



WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Scuola Calcio

Concetti di Programmazione

PROBLEMA: ACCORGERSI, DOPO I PRIMI ALLENAMENTI, CHE LA SQUADRA PRESENTA LIVELLI DI RENDIMENTO TECNICO-COORDINATIVO ESTREMAMENTE DISOMOGENEI. COSA FARE?

A cura di Ernesto Marchi

WWW.CENTROSTUDICALCIO.IT

Un allenatore si può accorgere della DISOMOGENEITA' tecnico-coordinativa del gruppo a sua disposizione, sia attraverso la rilevazione di DATI OGGETTIVI (test e prove specifiche) sia attraverso una serie di OSSERVAZIONI (DATI SOGGETTIVI) rilevabili nel corso delle partite e degli allenamenti.

L'allenatore potrebbe poi essere già in possesso di SCHEDE TECNICHE riferibili alla situazione pregressa (stagioni calcistiche precedenti).

Dove c'è la possibilità di eseguire TEST o PROVE SPECIFICHE per la valutazione delle CAPACITA' TECNICHE (tipo test di PALLEGGIO e PERCORSI TECNICI a tempo...) e rilevazione, quindi, di dati oggettivi nell'elaborazione statistica dei risultati conseguiti, è possibile verificare l'OMOGENEITA' del gruppo attraverso il calcolo di un dato statistico estremamente importante: quello della DEVIATION STANDARD (D.S.).

Il dato relativo alla DEVIATION STANDARD (1), che si calcola facilmente usando il programma Excel, può servire a dirci questo: più il valore rilevato è piccolo e più saremo di fronte ad un gruppo OMOGENEO; più il valore è alto e più questo starà ad indicare che il gruppo risulta DISOMOGENEO.

Per quanto riguarda, invece, i DATI SOGGETTIVI, che ciascun allenatore rileverà attraverso le sue OSSERVAZIONI e/o IMPRESSIONI, ci si potrà avvalere, per una maggiore sistematizzazione nella raccolta dei dati, di tabelle o griglie opportunamente preparate (con predisposizione di opportuni indicatori e



punteggi/giudizi valutativi: nell'archivio del sito web www.centrostudicalcio.it sono presenti esempi di tabelle valutative di questo genere).

Il perseguimento della OMOGENEITA' prestazionale, all'interno delle diverse AREE DI LAVORO (TECNICA-TATTICA-CONDIZIONALE-COORDINATIVA), rappresenta sicuramente uno degli OBIETTIVI DIDATTICI più importanti su cui gli allenatori dovranno lavorare.

Ovviamente l'OMOGENEITA' TECNICA, essendo il calcio uno sport in cui le capacità tecniche risultano di fondamentale importanza per il raggiungimento delle migliori performances prestazionali, rappresenta, tra tutte quelle evidenziate, sicuramente la più rilevante in ordine di importanza.

Una volta rilevata la DISOMOGENEITA' TECNICA e COORDINATIVA del gruppo a propria disposizione (dopo i primi allenamenti e partite), COSA DOVRÀ FARE ciascun istruttore per affrontare il problema e cercare di OMOGENEIZZARE i livelli di rendimento prestazionale dei suoi giovani calciatori?

Azione N°1

Creare dei MOMENTI DI RECUPERO E SVILUPPO TECNICO, A GRUPPI, sfruttando, quando possibile, la presenza di almeno due Istruttori.

Un gruppo porterà avanti una programmazione didattica alla ricerca di obiettivi tecnici di un livello più avanzato (lavoro di sviluppo).

Mentre un altro gruppo porterà avanti una programmazione didattica alla ricerca di obiettivi tecnici di un livello più basso (lavoro di recupero).

Questi momenti verranno strutturati all'interno di una programmazione, a più ampio respiro, riguardante la TECNICA ANALITICA; mentre per quanto concerne la TECNICA IN SITUAZIONE DI GIOCO, il lavoro verrà portato avanti senza più procedere ad una distinzione in gruppi (ottenuti sulla base degli effettivi livelli prestazionali), ma con un lavoro della squadra in toto.

Azione N°2

Creare dei MOMENTI DI RECUPERO TECNICO INDIVIDUALE, sfruttando, come già evidenziato in precedenza (e quando presente), la figura del doppio Istruttore.



In presenza di casi particolarmente problematici, che necessitano di un intervento individualizzato maggiormente “mirato”, può risultare di fondamentale importanza creare degli spazi di lavoro con presenza di un singolo giocatore che possa essere seguito da un singolo Istruttore.

Un lavoro di questo tipo favorisce interventi correttivi più precisi e diretti da parte dell'Istruttore ed in questo modo consente un approccio didattico maggiormente adattato e modulato sulla base delle effettive problematiche del singolo giocatore.

Azione N°3

Organizzare, o meglio stimolare, dei MOMENTI DI RECUPERO E SVILUPPO “DOMESTICO” riguardanti, in particolare, il lavoro di SENSIBILIZZAZIONE e DOMINIO DEL PALLONE (esercizi di MASTERY BALL).

Un lavoro interessante potrebbe essere quello di proporre degli esercizi di sensibilizzazione “propriocettiva” con l'attrezzo-palla, con ricorso alle RETINE o MINI-FORCHE (esercizi con questo interessante strumento sono già presenti nell'archivio del nostro sito web www.centrostudicalcio.it) da svolgere senza alcun problema a casa (dato che l'utilizzo di tale strumento non richiede la presenza di spazi di lavoro eccessivi) nei giorni in cui non sono previsti gli allenamenti.

Il tutto, per esempio, allo stesso modo di chi suona degli strumenti musicali: tutti i giorni bisogna esercitarsi con lo strumento per migliorare ed allo stesso tempo mantenere la necessaria “dimestichezza” con lo strumento stesso.

Nel calcio deve avvenire la stessa cosa: il giovane calciatore deve poter toccare, o meglio entrare in contatto con l'attrezzo-palla, tutti i giorni per poterne migliorare la sensibilità ed il controllo ai massimi livelli “propriocettivi”.◇

(1) La DEVIAZIONE STANDARD è un indice statistico che consente di misurare la dispersione dei singoli risultati intorno alla media aritmetica.