

LA PSICOCINETICA : METODOLOGIA DI LAVORO FONDAMENTALE NEI SETTORI GIOVANILI CALCISTICI

La Psicomotricità

Con i bimbi della Scuola-Calcio la forma di educazione più utilizzata è la PSICOMOTRICITA': in questo periodo evolutivo si deve agire in perfetta SIMBIOSI EDUCATIVA, tra ciò che concerne la mente ed il corpo e per questo motivo si dovrà sempre tenere in debita considerazione, nello sviluppo delle diverse esercitazioni, i rapporti esistenti tra psiche ed attività motoria. Attraverso la psicomotricità ogni allenatore/istruttore della scuola-calcio, cercherà di avvicinare al proprio modo di lavorare, l'apprendimento motorio a quello mentale, armonizzando gli apprendimenti in una positiva relazione tra le persone.

La PSICOMOTRICITA' finalizza l'esperienza sportiva (nel nostro caso calcistica) allo sviluppo completo della persona, in rapporto **attivo** con il suo ambiente e non si presta a strumentalizzazioni che la facciano deviare dal suo ambiente primario. In definitiva la PSICOMOTRICITA' considera l'apprendimento sportivo, integrato con tutti gli altri aspetti della personalità.

La Psicocinetica o Psicodinamica

Nel Settore Giovanile, a partire dalla categoria giovanissimi, come prosecuzione naturale del lavoro Psicomotorio svolto durante il periodo della Scuola-Calcio, ritengo opportuno fare ricorso alla PSICOCINETICA o PSICODINAMICA, intesa in qualità di branca della PSICOMETRIA, scienza che studia i rapporti tra i fatti psichici e lo spazio, con una logica matematica e fisica più rigorosa rispetto all'ERA DELLA PSICOMOTRICITA'. In questo periodo evolutivo, ritengo opportuno parlare a livello metodologico ed educativo, per una connotazione più globale, nello sviluppo delle principali aree di allenamento calcistico, di PSICODIDATTICA o meglio ancora in base all'area di riferimento di :

1)PSICOTATTICA 2)PSICOTECNICA 3)PSICOATLETICA.

Con la PSICODIDATTICA, si cercherà, in ogni situazione, di sviluppare i processi di apprendimento ed insegnamento, in rapporto alle condizioni sociali, ambientali e psicologiche.

La tecnica di base, la tattica e la preparazione atletica, dovranno essere sviluppate in modo sinergico con la "preparazione mentale" dell'atleta, che si compone di memoria, percezione, capacità di concentrazione, capacità di analisi della situazione. Quindi una moderna metodologia di allenamento, deve necessariamente tener conto, non solo degli effetti (passaggio- tiro in porta- colpo di testa...: in definitiva risposta motoria in generale), ma anche delle cause (elaborazione mentale della risposta motoria, creazione del progetto motorio, verifica delle esperienze precedenti)

Perché la Psicocinetica

Il calciatore è sottoposto in ogni momento della gara ad un bombardamento di stimoli di varia natura. Il calcio d'altra parte è una disciplina sportiva di tipo APERTO, nella

quale l'azione è in funzione di quello che si verifica momento per momento. In esso come avviene nel basket, nella boxe, nella scherma..., l'ambiente esterno è in continuo cambiamento e le informazioni da tenere in considerazione, per dare una risposta adeguata, sono pressoché illimitate. L'imprevedibilità è la caratteristica principale del calcio. L'acquisizione delle informazioni, la capacità di leggere le situazioni, il saper indirizzare l'attenzione su ciò che è veramente rilevante, piuttosto che su quello che non lo è, la capacità di anticipazione, cioè la capacità del calciatore di trovare soluzioni ai quesiti posti dalle varie situazioni prima dell'avversario, sono delle vere e proprie qualità, in gran parte dipendenti da patrimonio genetico individuale dell'atleta, ma che comunque devono essere allenate e stimolate contemporaneamente ed in maniera integrata, con tecnica, tattica e preparazione atletica.

D'altronde il calciatore deve elaborare soluzioni in continuazione, deve capire e riconoscere le situazioni, deve saper scegliere nella propria mente la soluzione giusta e creare la risposta adeguata.

Pertanto un ALLENAMENTO SPECIFICO nel calcio, deve tenere necessariamente conto di tutti i processi mentali che precedono la risposta motoria. Ottimizzare il SISTEMA SENSORIALE, i PROCESSI ATTENTIVI, la CAPACITA' DI MEMORIA, sono la base per ottenere una risposta motoria adeguata ed il più velocemente possibile.

Principi metodologici e didattici

Nel lavoro PSICOCINETICO l'allenamento deve essere particolarmente metodico ed ordinato, deve darsi una programmazione precisa e porsi obiettivi semplici. Le esercitazioni, inizialmente dovranno essere di facile risoluzione, per evitare atteggiamenti di rifiuto e stimolare, di contro, un atteggiamento critico, costruttivo da parte dei giocatori.

I tempi di lavoro non dovranno essere troppo lunghi (15'-20' a seduta) e dovranno prevedere adeguati recuperi (ogni 3'-4'). I recuperi andranno utilizzati per valutare e confrontare le eventuali difficoltà riscontrate. Risulta sconsigliabile effettuare lavori PSICOCINETICI in vicinanza delle competizioni, fatti salvi quelli già abbondantemente acquisiti e consolidati in maniera decisa.

In questo caso si lavora in funzione dei processi attentivi e della concentrazione. La maggior parte dell'attività PSICOCINETICA, va svolta lontano dalle gare, specialmente in fase di preparazione pre-campionato.

Gli esercizi di PSICOTECNICA e PSICOTATTICA, in particolare, richiedendo elaborazioni mentali molto spesso complesse, non andranno utilizzate in prossimità delle gare. Mentre gli esercizi di PSICOATLETICA, al contrario richiedendo elaborazioni mentali inferiori, potranno essere utilizzate in prossimità delle gare ed in particolare quelli in grado di stimolare la rapidità e la reattività motoria, attraverso la stimolazione massima dei processi attentivi e della concentrazione.

Ripetere le esercitazioni più volte, consentirà inoltre di memorizzare gli stessi come via via elaborati e quindi la possibilità connessa, di utilizzarli in ulteriori contesti, analoghi o diversi. Ciò permetterà di ottimizzare e velocizzare le capacità di

comprensione della situazione, di scelta mentale della soluzione, di creazione dell'atto motorio.

Conclusioni

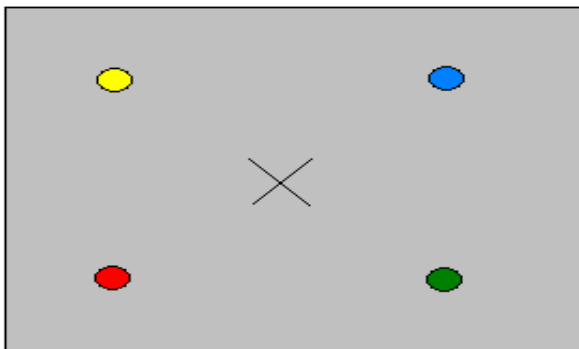
Lo scopo principale della PSICOCINETICA sarà quello di contribuire alla formazione di un calciatore che sappia osservare la realtà non soltanto con gli OCCHI, ma anche con la MENTE, che riesca a capire in anticipo le situazioni e selezionare un programma motorio corrispondente alla risposta motoria più adeguata, nelle contingenti situazioni spazio-temporali.

La MENTE UMANA possiede qualità inimmaginabili e per questo ritengo che anche nel calcio e nello sport in genere, il FUTURO risieda proprio nello studiare metodologie di allenamento, che possano stimolare sempre più e sempre meglio, fino ai massimi livelli le possibilità della psiche umana.

Esercizi (esempi)

1) PSICOATLETICA (esercizi riferiti in modo particolare allo sviluppo sinergico della rapidità e reattività motoria)

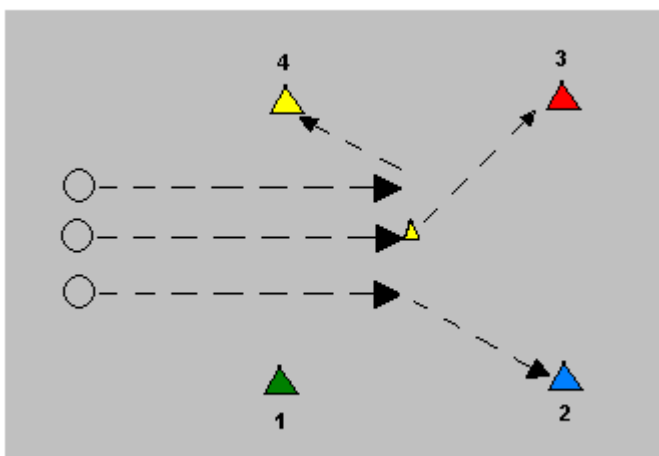
- “QUADRATO PSICOCINETICO” : far sistemare un giocatore all'interno di un quadrato di 3-4 metri di lato, ai cui vertici saranno sistemati 4 conetti di colore



diverso; dopo il fischio l'allenatore chiamerà in rapida successione, secondo una sequenza non stabilita a priori, i colori dei conetti presenti sui vertici; il giocatore con dei rapidi spostamenti, portarsi sempre in prossimità dei vertici corrispondenti ai colori “chiamati” dall'allenatore. Tempo totale di ogni singola ripetizione 10”-12”. Ogni giocatore potrà eseguire dalle 6 alle 10

ripetizioni con recuperi di 45”-1’ tra le stesse.

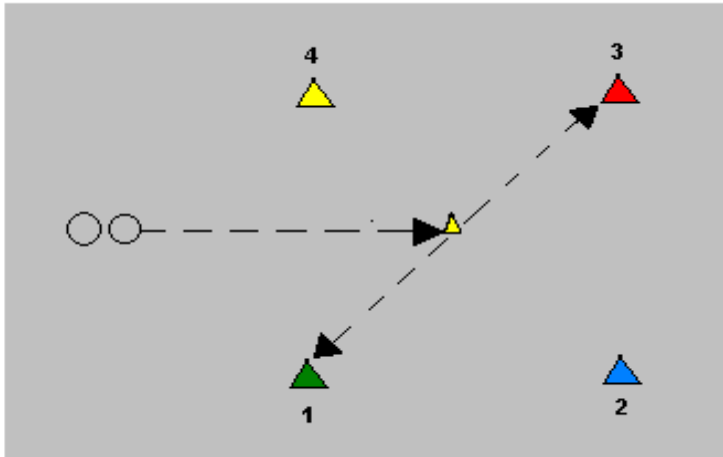
- “CHIUDI L'ANGOLO” : al segnale dell'allenatore i 3 giocatori disposti in riga, dovranno, con uno scatto, direzionarsi verso il cono centrale, sistemato ad 8-10



metri di distanza. Giunti in prossimità di tale cono, l'allenatore chiamerà un numero corrispondente ad uno dei cinesini sistemati sui vertici del quadrato e verso tale cono dovrà dirigersi il giocatore centrale. Gli altri 2 dovranno adeguare il loro comportamento a tale scelta, andando a

chiudere in velocità sui due vertici adiacenti. Eseguire dalle 9 alle 12 rip. per ogni gruppo.

- “CHIUDI IL VERTICE OPPOSTO” : in coppia sistemati uno dietro l’altro. Al segnale dell’allenatore i componenti della coppia, partendo contemporaneamente,

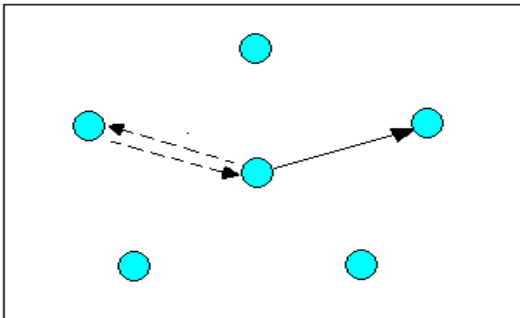


dovranno scattare verso il cono centrale, sistemato ad 8-10 metri di distanza al centro di un quadrato, ai cui vertici sono sistemati 4 conetti di colore diverso. Quando il componente della coppia sarà giunto in prossimità del cono centrale, dovrà velocemente portarsi verso quello corrispondente al colore chiamato a “voce”

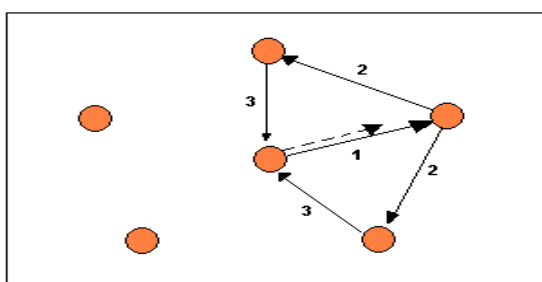
dall’allenatore; a quel punto il giocatore dietro dovrà adeguare il proprio comportamento alla scelta effettuata dal compagno, portandosi sul vertice opposto.

2) PSICOTECNICA

- Giocatori disposti in circolo, con uno di loro sistemato al centro ed in possesso palla; quest’ultimo dovrà giocare la palla ad un compagno qualsiasi, per poi direzionarsi verso un altro, che dovrà sostituirlo all’interno del cerchio, pronto a sua volta a ricevere il passaggio del compagno che avrà ricevuto palla

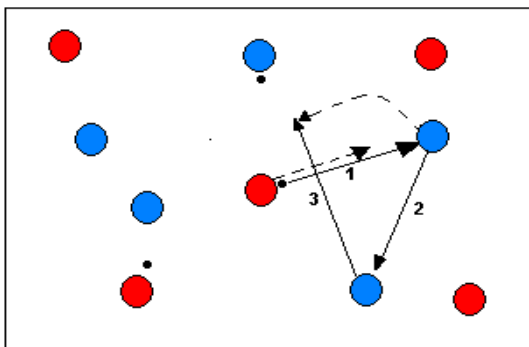


- Giocatori disposti in circolo, con uno di loro sistemato al centro ed in possesso palla; quest’ultimo dovrà giocare la palla ad uno dei compagni disposti attorno a



lui, per poi andarlo a pressare, ad una distanza di circa 1- 1,50 metri. Il giocatore che avrà ricevuto la palla dovrà, a sua volta, effettuare un triangolo con uno dei 2 compagni sistemati di fianco a lui, andando poi a ricevere al centro del cerchio stesso.

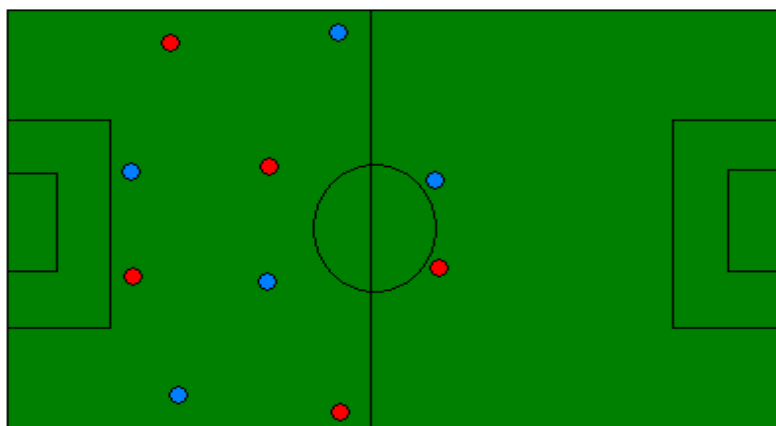
- 2 gruppo di colore diverso, i cui componenti si dovranno muovere in corsa lenta all'interno di uno spazio delimitato; 2 o 3 componenti di ciascun gruppo, saranno



in possesso del pallone. I giocatori con palla dovranno passare la stessa ad un giocatore di colore diverso ed andare a pressarlo, fermandosi ad una distanza di 1- 1,50 metri di distanza. A quel punto il giocatore che avrà ricevuto il passaggio, dovrà effettuare un triangolo con un compagno dello stesso colore e così via

3) PSICOTATTICA

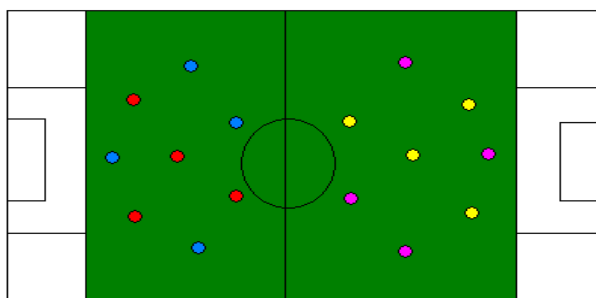
- Squadra schierata con un determinato modulo di gioco (nel nostro caso 4-4-2); effettuare del possesso palla, in fase di costruzione del gioco, ad 1 o 2 tocchi, con



l'obbligo di passare sempre la palla ad un giocatore di diverso colore. Al segnale dell'allenatore, tutta la squadra dovrà organizzarsi per una ripartenza offensiva e cercare di andare alla conclusione nel più breve tempo possibile, rispettando sempre il vincolo relativo al colore di passaggio

- Come prima, con nuovo vincolo nella sequenza dei passaggi: passaggio ad un giocatore dello stesso colore, poi ad uno di diverso colore e così via

- Partita 8c8 a 2 porte su un campo 60*40 metri; le 2 squadre saranno suddivise,



a loro volta, in 2 gruppi di colore diverso. Giocando a 2 tocchi, ciascuna squadra, durante la fase di possesso palla, non potrà mai passare la palla con un compagno di squadra dello stesso colore