

LA SFERA SUL CAMPO DA CALCIO

Il modello SFERA è applicato dal 2004 all'interno dei progetti della scuola calcio della Juventus: la Juventus Soccer School.

Insieme al lavoro integrato con gli allenatori della scuola calcio e i numerosi progetti sviluppati all'interno dei Juventus Summer Camp e alla Juventus University hanno portato alla realizzazione di un protocollo di intervento, specifico per allenatori delle scuole calcio.

Parte del team docente SFERA Coaching opera all'interno del Centro Studi Juventus e collabora allo sviluppo di progetti di allenamento che hanno portato alla nascita del **G.E.T: Global Educational Trainer**.

L'estratto che riportiamo è una sintesi realizzata per gli allenatori di calcio, dando indicazioni pratiche circa l'applicazione del modello SFERA nella pratica di insegnamento calcistico.

SCENDIAMO IN CAMPO

Immaginiamo di trovarci in piedi su un campo in erba, proviamo ad osservare tutto ciò che ci circonda, cogliere l'odore tipico del campo da calcio e con esso tutte le sensazioni e le emozioni che accompagnano ogni volta la nostra discesa sul campo tanto amato. Nelle mani stringiamo un pallone e di fronte abbiamo la nostra squadra. Stiamo iniziando il gioco, il bel gioco. Tutto è pronto: i bambini non vedono l'ora di iniziare, abbiamo preparato la seduta di allenamento con grande attenzione, il materiale è ben sistemato sul terreno... Tutto è apparentemente perfetto. Ma ciò che farà la differenza sarà il modo in cui io, allenatore, saprò coinvolgere il mio gruppo, lo saprò stimolare e gli saprò trasmettere l'amore per questo gioco. Tutto passa attraverso me e la mia esperienza. Tutto dipenderà anche dal modo in cui io saprò sfruttare le risorse psicologiche del mio gruppo. E allora... Guardo la palla, la sfera, ricordandomi cinque parole, cinque aspetti fondamentali... Appoggio la sfera sul campo... e si va!!!

Sincronia

La capacità di essere completamente presenti e concentrati su ciò che si sta facendo nel momento della prestazione. Il segreto della sincronia consiste nel fare e immaginare allo stesso tempo.

La prima cosa da fare, quando si inizia un allenamento, è quello di sintonizzarsi coi propri allievi, cercando di "andare insieme". Appena entrato sul campo, puoi iniziare ad osservare i bambini, tutti i bambini, per capire se oggi sono stanchi, svogliati o pieni di energia: questo ti serve per sincronizzarti con loro, e capire subito cosa sarà più giusto fare durante l'allenamento, se dedicarti maggiormente all'aspetto ludico, o concentrarti più sulla tecnica. Solo così la lezione raggiungerà il suo obiettivo.

E' importante che nessun bambino si senta messo in disparte, quindi può essere utile all'inizio dell'allenamento, fare una piccola riunione, mettendosi in cerchio, cosicché tutti riescano a guardarsi e a guardarti, per spiegare cosa si farà durante le ore di allenamento. Questa disposizione attiverà la loro attenzione e la loro curiosità, responsabilizzandoli nella riuscita della lezione, avendo partecipato alla programmazione della stessa. Inoltre, nonostante la difficoltà derivata dal dover gestire un gruppo anche numeroso di bambini, è fondamentale riuscire a catturare l'attenzione di ogni singolo bambino, anche solo con un piccolo gesto, come ad esempio una pacca sulla spalla o "darsi il cinque".

Fai attenzione anche al tono di voce che utilizzi: se è basso e poco convinto, rischi di non essere ascoltato. Deve essere forte e sicuro in modo che la tua voce possa arrivare in ogni parte del campo;



dai poche regole ma che siano chiare e precise ed inoltre verifica sempre la ricezione e la comprensione del messaggio che intendi trasmettere.

Un altro elemento importante per mantenere costante il livello di sincronia è che l'allenatore partecipi attivamente allo svolgimento degli esercizi: non limitarti a spiegarglielo, ma faglielo vedere e lavora insieme a loro.

Punti di Forza

Capacità e abilità fisiche, tecniche e psicologiche che l'atleta riconosce di possedere ai fini di una prestazione di eccellenza. Essi sono collegati al senso di autoefficacia.

Molto spesso l'allenatore si sofferma di più sugli errori dei bambini piuttosto che sulle risorse, dando così al bambino dei feedback negativi. Questo non è sbagliato se fatto con i dovuti accorgimenti: perchè le nostre correzioni vadano a buon fine, dobbiamo dare dei feedback stretti. Per feedback intendiamo le risposte/commenti dell'allenatore alla prestazione del bambino. Dare feedback stretti significa dire al bambino ciò che realmente va bene e ciò che non va bene, ad esempio: "Se porti indietro il busto il tiro andrà alto!" oppure "Corri con la testa alta e se riesci non guardare il pallone" o ancora "Il fuorigioco non ha funzionato. Guardate il centrale e salite in linea con lui".

Queste sono frasi che hanno maggiore enfasi rispetto alle seguenti: "Ma come tiri!?", "Sei negato", "Sei un incapace" (feedback larghi). Infatti questo secondo tipo di feedback non porta altro che impotenza, depressione e disistima, perché va a colpire lo stato d'essere del bambino piuttosto che il suo fare in quel momento. Al contrario se al bambino viene spiegato cosa ha sbagliato e cosa può fare per non ripetere l'errore, la critica avrà una valenza positiva e il bambino saprà su cosa deve concentrarsi per migliorarsi.

Dopo averlo corretto, sarà opportuno fargli rifare l'esercizio per verificare la comprensione dello stesso e, se il risultato sarà soddisfacente, riconoscerglielo attraverso un feedback positivo: "Bravo, ora va meglio!" oppure attraverso un semplice gesto di approvazione. Tutto ciò favorirà il suo rafforzamento nei confronti della correzione e della responsabilizzazione.

A volte può essere importante che l'allenatore si assuma le sue responsabilità, in seguito ad un errato svolgimento dell'esercizio da parte dei bambini, ad esempio con frasi tipo: "Non siete voi che non avete capito ma forse io non mi sono spiegato bene". Questo per non andare a minare l'autoefficacia dei bambini, favorire un rapporto il più possibile simmetrico ed evidenziare come a tutti possa succedere di sbagliare: l'importante è riconoscere l'errore e cercare di correggerlo.

Anche i feedback positivi possono essere larghi o stretti, a seconda che siano riferiti in modo generico al bambino ("Sei proprio in gamba", "hai giocato bene") o invece a un'azione/situazione specifica ("Hai fatto un ottimo tiro a rientrare colpendo con l'interno"). Per aumentare l'autostima del bambino sono utili i rinforzi di tipo generico, mentre quelli più specifici favoriscono l'apprendimento, l'autoefficacia e una maggior consapevolezza rispetto al gesto tecnico.

Ricorda! In partita è fondamentale che il bambino porti con sé solo i suoi punti di forza a livello fisico, tecnico e psicologico, mentre l'allenamento sarà il momento ottimale per provare, sbagliare e lavorare sulle proprie aree di miglioramento.

Energia

L'energia, se usata in modo appropriato, ci consente di utilizzare al meglio le risorse al fine di ottenere un buon risultato. Un eccessivo o scarso utilizzo dell'energia ha come conseguenza una sensazione di stanchezza.



Bisogna cercare di utilizzare la giusta energia durante un allenamento di calcio, evitando di usarne troppa o troppo poca. Un allenatore che utilizza poca energia è facilmente identificabile osservandolo perchè appare svogliato e annoiato, usa un tono di voce flemmatico, distante e ha una postura errata. La conseguenza evidente di questo tipo di comportamento la si riscontra nell'atteggiamento dei bambini che tenderanno a prendere il sopravvento nei confronti dell'allenatore, facendo l'esercizio a loro modo, senza seguire le indicazioni dategli.

L'utilizzo di eccessiva energia si manifesta invece in una modalità comportamentale aggressiva ed asimmetrica da parte del coach, che urla, si muove continuamente nel campo ostacolando i bambini. Il rischio è quello di spaventarli, bloccandoli nei loro movimenti e impedendo la loro libera espressione. Questo ci renderà ai loro occhi "antipatici", portando come possibile conseguenza l'abbandono dell'allenamento e, come estrema conseguenza, l'abbandono dell'attività calcistica.

L'energia la si esprime soprattutto con il comportamento verbale (cosa dico), paraverbale (come lo dico) e non verbale (cosa comunico senza parole). Quest ultimo aspetto della comunicazione, nella maggior parte dei casi, costituisce il messaggio che meglio arriva al nostro interlocutore, facendogli capire cosa realmente vogliamo dire ed è quindi fondamentale che l'allenatore ne sia il più possibile cosciente, per evitare di dire una cosa con la voce e un'altra con il tono o il corpo.

Se il livello di energia è quello giusto, i bambini lo percepiscono e lo dimostrano riuscendo a recuperare bene, seguendo i consigli dell'allenatore su come svolgere gli esercizi e raggiungendo un buon livello di autonomia anche in quei momenti in cui il mister non li guarda o si allontana da loro.

Ritmo

Il ritmo è ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei movimenti. È ciò che dà qualità all'azione: chi è dominato dal ritmo viene percepito come elegante.

Chi è dominato dall'energia appare come potente e esplosivo nei movimenti.

Una lezione di calcio perchè sia in un giusto ritmo e di conseguenza favorisca un buon apprendimento deve seguire una linea guida, una specie di scaletta divisa in tre fasi principali:

1. NORMING

E' il momento in cui si dettano le regole del gioco, non solo per quanto riguarda l'aspetto tecnico-tattico ma, essendo dei GET, anche per quanto riguarda la disciplina.

2. STORMING

E' quella fase dell'allenamento dove non ci sono regole, lasciando al bambino piena libertà di giocare e sperimentare nuovi movimenti usando la fantasia e l'improvvisazione. E' il momento delle emozioni, senza le quali non può esistere l'apprendimento. Il momento della follia tecnica pura, ad esempio. Vedrai che saranno loro stessi ad applicare ciò che hanno imparato precedentemente.

3. PERFORMING

Questo è invece il momento in cui si mettono in atto sia gli insegnamenti appresi nella prima fase che il divertimento e la creatività sperimentate nello storming.

Un calciatore professionista si trova nella fase di performing nel momento in cui gioca una partita, ma anche un bambino, nel suo piccolo, in ogni allenamento si può trovare in questa fase quando gioca la partitella finale. Avendo attraversato prima le fasi di Norming e Storming, il bambino avrà



appreso le regole fissandole nella sua memoria attraverso lo Storming e sarà pronto a mostrarci ciò di cui è capace.

Attenzione: Il ritmo è strettamente collegato all'età dei bambini che alleniamo, proprio perchè se proponiamo loro esercizi sproporzionati rispetto alle loro capacità, ci troveremo subito fuori ritmo. L'allenatore deve quindi cercare di dare ordine agli esercizi, calibrandoli sulle possibilità dei bambini, e verificare costantemente che venga mantenuto il ritmo ottimale, evitando di accelerarlo o rallentarlo troppo. Le conseguenze di un ritmo sbagliato sono evidenti: i ragazzi inizieranno a commettere molti errori senza avere tempo per recuperare nè mentalmente nè fisicamente. Metteranno quindi in atto una serie di comportamenti per ritagliarsi un tempo maggiore di recupero fermandosi, per esempio, ad allacciarsi le scarpe o a tirarsi su i calzettoni.

Attivazione

E' il motore motivazionale, è la massima espressione della PASSIONE che permette all'atleta di superare i limiti e le fatiche dell'allenamento; rappresenta la condizione fisica e mentale che l'atleta vive nel momento in cui si sente pronto per la prestazione.

Attivare significa mettere in azione, rendere operante, attivo. Il GET sa perfettamente quanto sia importante attivare i ragazzi rispetto al gioco, far percepire loro la passione per il calcio e lasciare che sia una motivazione intrinseca a guidare il loro vissuto.

Già durante il viaggio che porta il ragazzo al campo, ogni cosa, ogni istante comincia ad assumere un significato particolare, magico: si arriva con i propri pensieri e il proprio trascorso quotidiano e man mano che ci si avvicina al campo il volto e l'espressione si trasformano. Il luogo principale dove tale processo di trasformazione si concretizza e completa è all'interno dello spogliatoio: è qui che l'atleta si cambia e prepara il suo ingresso in campo.

Mettersi le scarpe, allacciarsi le stringhe, infilarsi i calzettoni da gara, indossare la maglia da gioco sono gesti speciali, compiuti con cura e lentezza, attraverso i quali la mente dell'atleta inizia a pensare all'allenamento, alla partita che da lì a poco dovrà disputare. L'atleta svolgendo questi rituali si spoglia della propria identità per indossarne una nuova: da ragazzo a calciatore ma anche da singolo individuo a persona appartenente a un gruppo, da cui non può prescindere. Si crea la consapevolezza di essere "parte di", un senso di appartenenza che lega tutti i componenti dello spogliatoio, dove avviene la creazione di regole uguali per tutti.

In qualità di GET hai un ruolo fondamentale in questo processo: sei tu che devi far rispettare le regole e che, allo stesso tempo, devi permettere ad ogni ragazzo di poter svolgere in tranquillità il proprio rituale di attivazione senza che venga disturbato dagli altri compagni.

Prima di lasciare lo spogliatoio dovrai parlare con la squadra. Il tuo ruolo si modifica da quello di arbitro silenzioso e discreto ad attivatore del gruppo, capace di trasmettere loro la tua energia, la tua passione e motivazione. E questo è massimamente efficace quando ti rivolgi a tutti, indistintamente, percependo "il respiro dello spogliatoio", in piena sincronia con la squadra.

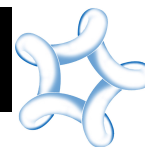
Il processo di attivazione non si limita, ovviamente, al giorno della gara, ma deve essere presente sempre, anche in allenamento.

Un momento estremamente importante per l'attivazione è quello che precede la consueta partitella di fine allenamento. Terminati gli esercizi, il GET chiama a sé i ragazzi, riunendoli in cerchio, per fare un discorso rivolto al gruppo. È in questi momenti che devi trasmettere loro la passione e il divertimento. Per farlo, devi raccontare loro la tua esperienza di sportivo, aneddoti significativi e divertenti della tua carriera ma anche di quella di personaggi famosi appartenenti al mondo del calcio, idoli per i bambini, che possono servire da esempio sia per quello che si fa in campo sia per la vita di tutti i giorni. Questo messaggio può essere recepito con maggior chiarezza e facilità se sei tu, GET, il primo a divertirti durante lo svolgimento del tuo lavoro!



SFERA COACHING

Life, sportive and executive coaching



Per approfondire la tematica del coaching mentale nel mondo calcistico contattate i nostri responsabili su info@sferacoaching.com