pianifichi ed applichi una didattica adatta alle effettive capacità del giovane e che proceda gradatamente, dall'assimilazione delle forme più elementari a quelle più complesse.

E' fondamentale ricordare che IL GESTO TECNICO E' IL PILASTRO PORTANTE di qualsiasi azione sviluppata dal giocatore nel corso della gara, occorre evidenziare che sarebbe inutile e controproducente allenare il giovane calciatore verso un "pensiero tattico" prima di aver acquisito la padronanza tecnica necessaria. L'obiettivo dell'istruttore deve essere quello di maturare nel giovane sia le capacità tecniche che la tattica individuale, sono particolarmente efficaci le forme di gioco e le situazioni a piccoli gruppi su spazi ridotti, che oltre a migliorare la tecnica applicata al gioco del calcio, si abituano rapidamente a passare dalla situazione di possesso palla a quella di non possesso.

L'esperienza sul campo dimostra che offrire un obiettivo da raggiungere esalta la motivazione e l'impegno dei ragazzi.

Nasce perciò l'esigenza di stimolare mentalmente il ragazzo, con giochi ed esercitazioni che lo mettano in condizioni di scegliere tra più soluzioni, in modo ragionato e sufficientemente rapido. Obbligare il giovane atleta a risolvere un problema (limitandogli i riferimenti quali l'aiuto verbale, o l'azione predeterminata e assegnando condizioni fisse da dover rispettare), fa sì che si debba ragionare in modo immediato, spesso personalizzato, senza disinteressarsi degli altri elementi del gruppo (aspetto sociale e di cooperazione).

Le esercitazioni di psicocinetica avviano i giovani calciatori alla conoscenza e alla percezione del proprio corpo, dello spazio, e del tempo.

Riguardo alle proposte sul campo, inizialmente si devono determinare giochi a confronto ed applicazioni in modo che l'attenzione sia portata solo sul "fare in modo semplice", il programma progredirà in modo proporzionale in base all'età dei bambini considerando le loro qualità d'apprendimento.

Il loro compito non consiste nell'esecuzione automatica, ma nella comprensione e nell'interpretazione, tenendo sempre presente l'obiettivo da raggiungere.

L'importante nella buona riuscita d'ogni attività psicocinetica è il clima che viene ad instaurarsi fra l'allenatore e i giocatori, l'istruttore deve porsi in maniera propositiva, richiamando l'attenzione sui particolari precisi e mai numerosi. Non deve essere lui a dare soluzioni, ma deve attendere e guidare i propri giocatori ad elaborare ipotesi di soluzione al problema.

Lo scopo principale della psicocinetica è quello di contribuire a formare un calciatore che sappia osservare la realtà non solo con gli occhi ma anche con la mente.

LA PSICOCINETICA IN FUNZIONE ALLA PERCEZIONE DELLO SPAZIO

Nel calcio il "senso della posizione", corrisponde alla capacità di situarsi sul campo di gioco in una posizione utile, in rapporto alla palla e agli altri giocatori.

Inoltre il "giocare a testa alta", non risponde solamente ad un fatto estetico, ma si riferisce alla capacità di saper osservare sul campo le variazioni del gioco. Saper osservare bene vuol dire scegliere meglio, perché la percezione dello spazio è il miglior presupposto per sviluppare l'intelligenza di gioco.

Queste due qualità, che alcuni definiscono innate, sono educabili perché si rifanno alle capacità di percezione motoria.

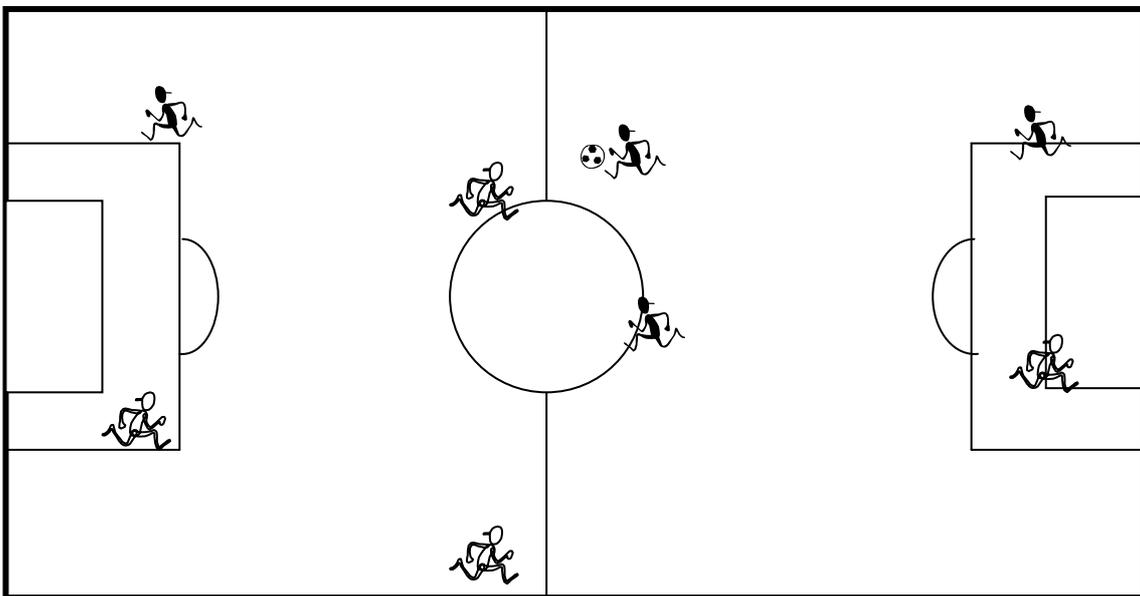
La percezione dello spazio è un problema d'educazione del senso "visivo" e della sua indipendenza dal controllo di palla.

Il gioco del calcio si svolge su un campo di dimensioni molto ampie, gli elementi che entrano in gioco sono: una palla, dieci giocatori con i quali collaborare e undici atleti avversari.

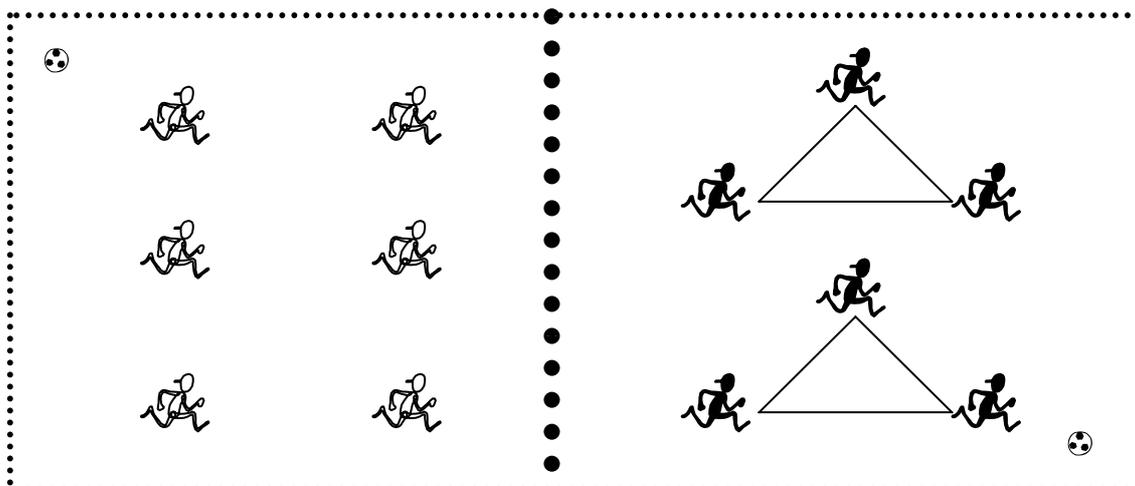
Si pone il problema di ampliare il campo visivo, attraverso giochi e situazioni che :

- ❑ Offrano spunti visivi tra loro vicini e lontani, situabili anche al limite della visibilità;
- ❑ Favoriscano la rotazione del capo, per integrare più campi visivi tra loro.

La conoscenza delle dimensioni del campo di gioco e degli elementi in esso contenuti (le porte, due metà campo, due aree di gioco, il calcio d'angolo...) non va data per scontata e può essere affrontata attraverso una serie di esercizi di esplorazione dello spazio.



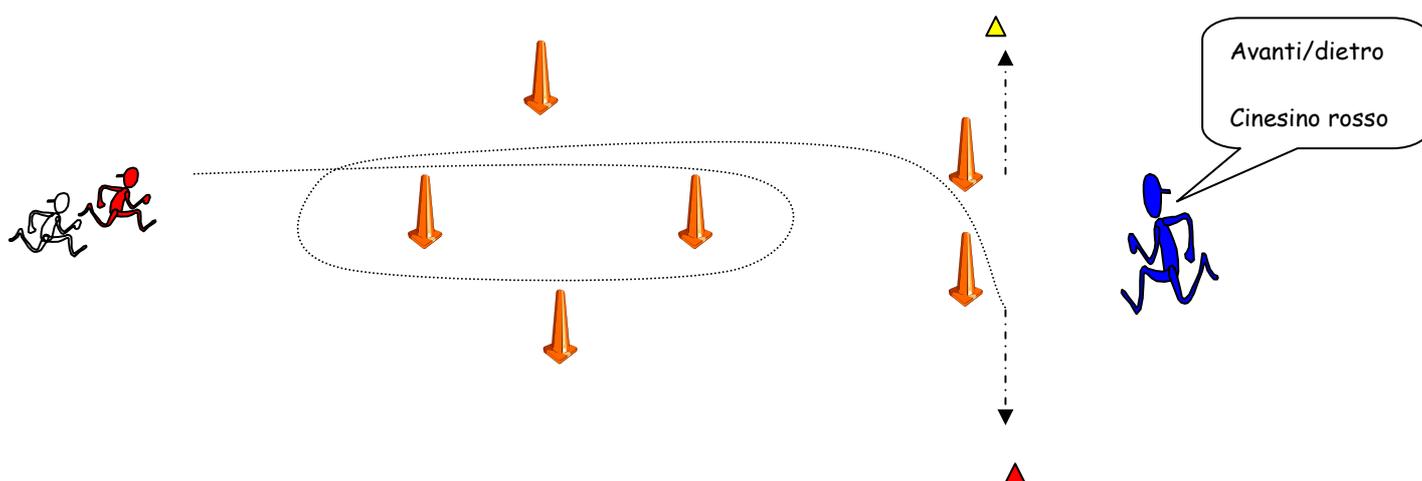
- ❑ Muoversi su tutto il campo, cambiando sempre zona indicando verbalmente quanto è lungo il campo di gioco, la sua larghezza, in quante zone è suddiviso...
- ❑ Eseguire "l'esplorazione" sia senza palla sia in guida, in palleggio, in trasmissione ...
- ❑ Eseguire la tecnica calcistica in differenti zone del campo di gioco; muoversi su tutte le linee, nell'area di rigore, nell'area del portiere, nel cerchio del centrocampo... così facendo si permette al giocatore di verificare e conoscere tutti i punti del terreno...



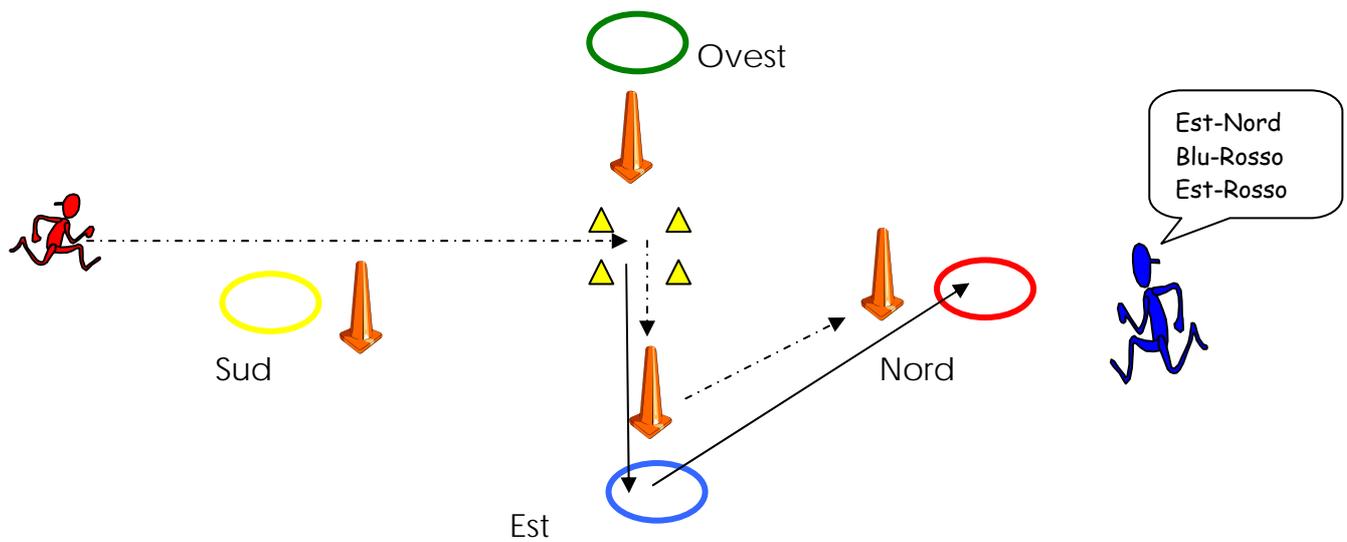
- ❑ Realizzare un'equidistanza, con giocatori statici e in movimento.
- ❑ Realizzare delle forme (la linea, il triangolo, il quadrato...) che variano secondo uno stimolo acustico, visivo...
- ❑ Da effettuarsi senza e con la palla.

Disporsi in equidistanza vuol dire trovare una disposizione che non lasci spazi liberi o spazi troppo affollati, il principio dell'ordine.

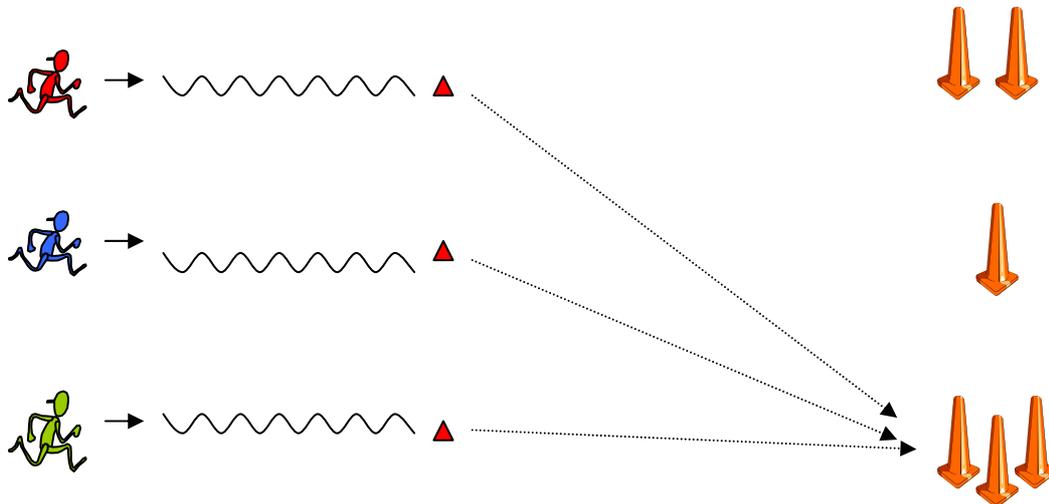
Provare disposizioni in forma statica e dinamica, si collega direttamente all'esigenza di gioco, di ritrovare frequentemente un equilibrio di disposizione in campo.



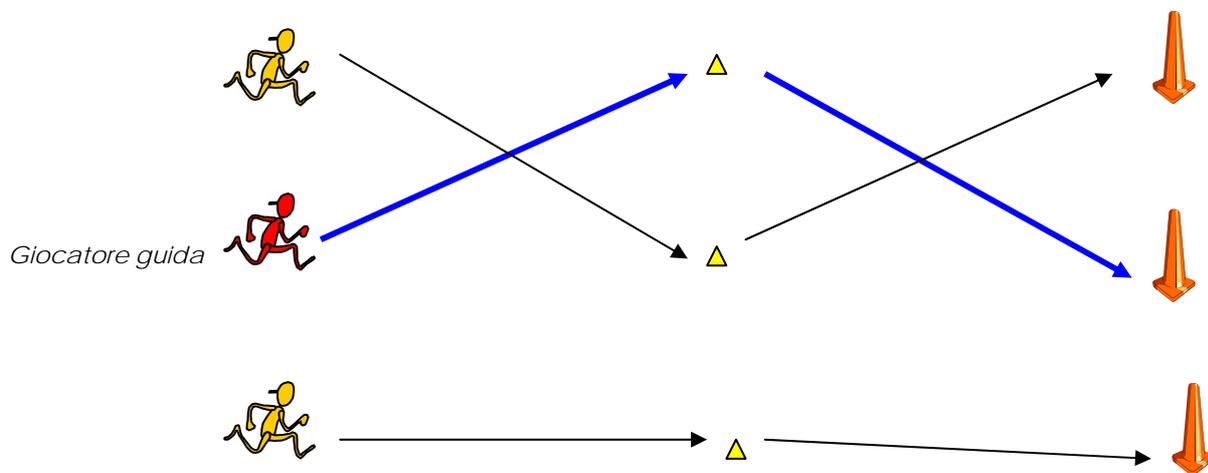
- ❑ Sprint, avanti-dietro / destra-sinistra con scatto finale al cinesino colorato.
- ❑ VARIANTI: dare come punto di riferimento i "punti cardinali", i "colori", i "numeri" ...



- Sprint sui PUNTI CARDINALI associati ai colori.
 Variante: sprint + toccata del cono con ritorno obbligato al centro dell'area, associare colore/colore o più punti cardinali...
 NB: partenza da un punto esterno. Es. est - nord.



- Skip + sprint a tema: 1,2,3 disposizione su tre linee, scatto al segnale acustico, dopo il breve rettilineo prendono la postazione numerica indicata (1, 2, 3). Es: 3.



- Sprint a tema con giocatore guida: Tre file, il giocatore centrale scatta e decide il percorso preferito, terminando la corsa sul cono; gli altri due si "adattano" scegliendo le alternative di percorso.

LA PSICOCINETICA IN FUNZIONE ALLA PERCEZIONE TEMPORALE (IL TEMPO, LO SPAZIO E IL RITMO)

Il tempo esprime la qualità dell'apprendimento motorio, sia per quanto riguarda gli automatismi, sia per quanto riguarda le evoluzioni collettive nello spazio, si presenta sottoforma di durata, momento e ritmo.

Il giocatore abile e coordinato, è ritmico, sa cambiare ritmo, sa cogliere i tempi di corsa dell'avversario per affrontarlo con successo.

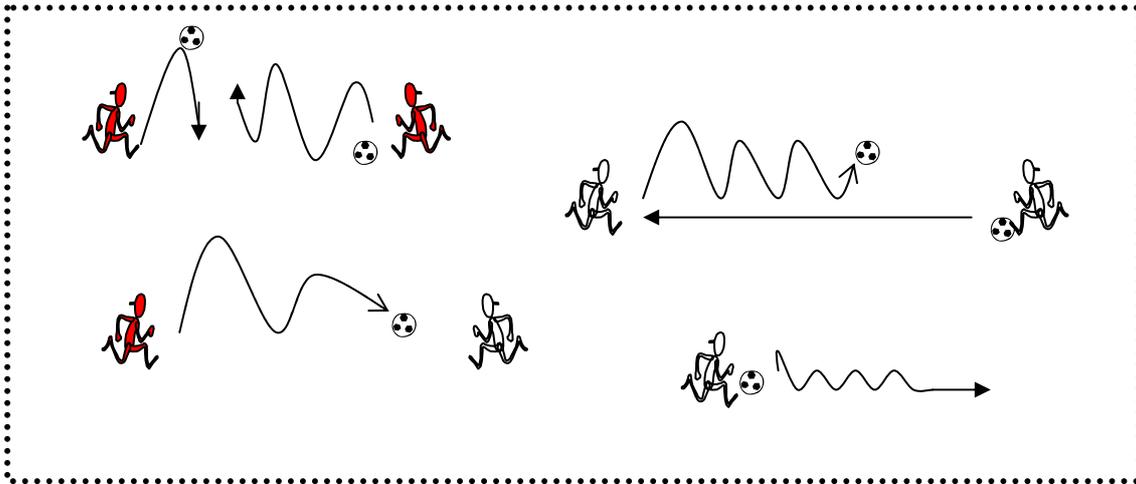
L'intelligenza calcistica sta proprio nel cogliere il momento giusto, di ciò che si deve fare. Sono molti i giocatori che hanno una buona forza muscolare, ma non la sanno esprimere: perché non sanno valutare bene la durata della gara, oppure fanno un passaggio, un attimo prima o un attimo dopo del momento utile, ecc...

La proposta percettiva consiste nella presa di coscienza degli elementi temporali più caratteristici e dei ritmi di gioco (in forma individuale e di squadra), per poter apportare modifiche intelligenti e più adatte alle situazioni di gioco.

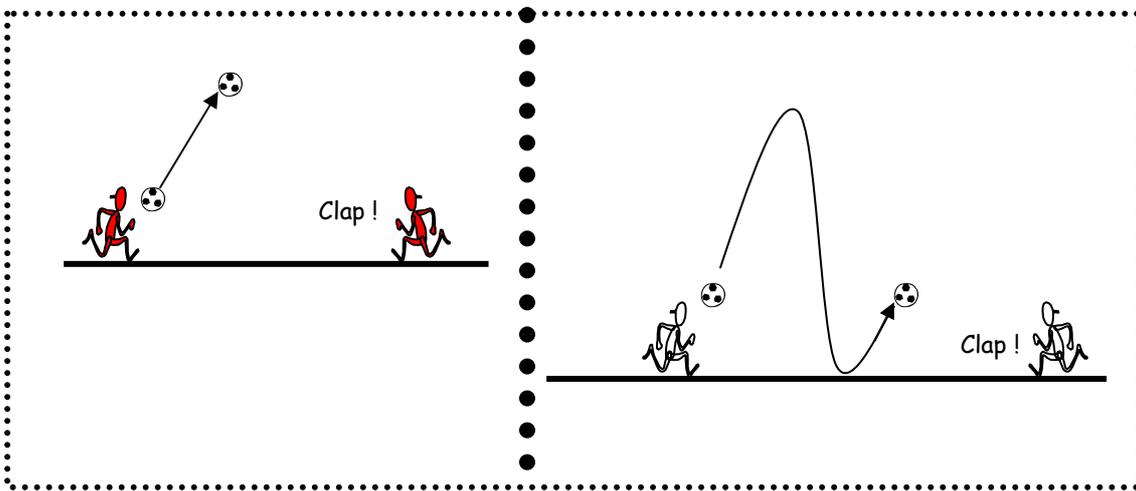
Assume sostanzialmente due aspetti.

1. La capacità di trovare la posizione in campo, relativa a quella dei giocatori. (Come negli esercizi di equidistanza, la prima verifica oggettiva avviene fermando i giocatori al segnale acustico o visivo – percezione dello spazio. In un secondo momento, la verifica può essere fatta in movimento – percezione spazio/temporale)
2. Altro elemento caratteristico dell'educazione spazio-temporale è la percezione della traiettoria della palla. La si ritrova nel gioco aereo, nel tiro, nel passaggio, nella ricezione della palla, nella parata del portiere, ecc.

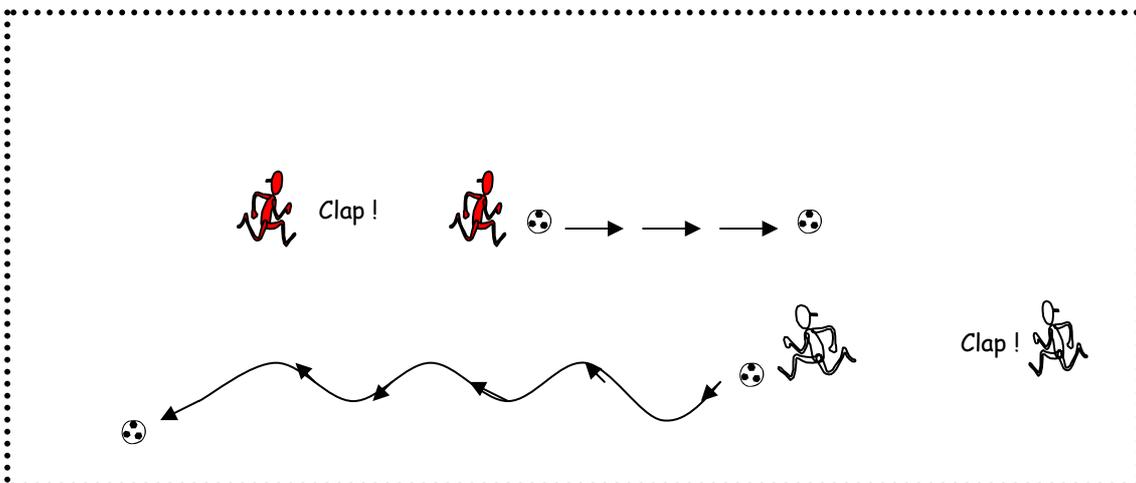
IL TEMPO...



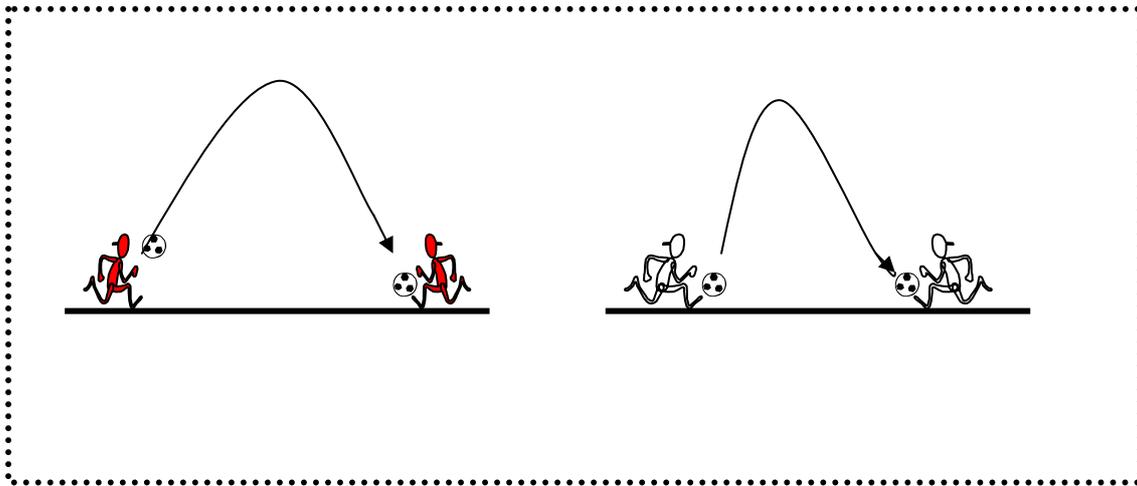
- Passaggi della palla con uno...due ...tre rimbalzi intermedi.



- Battere le mani nel punto più alto della traiettoria... oppure quando la palla tocca terra.

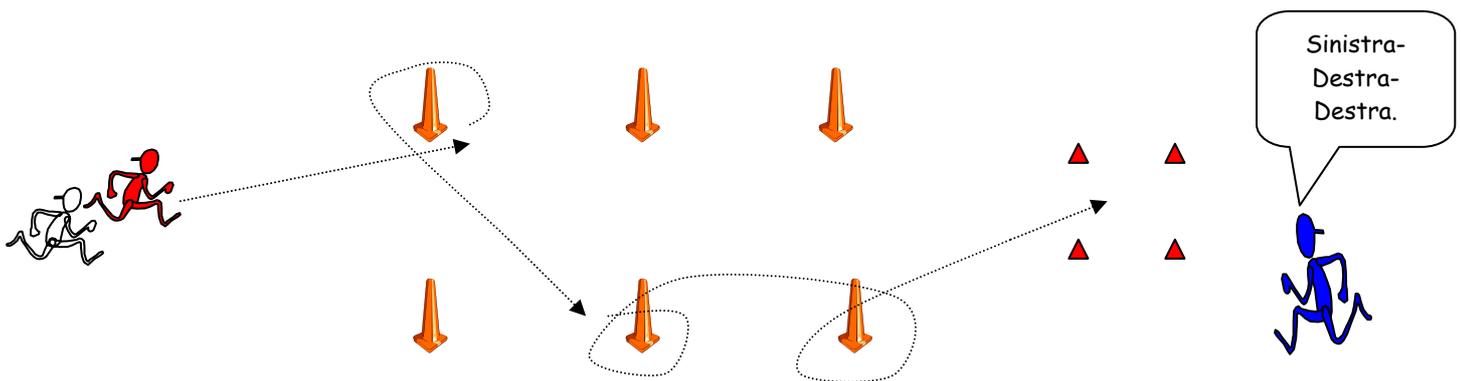


- Battere le mani ogni volta che si tocca la palla in conduzione.

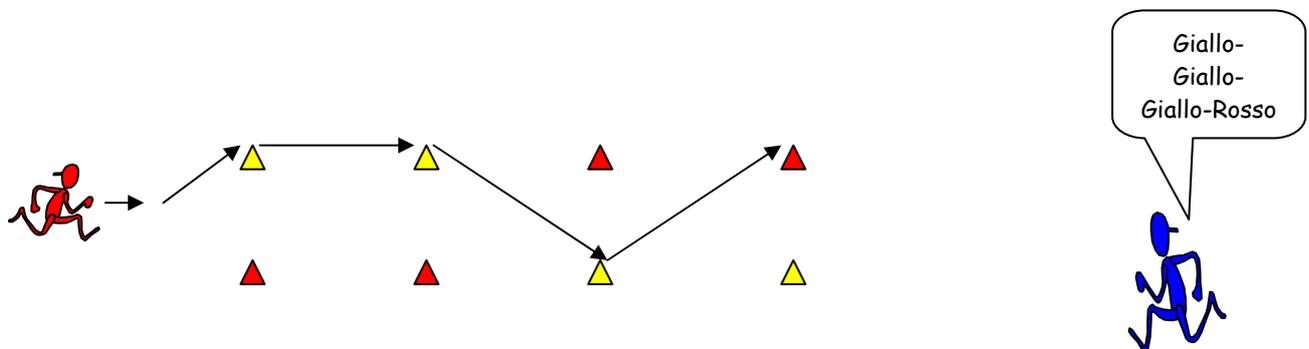


- Situarsi nel punto di caduta, prima che la palla arrivi.

LO SPAZIO...



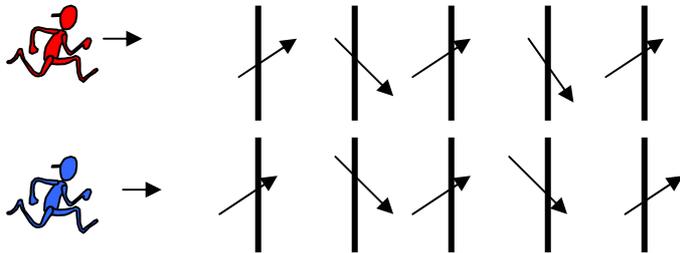
- Sprint, slalom con cambi di direzione segnalati: Es sinistra/destra/destra.



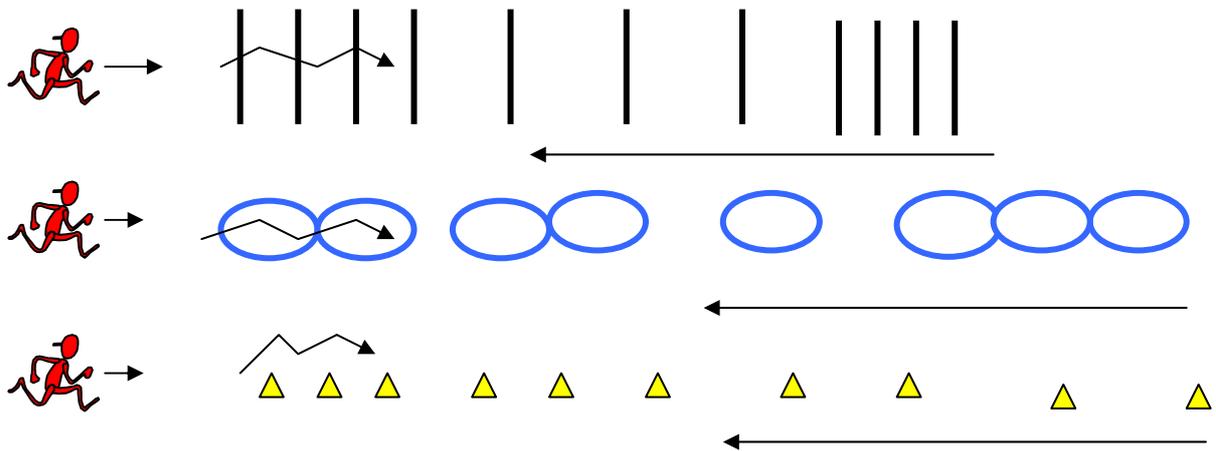
- Sprint sui coni / cinesini colorati.
Varianti:
 - toccare con piede / mano il cono / cinesino.
 - Veronica intorno al cono.
 - Flessione sulle gambe sui coni.
 - Balzo a lato dei coni.

Es. **giallo. giallo. giallo. rosso.**

IL RITMO...



- Skip a coppie con appoggi variabili: 1/ 2/ 3 appoggi ad ogni intervallo. Direzione di corsa in avanti / dietro / laterale dx, sx. Over a distanze regolari.



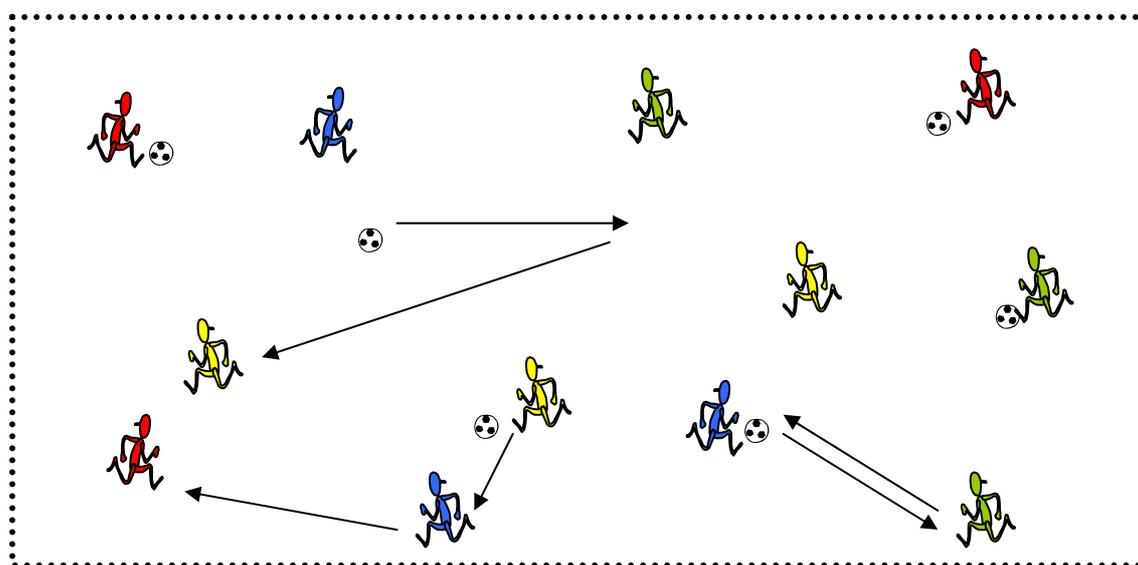
- Skip a passo corto/ lungo, ritorno in corsa arretrata.
N.B. Variare gli attrezzi didattici, aste di legno, over, cerchi, ostacoli, cinesini, coni...

LA PSICOCINETICA IN FUNZIONE ALLA TECNICA

L'evoluzione del calcio negli ultimi anni ha portato ad una notevole diminuzione degli spazi di gioco ed anche il tempo a disposizione di ogni calciatore per giocare la palla è diminuito. Se fino a una decina d'anni fa l'ordine del pensiero dell'atleta in campo, era di creare la soluzione di gioco dopo aver controllato la palla, nel calcio attuale bisogna avere i tempi rapidi e la soluzione va trovata prima che entri in possesso di palla.

La metodologia d'allenamento moderna ed attuale deve esercitare non solo la tecnica nella sua globalità (guidare, passare, ricevere, tirare, controllare, il colpo di testa...), ma anche le componenti che stanno alla base del gesto tecnico e che permettono all'atleta di percepire in modo ottimale la situazione in campo (l'utilizzo del singolo gesto tecnico più opportuno).

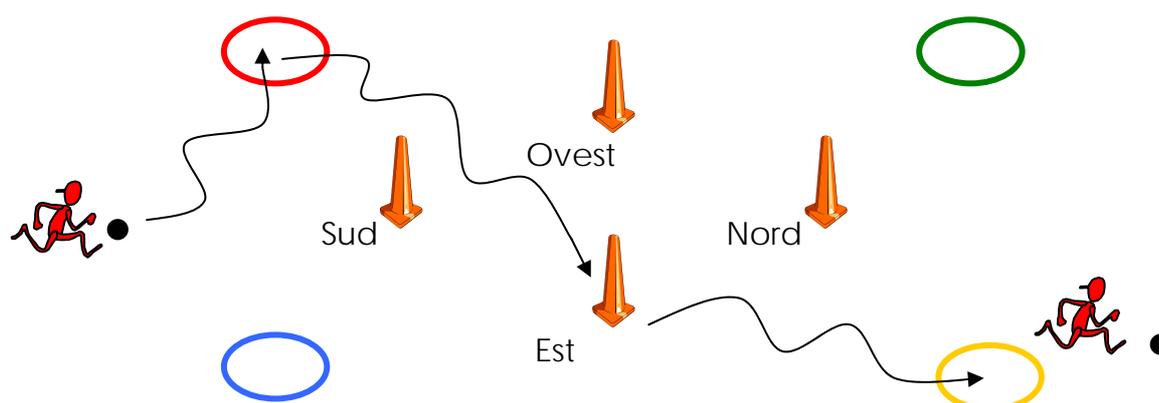
TRASMISSIONE E RICEZIONE DELLA PALLA...



□ “Trasmissione fantasia”: In uno spazio delimitato si collocano i giocatori suddivisi in quattro squadre di colore differente, si passano la palla con i piedi secondo una specifica sequenza di colori:

1. Tra colori uguali.
2. Ricevo palla e passo a colore diverso da quello ricevuto.
3. Ricevo palla e passo a colore diverso dal proprio.
4. Ricevo palla e passo secondo un ordine prestabilito; es. giallo-rosso-verde-azzurro.

CONDUZIONE DELLA PALLA...

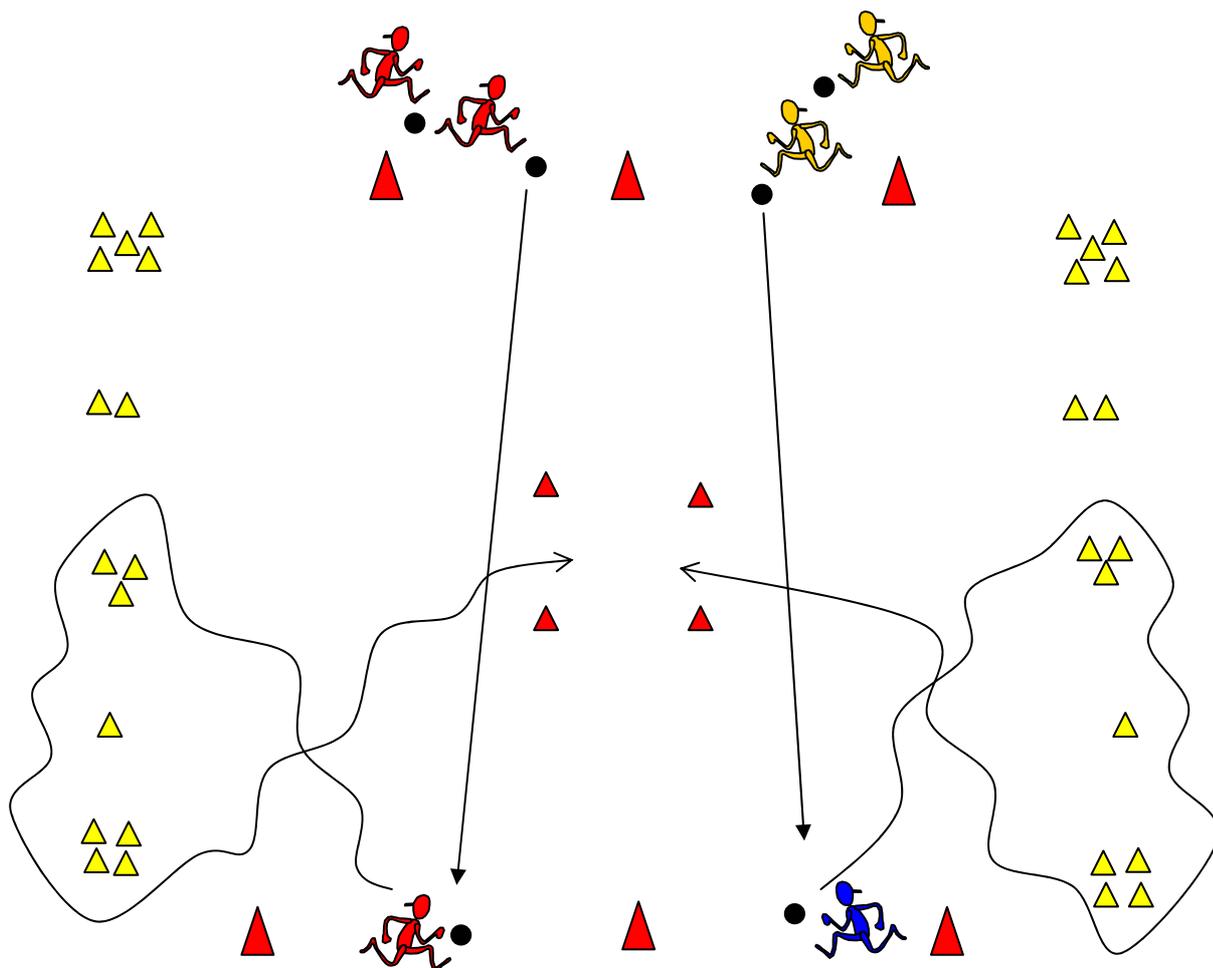


□ “Nord-Sud-Oves-Est”. Conduzione della palla con stop ritmico con la suola del piede, ad ogni stazione indicata.

N.B. utilizzare tutte le forme di conduzione palla, interno piede, esterno piede, suola. Ripetere con il piede destro e sinistro.

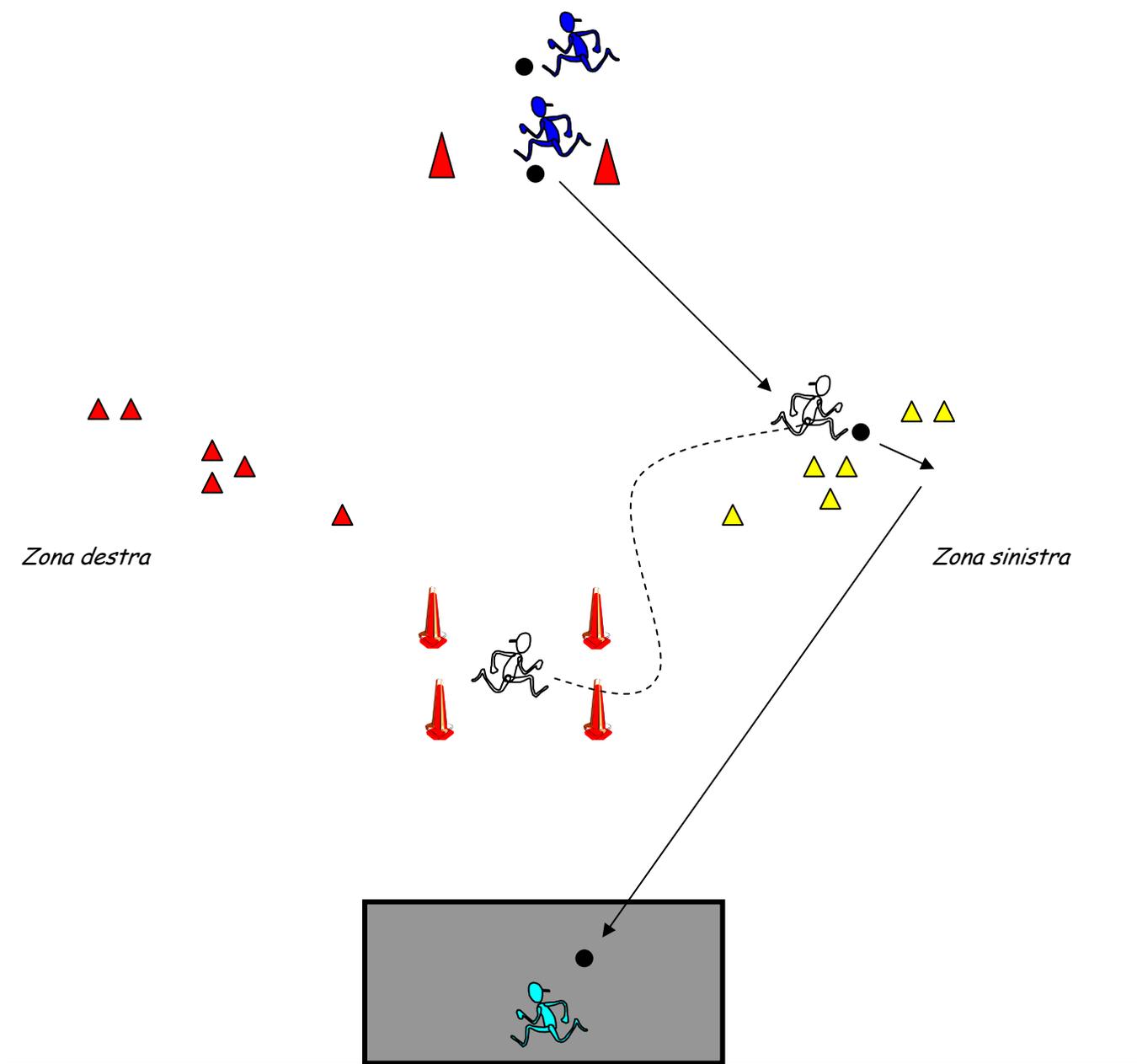
Es. rosso – est - giallo.

COMBINAZIONE TECNICA:, TRASMISSIONE, RICEZIONE E CONDUZIONE DELLA PALLA...



- "Sprint in meta". Confronto tra due giocatori. Trasmissione e ricezione della palla + guida.
Progressione: numero singolo - numero composto da due o più cifre - numero sommato - al segnale verbale, inizierà la gara tecnica, per arrivare primi al traguardo.
Es. 34.

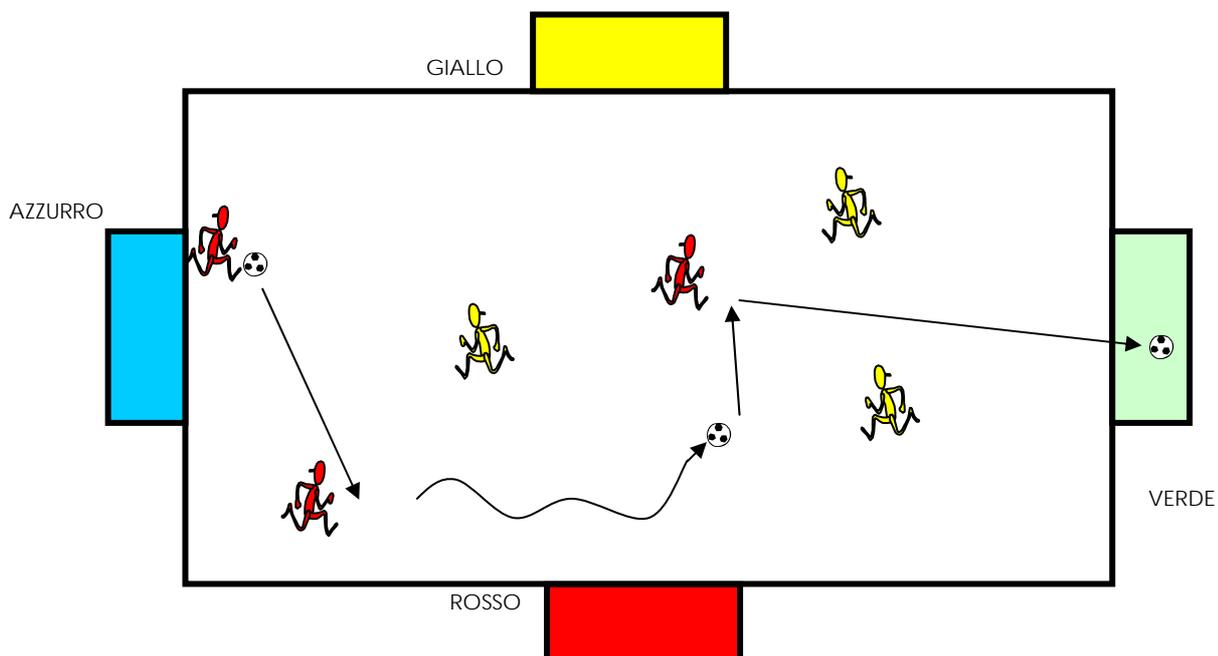
COMBINAZIONE TECNICA:, TRASMISSIONE, RICEZIONE E TIRO IN PORTA...



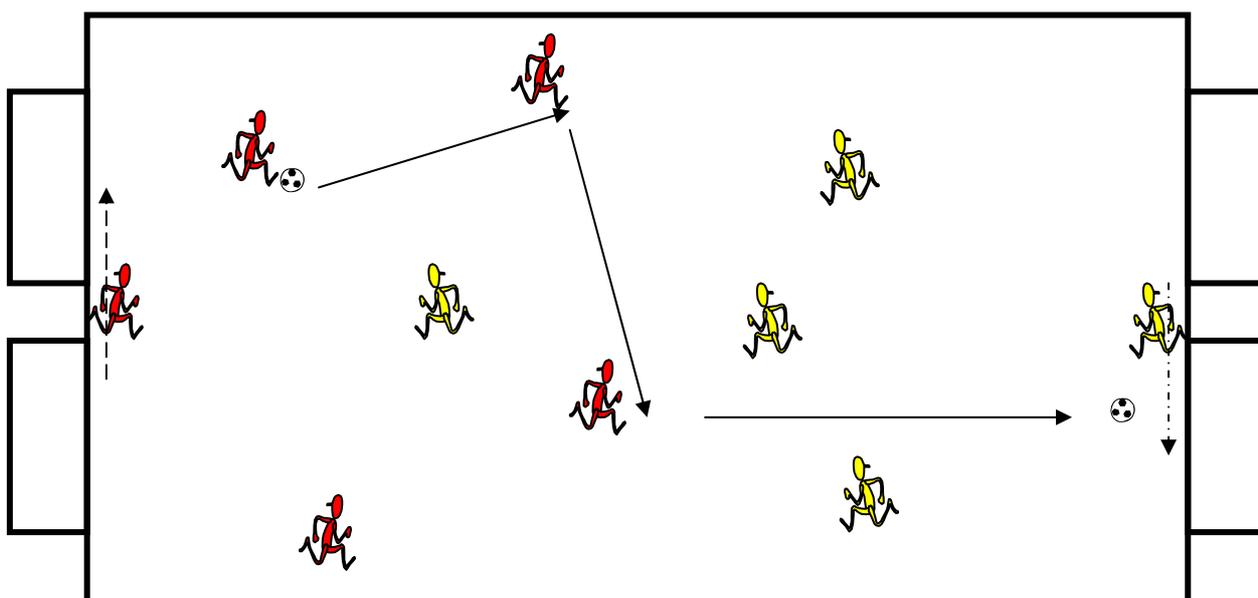
- "Il gioco dell'attaccante". Trasmissione e ricezione della palla nella zona "chiamata" dal portiere. Al segnale - numero, colore - inizierà la gara tecnica di tiro in porta. Si può organizzare prima in forma tecnica dimostrativa, in seguito quanto saranno affinati i coordinamenti, in forma a confronto come le staffette.
N.B. I due giocatori che svolgono l'esercitazione saranno rivolti in direzione di porta, in modo che il segnale dettato dal portiere corrisponda per entrambi.

Es. 3 - sinistro / giallo.

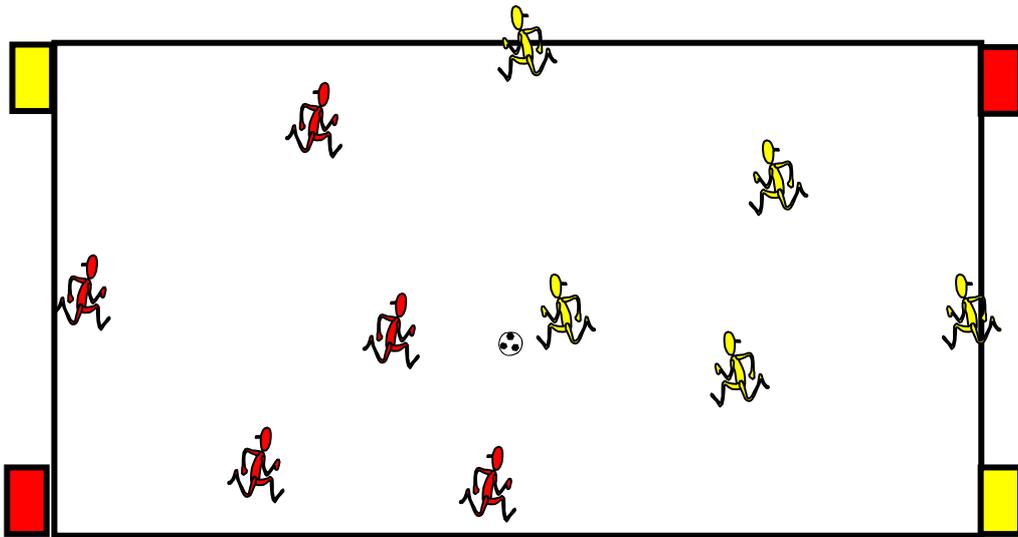
ALLENIAMO LA SQUADRA CON I GIOCHI A TEMA
(I CAMPI SEZIONATI, LE QUATTRO PORTE , I COLORI...)



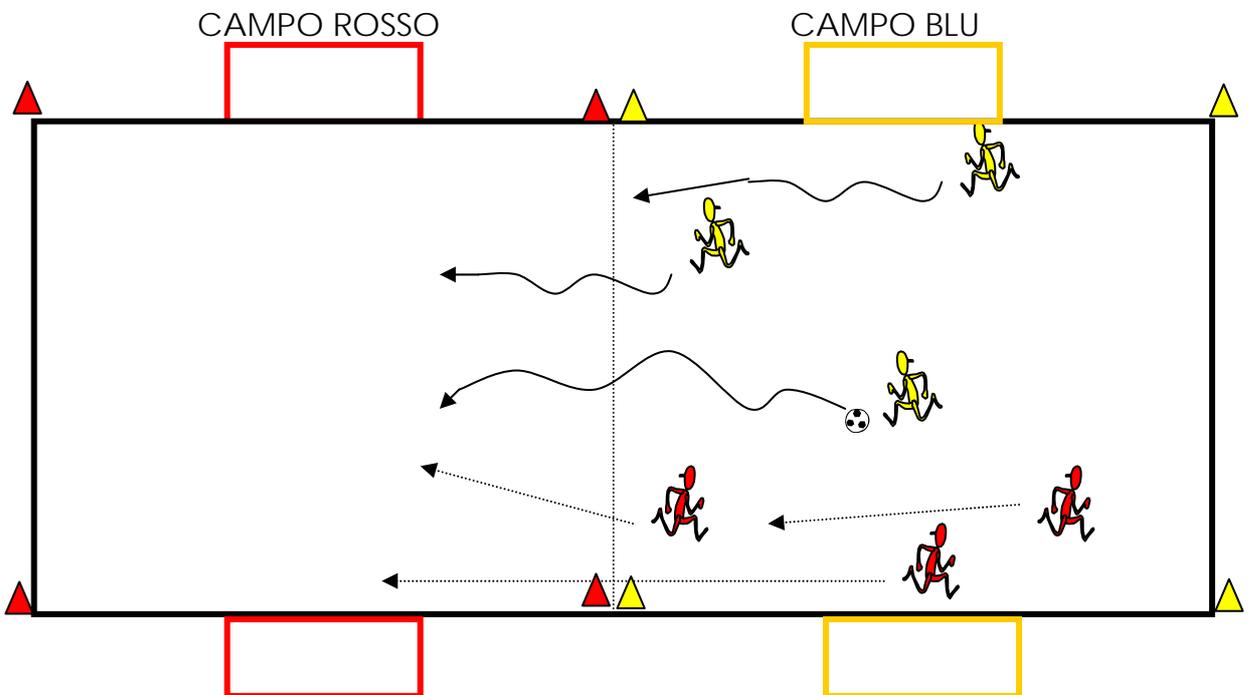
- “Le quattro porte colorate”. Si gioca 3>3 , 5>5 , in un campo con quattro porte colorate, poste una per lato. Quando l’istruttore indica uno dei colori corrispondenti ad una delle porticine, la squadra in possesso di palla deve cercare di fare goal nella porta segnalata.



- “Portiere sceglie porta”. Si gioca 3>3 , 5>5 , in un campo con quattro porte poste sulla linea di fondo campo. Il portiere “scala” da una porta all’altra, indicando così alla squadra avversaria il centro in cui devono tirare.



- "Le quattro porte oblique". Si gioca 5>5 , 6 > 6 , in un campo con quattro porte "incrociate in diagonale", poste una per angolo. Ogni squadra cercherà di realizzare liberamente nelle porte indicate dall'istruttore.



- "I campi paralleli". Si gioca 4 > 4 , 5 > 5 , si inizia liberamente a giocare sul campo "giallo", sino al segnale dell'istruttore che indica lo spostamento di gioco sul campo adiacente cioè "rosso", con presa di posizione di tutti i giocatori, alla massima velocità.

CONCLUSIONI

"... tutto ciò che siamo, le nostre emozioni, i nostri sentimenti, come anche la nostra attività intellettuale sono inseparabili dal nostro corpo. Il corpo è il mezzo di relazione d'ogni conoscenza..." (H. Hesse)

Chi tenta di separare l'attività intellettuale dall'attività motoria commette un grossolano errore, il corpo non è un attrezzo ma è il mezzo di comunicazione, col mondo esterno. La corporeità coincide con la presenza al mondo, cioè col fatto stesso di esistere, e condiziona le possibilità d'azione, di ricerca, di conoscenza e di sviluppo intellettuale...

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO:

- | | | |
|--------------------|---|----------------------|
| ❑ BERTIN G.M. | Educazione alla mente | Armando Ed. 1968 |
| ❑ SANTONI RUGIU A. | Educatori oggi e domani | La nuova Italia 1978 |
| ❑ CILIA G. | L'educazione fisica | Piccin Padova 1996 |
| ❑ LE BOULCH J. | Conferenza internazionale | Tours 1987 |
| ❑ HARRE D. | Teoria dell'allenamento | S.S.S. Roma 1976 |
| ❑ LE BOULCH J. | Educare col movimento (Esercizi di psicocinetica dai 5 ai 12 anni) | Armando Ed. 1979 |