



MATTEO ZAGO

Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport e allenatore Uefa C. Collaboratore del Settore Giovanile e Scolastico della Lombardia. Lavora presso il Laboratorio di Analisi della Postura e del Movimento (E4Sport) del Politecnico di Milano.

CAMPETTI REALIZZATI CON SOFTWARE
YOU COACH

DIETRO LE QUINTE DEL GIOCO LIBERO

I giochi da strada e cortile ormai sono scomparsi con tutti i vantaggi che portavano. Come provare a riproporli durante le sedute di allenamento.

Ci siamo trovati in tanti in questa situazione: ultimi cinque secondi e bisogna segnare di testa o al volo per far restare il portiere in porta; oppure è necessario prendere la decisione di non toccare il pallone, perché in caso di errore si va a finire tra i pali. Il fascino e il divertimento (*enjoyment*) dei giochi da strada, da oratorio e da cortile erano senza confini e... senza tempo.

Anzi, troppo lontano nel tempo, in un tempo che non c'è più. Per i più grandi, probabilmente dai 25-30 anni in su, giochi come "Mundialito", "Undici", "Tedesca" erano pratica quotidiana dei pomeriggi dopo la scuola. Una serie infinita di stimoli e situazioni che garantivano la possibilità di sviluppare molte abilità, non solo tecniche, tra cui: auto-regolamentazione, padronanza e gestione delle regole, risoluzione dei conflitti, lettura delle traiettorie aeree, calciare al volo e di prima, duelli (uno contro uno - e spesso uno contro tanti...) e via dicendo.

I ben noti cambiamenti avvenuti all'interno della società, primo fra tutti la diffusione massiva della tecnologia, e la struttura adulto-centrica dell'attività motoria (i bambini dipendono dai genitori anche solo per essere accompagnati al campo) hanno fatto sì che le occasioni di gioco definito "informale" si siano "ridotte all'osso", determinando il declino dei giochi di strada.

Riscoprire il gioco

Consapevoli che sul contesto e sulle abitudini sociali si può far poco, l'istruttore però ha margini di manovra per contrastare la deriva motoria in atto. Come? Pianificando durante le sedute del tempo dedicato ad attività non strutturate, all'interno delle quali lasciare spazio ai ragazzi o alle ragazze per organizzare i loro mini-giochi, senza necessariamente prevedere l'intervento di un adulto. Istintivamente, saremmo tentati di pensare che questo tempo sia "sottratto" all'allenamento, una pausa dal processo di apprendimento. In realtà è esattamente il contrario: per i più giovani, il gioco è esattamente il contesto dove si verifica l'apprendimento più profondo. È ben noto infatti che è la via preferenziale per lo sviluppo fisico, tecnico, sociale, emotivo e morale dei ragazzi. Favorisce inoltre uno stato mentale che, sia per i giovani sia per



ALLENAMENTO
ATTIVITÀ
DI BASE

Chi gioca sa benissimo di non essere davvero Messi, ma, per un po', il campo diventa come il Camp Nou e i compagni sono i blaugrana.

gli adulti, incentiva il ragionamento astratto, la risoluzione dei problemi e, in generale, il pensiero creativo, come dicevamo nel numero di novembre di questa rivista.

Gli ingredienti

Per essere chiamato tale, il gioco deve possedere alcune caratteristiche. Conoscerle ci aiuta a inserirlo con consapevolezza e padronanza nelle nostre sedute.

Anzitutto, **il gioco è scelto e diretto autonomamente.**

È un'attività che i bambini vogliono fare, non che vengono indotti a fare, e che hanno libertà di gestire. Durante il gioco, emergono naturalmente dei *leader*, senza che siano gli adulti a stabilire dei ruoli.

In secondo luogo, **nel gioco il mezzo è più importante del fine.** Il divertimento avviene durante il gioco, non dipende strettamente dal suo esito.

Terzo, **il gioco ha regole che nascono dal pensiero critico dei giocatori (bambini).** Se osserviamo dei ragazzi giocare su un prato, noteremo che sposteranno calciatori da una squadra all'altra per bilanciarle, cambieranno le dimensioni delle porte e adotteranno aggiustamenti delle regole che lo rendono migliore (più divertente) per loro.

Quarto: **il gioco permette di uscire dalla vita reale "seria".** Quante volte sentiamo dire da un bambino che gioca: "Oggi sono Messi!": si entra in un mondo nato dalla fantasia, che vive sul piano del gioco. Chi gioca sa benissimo di non essere davvero Messi, ma, per un po', il campo diventa come il Camp Nou e i compagni sono i *blaugrana*.

Infine, **il gioco implica uno stato attivo e di allerta, ma non di stress.** E questo stato di "flow" è ottimale per l'apprendimento: i ragazzi sono assorbiti dal processo, non dall'obiettivo, senza regole o indicazioni che restringano la loro visione del mondo. Le ricerche sulla psicologia dell'apprendimento mostrano che imporre pressione sull'ottenimento di una buona prestazione migliora la *performance* solo in compiti che sono cognitivamente semplici o abituali.



ALLENAMENTO

ATTIVITÀ

DI BASE

Al contrario, peggiorano le prestazioni in compiti che richiedono creatività, improvvisazione o presa di decisione consapevole o l'apprendimento di nuove abilità. Esattamente quelle qualità che vorremmo migliorare nei nostri giocatori. In questo senso, quindi, tutto ciò che viene fatto per ridurre la preoccupazione riguardo all'obiettivo e per aumentare il divertimento riferito al compito in quanto tale (gioco), è funzionale allo sviluppo del calciatore.

Il tempo

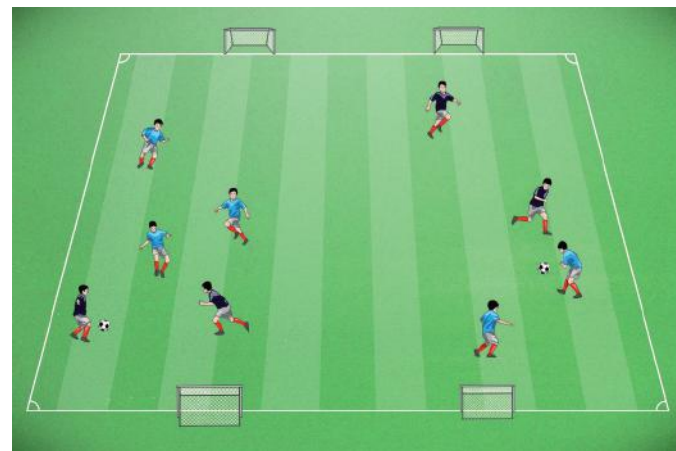
Far sì che vi sia tempo per attività costruite dai ragazzi stessi è quindi incredibilmente utile per l'apprendimento e lo sviluppo del giocatore. Ma quando e come inserirle nelle nostre sedute? Le attività all'arrivo dei ragazzi sono un momento particolarmente indicato. Se la situazione lo consente, invece di attendere nello spogliatoio, i ragazzi possono entrare nel centro sportivo e poi correre in campo per avere del tempo per giocare liberamente tra loro. L'istruttore avrà preventivamente predisposto degli spazi adatti, magari che favoriscano alcune soluzioni, ma senza forzarle. I bambini potranno così adattare regole, tempi e ruoli al numero di giocatori in continuo cambiamento.

Pur senza imporre niente in particolare, abbiamo la possibilità di variare alcuni parametri a fini didattici e/o relazionali. Ad esempio, se limitiamo le attività a un solo pallone favoriamo l'organizzazione di partite e/o proposte che coinvolgano tutto il gruppo, l'emergere di *leader* tecnici e/o carismatici che organizzino il tutto. Al contrario, lasciare ai ragazzi la possibilità di avere una palla ciascuno farà venir fuori i diversi caratteri e ci permetterà di notare dinamiche relazionali tra i ragazzi. Chi teme troppa confusione (tiri da ogni posizione, palloni dappertutto) farebbe bene a ricordare quello che succedeva all'oratorio o in cortile: anche quando

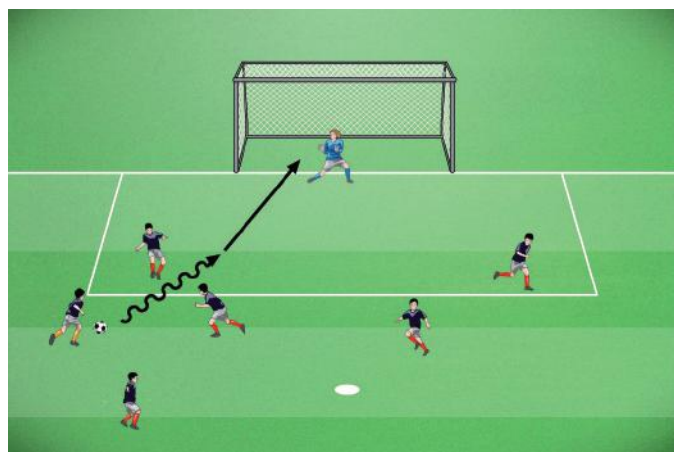
c'era più di un pallone a disposizione, alla fine, un gioco si organizzava sempre, semplicemente perché era... più divertente che giocare da soli nel caos!

Per quanto riguarda gli spazi, possiamo decidere il numero di porte (perché non posizionarne tre e stare a vedere cosa succede?) o predisporre dei campi di calcio-tennis, senza però imporne l'utilizzo. In tutto ciò l'istruttore si deve assicurare che il gioco avvenga in sicurezza e da lontano osservare dinamiche di gruppo, comportamenti, interazioni tra i ragazzi. Con una nota: per i 15-20' di "attività libera" non dobbiamo per forza sentire la necessità di intervenire. Anche per noi istruttori è un'occasione importante per affinare la nostra conoscenza dei ragazzi, le nostre abilità di osservazione e ascolto, nonché di verifica del lavoro svolto nelle sedute precedenti.

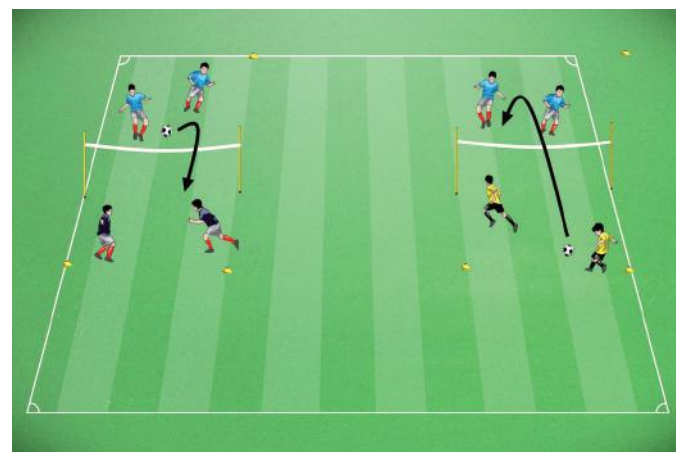
1 Subito in gioco!



2 Tutti contro tutti.



3 Calcio tennis.



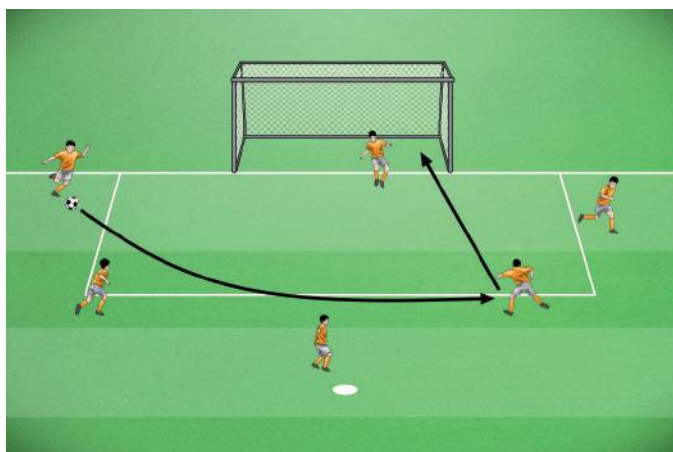


La pratica

Subito in gioco!

Predisporre dei campetti con porticine, lasciando i ragazzi liberi di scegliere le squadre; questo li invoglierà ad autogestire delle mini-partite prima dell'inizio dell'allenamento (in realtà, abbiamo visto, queste fasi di gioco libero costituiscono parte integrante della proposta). Un altro aspetto interessante è che i giocatori si troveranno di fronte molto spesso a situazioni di inferiorità o superiorità numerica, dovranno

4 Undici.



capire come cambiano gli spazi e i tempi quando aumenta la densità in campo e potranno sperimentare diverse posizioni (figura 1).

Tutti contro tutti

Mundialito (singolo o a squadre) è un gioco affascinante. Uno sta in porta (non per forza chi fa il portiere, anzi!), chi segna si qualifica e chi rimane senza gol... è eliminato. Ovviamente nel nostro contesto non lo faremo stare fermo, ma lo metteremo in condizione di entrare in altri giochi. Il gioco stimola i duelli, le capacità di anticipazione e l'astuzia nello scegliere la strategia migliore (figura 2).

Calcio tennis

Il miglior "esercizio" per la tecnica, ripeteva il maestro argentino *Sergio Soldano*. Proviamo a predisporre dei campi e a osservare come i nostri ragazzi gestiranno regole, squadre, strategie (figura 3).

Undici

"11" è il punteggio iniziale di tutti i giocatori, che scende a ogni gol subito. La segnatura è valida solo al volo. Chi tira fuori o si fa bloccare il tiro, va in porta. Gioco straordinario per la lettura delle traiettorie e per tutte quelle giocate "in acrobazia" che sono tradizionalmente difficili da allenare (figura 4). ●