



AmiConi



La bussola che ti orienta
verso lo sport

Progetto Ami**CONI**

Primo Corso Regionale di “Informazione/Formazione” per Tecnici/Educatori dei settori giovanili.



AmiConi



La bussola che ti orienta
verso lo sport

Sport Amico

Amico Sport

AmiCONI



Progetto AmiCONI

AmiConi



La bussola che ti orienta
verso lo sport

Le criticità del sistema sportivo, punto di partenza per un progetto innovativo di avviamento dei Giovani allo Sport e per un' auspicabile adeguata Programmazione dell' intera carriera sportiva.

Parte prima. Le Criticità.

Il punto della situazione

Il primo quesito

Siamo sicuri che il sistema sportivo Italiano abbia un progetto di lungo termine, integrato, coordinato, atto a:

- proporre,
 - indirizzare,
 - seguire,
 - incentivare,
 - valorizzare,
 - gestire,
 - tesaurizzare,
- la carriera sportiva?



*Scusate il senso critico, volutamente
provocatorio,
ma come direbbe Fantozzi*



“Mi facci la domanda di riserva”.

Domanda di riserva

Siamo sicuri che il sistema sportivo italiano abbia un progetto integrato, coordinato, in grado di far fronte alle diversificate necessità legate al completo sviluppo della carriera sportiva nelle sue 4 consequenziali e principali espressioni:

- avviamento,
- specializzazione,
- alto livello,
- amatoriale o del tempo libero?

Personalmente ho qualche dubbio.

Anche se, ad onor del vero, molte Federazioni, alcuni Enti di Promozione Sportiva, a tal proposito, stanno facendo cose egregie.

Concentriamoci, al momento, sui primi due livelli della carriera sportiva:

- l' avviamento,
- la prima specializzazione.

Su questi due basilari aspetti è opportuno fare alcune riflessioni.

Riflessioni personali, suffragate, però, da dati di fatto inconfutabili.

Riflessioni probabilmente fuori dal coro, sicuramente critiche.

Riflessioni che, ritengo, potrebbero essere di grande interesse per:
Dirigenti, Tecnici, Insegnanti, Genitori, per una, auspicabile, diversa, concezione
sul come: Organizzare, Programmare e Gestire l' avviamento allo sport dei nostri
giovani, primo fondamentale anello per garantire agli stessi una vita sportiva:
gratificante, sana, piacevole, ricca di contenuti educativi, duratura, e magari
vincente.

Riflessioni che sono state raccolte dal C.O.N.I. Nazionale e hanno portato, seppur
in via sperimentale, ad un nuovo progetto sull' avviamento allo sport,
I nuovi C.A.S. I nuovi Centri di Avviamento allo Sport.

Gli attuali problemi dell' avviamento e della specializzazione allo Sport?
Affrontiamoli insieme

I problemi dell' Avviamento e della Specializzazione allo Sport

1) L' Ipocinetismo.

L' attività motoria di base nel senso più ampio del termine, vale a dire:

- sviluppo dei sistemi senso percettivi e senso motori,
- apprendimento degli schemi motori di base,
- apprendimento degli schemi motori fondamentali delle discipline sportive, che trovano il proprio terreno fertile, soprattutto dai 5/6/ agli 11 anni, e che ai primi 2 livelli, dovrebbe avere la propria sede naturale di apprendimento e pratica, prevalentemente, nella scuola d' infanzia e nel primo ciclo della scuola primaria, viene quasi completamente disattesa.

Saprete certamente che gli schemi motori di base sono considerati parte del patrimonio genetico della specie.

Ma attenzione con l' **ipocinetismo** che ormai da alcuni decenni contraddistingue la vita dei nostri giovani si rischia la perdita parziale se non addirittura la distruzione di parte di tale patrimonio.

C'era una volta. L'attività motoria era spontanea e quotidiana.



L'attuale triste realtà.



Le capacità motorie dei giovani sono in netta costante regressione.

Sempre a proposito di regressione motoria

Andate ai “giardinetti” a vedere come si muovono i giovani, definiti, ormai, “nativi digitali”.

Rimarrete esterrefatti almeno per due cose:

- quanto siano “imbranati” nell’ eseguire schemi motori banali quali: correre, cambiare direzione di corsa, saltare, correre e saltare in coordinazione,
- quanto viceversa siano bravi a imitare, direi scimmiottare, i gesti dei bomber dopo aver fatto goal.

Se questo è progresso !!!



Cosa si fa per alfabetizzare motoricamente i Nostri Giovani?

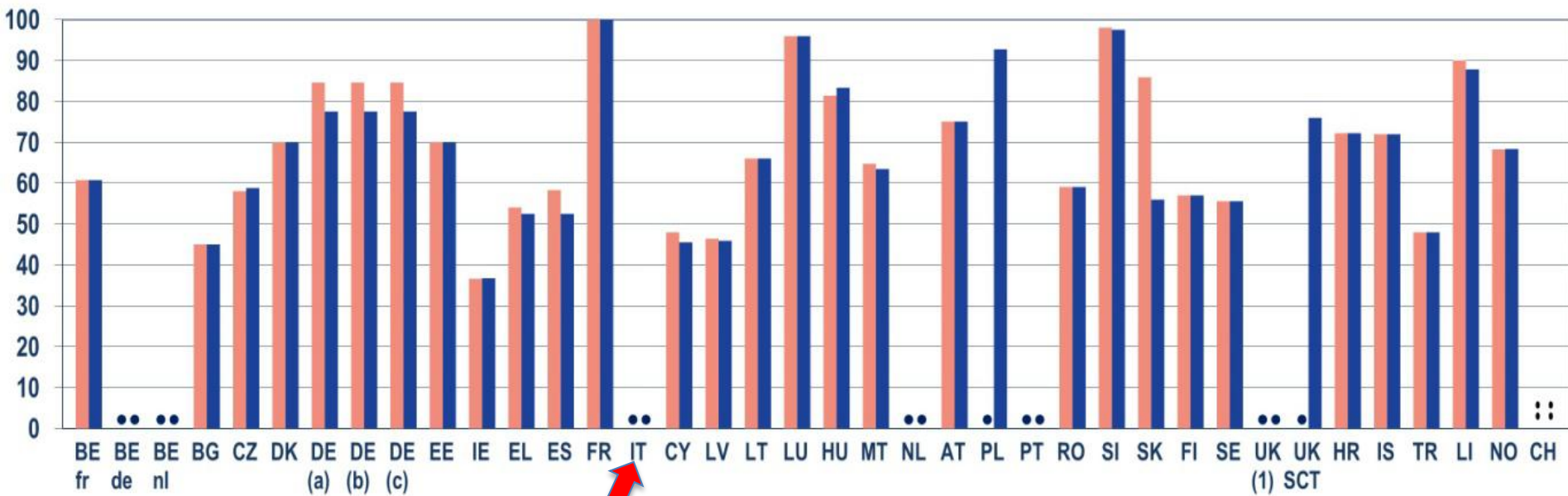
In molte **scuole** sul territorio l'**attività motoria è assente** o ancora peggio è lasciata al caso.

Le Società Sportive alle quali le famiglie si rivolgono per avviare i figli allo Sport, **nella stragrande maggioranza dei casi, saltano la fase dell'alfabetizzazione e partono subito con insegnamenti tecnici specifici, purtroppo difficili da comprendere, metabolizzare, da giovani digiuni della motricità di base.**



La triste realtà italiana è chiaramente esposta nel presente grafico che evidenzia il numero minimo di ore, raccomandato, per l'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica nella scuola primaria di primo grado, nell'area europea.

Anno 2006/07 in rosso; anno 2011/12 in blu



Comunità Europea Rapporto Euridice Educazione Fisica e Sport,
A scuola in Europa, 2013

**L'Italia è uno dei pochissimi paesi a zero ore.
I cugini francesi sono a 100 ore.**

I problemi dell' avviamento e della specializzazione allo Sport

2) Pochissimo è il tempo dedicato allo sport.

I giovani i più impegnati “sportivamente parlando” mediamente fanno attività presso le società sportive per 3/4 ore settimanali.

Un tempo ridicolo e non certo adeguato a consentire lo sviluppo delle molteplici capacità: cognitive, volitive, caratteriali, coordinative, condizionali, tecniche, tattiche, presupposto irrinunciabile per poter compiutamente esprimere le proprie potenzialità.



La regola delle 10.000 ore.



Sono necessari, almeno, 10 anni di impegno quotidiano per arrivare a risultati prestigiosi e non solo nello sport.

2) Pochissimo è il tempo dedicato allo sport.

Ma c'è un problema nel problema.

Quante delle 3/4 ore settimanali di attività sono effettivamente svolte?

E non parlo di assenze dovute a: festività, vacanze, malattie e quant' altro.

Parlo dei Nostri tecnici. Perché?

Perché, purtroppo, pochi sono i tecnici che utilizzano bene lo scarso tempo a disposizione, organizzando preventivamente la lezione.

Quanto tempo si perde a montare e smontare percorsi o percorsini?

Quanto tempo si perde a cercare le attrezzature che “erano lì, dove diavolo sono?”

Che sappiano proporre esercitazione collettive, motivanti.

Di solito 1 esegue, 9 rigorosamente in fila, guardano distrattamente o fanno dell' altro.

Che sappiano trasformare i tempi morti dei recuperi tra le singole esercitazioni in momenti ideali per comunicare, motivare, gli allievi.

Che sappiano adeguatamente programmare i contenuti tecnici e didattici delle diverse sedute settimanali in sintonia con gli obiettivi programmati nei periodi, microcicli e nei mesocicli di riferimento.

Che sappiano proporre esercitazioni che possano veramente, lasciare il segno, nel data base motorio del giovane atleta, e sappiano contemporaneamente costruire con la necessaria gradualità e progressione le basi delle capacità motorie; siano esse coordinative o condizionali.

2) Pochissimo è il tempo dedicato allo sport.

Ma c'è un altro problema nel problema,

la maggior parte dei corsi di avviamento allo sport seguono il calendario scolastico e terminano ineluttabilmente a fine maggio.

Ai nostri giovani viene concessa una pausa motoria di oltre 100 giorni con un triplice effetto contrario:

- l'impossibilità di incrementare il bagaglio degli apprendimenti motori e/o consolidare quelli, pochi, precedentemente appresi,
- azzerare quello che di buono era stato fatto precedentemente,
- incentivare la pigrizia e l'ozio stati mentali non certo auspicabili, a qualunque età, e in particolare nei giovani.

Il periodo estivo dovrebbe essere utilizzato, dai giovani, al meglio per:

esplorare, **quotidianamente** la motricità in tutte le sue componenti:

- apprendere nuove abilità,
- apprendere discipline diverse una sorta di; quest'estate imparo a nuotare, pattinare, remare, etc.
- divertirsi in maniera: dinamica, attiva e costruttiva,
- Iniziare a fare dello sport, del movimento in generale, una piacevole consuetudine.

E non pensate che iscrivere i bimbi ai centri estivi della durata media di 10 giorni risolve i problemi, certo meglio di niente....appunto.

I problemi dell' avviamento e della specializzazione allo Sport

3) I giovani, spesso, sono allenati al solo e unico scopo di ottenere risultati in gara, subito.

Saltando 2 fasi fondamentali nella costruzione articolata della carriera di uno sportivo che gli anglosassoni definiscono:

- learn to train, impara ad allenarti, (8/11 F.) (9/12 M.),
- train to train cioè, allenati ad allenarti, (11/15 F.) (12/16 M.).

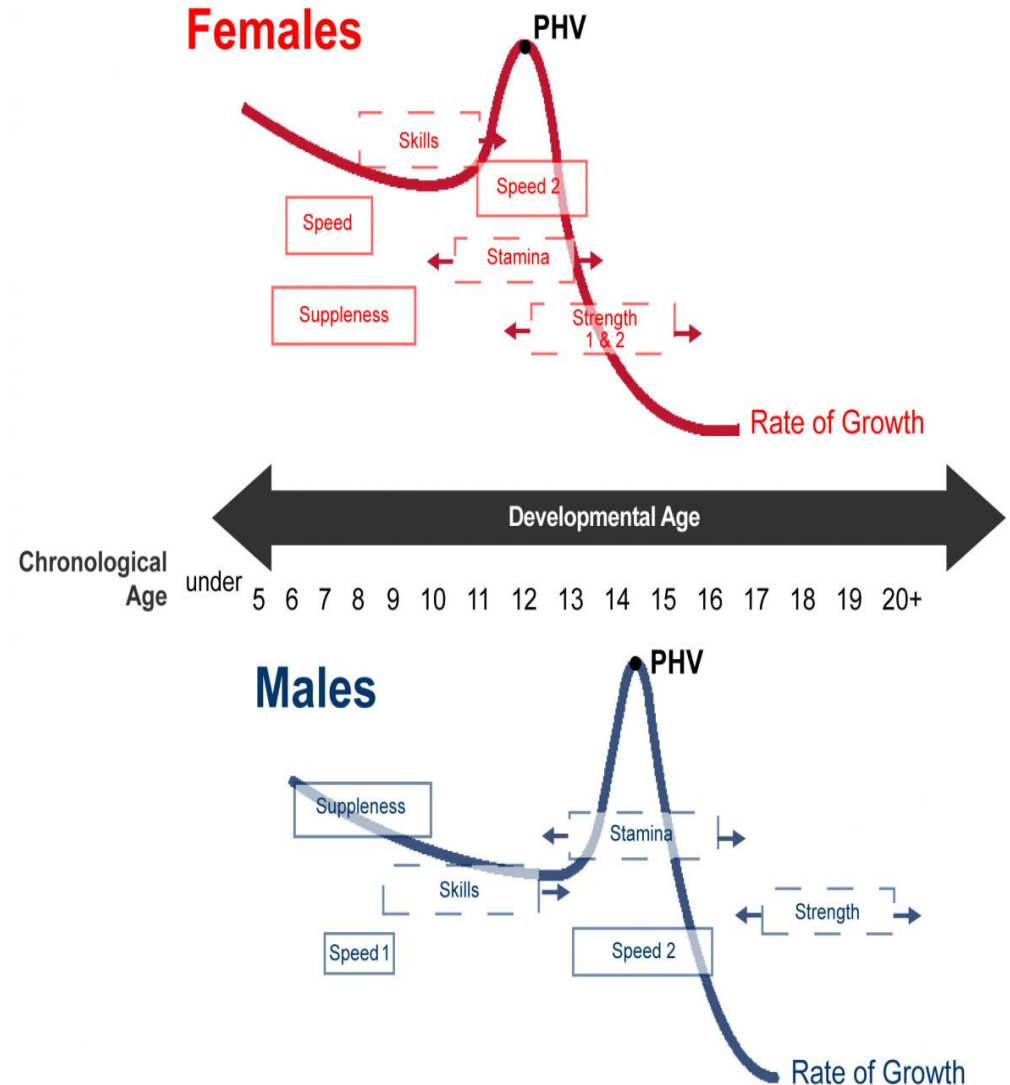
Tradotto, allenati per sviluppare le tue potenzialità e non per inseguire un risultato che a quell' età non ha nessuna importanza.



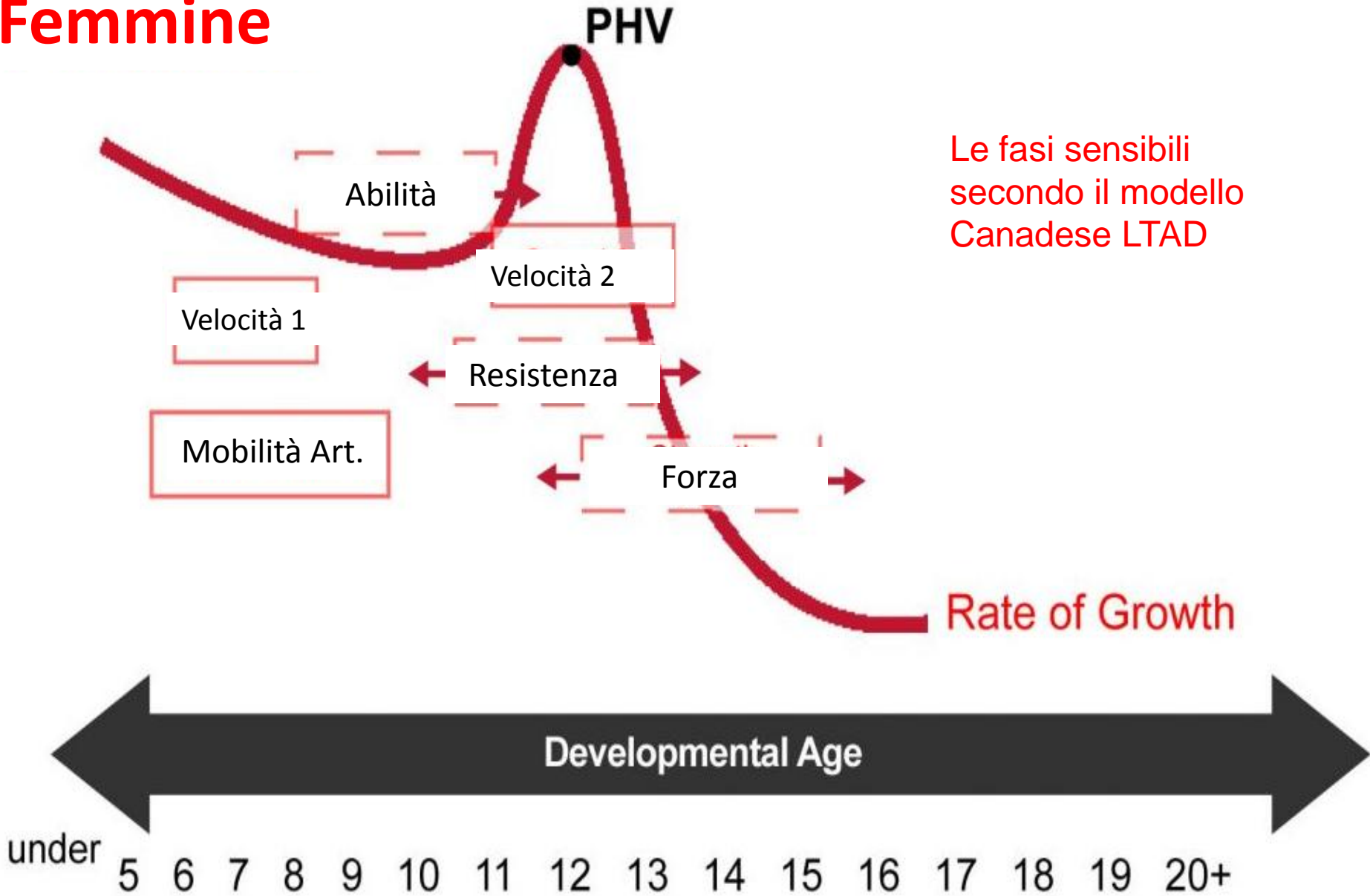
I problemi dell' avviamento e della specializzazione allo Sport

4) Poca, pochissima importanza viene attribuita al rispetto delle cosiddette fasi sensibili, momenti temporali biologici noti e nei quali gli apprendimenti, i progressi, i miglioramenti quali/quantitativi delle diverse Capacità: Condizionali e Coordinative, sono spontanei e ottimali. Chiuse quelle finestre, passato quel tempo, certi apprendimenti risulteranno in seguito molto problematici.

Un proverbio dice: “Quello che dal punto di vista motorio Pierino non ha imparato a 10 anni, Piero non lo potrà più apprendere” (Weinek).



Femmine

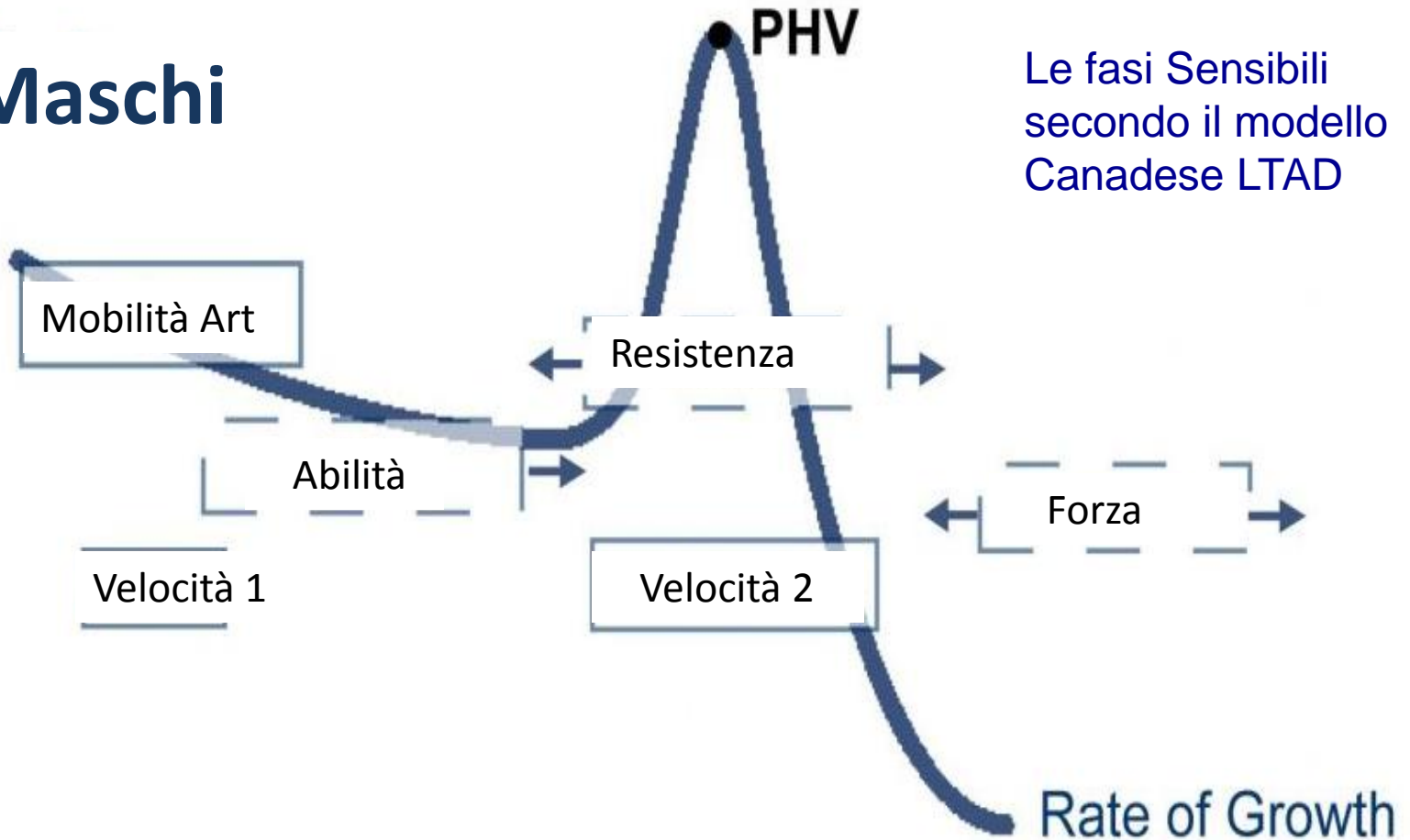


Le fasi sensibili secondo il modello Canadese LTAD

Developmental Age

under 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20+

Maschi



I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

5) Le attività agonistiche proposte ai giovani sono spesso la fotocopia di quelle svolte degli adulti.

Abbiamo inventato i mini sport.

Ma, ridurre le dimensioni del campo o degli attrezzi di gara o il numero dei giocatori per ogni squadra non è certamente la strada maestra per costruire in maniera articolata la carriera sportiva dei nostri giovani a prescindere dallo sport praticato.

Bisognerebbe avere l'umiltà ed il coraggio di rivedere in senso critico le attuali proposte.

Partendo, ovviamente, dal modello dello sport preso in esame imprescindibile punto di riferimento e di arrivo.

Esaminando, però, a fondo le sue molteplici e variegate caratteristiche: motorie, tecniche, tattiche e mentali al fine di costruire un percorso in grado di sviluppare le diverse componenti prestantive nei tempi più opportuni.

In poche parole: fare la cosa giusta (proposta motoria corretta), nel momento giusto, (fase sensibile).

Vera strada maestra per avere giovani abili, in grado di potersi trasformare in atleti tecnicamente abili, completi e motivati.

Mi spiego con un esempio riferito al calcio.

Anziché impegnare bimbi di 6/7/8 anni in campionati semiufficiali, si potrebbe prevedere, per loro, **una serie di attività agonistiche multilaterali a carattere generale e specifico da svolgersi “random” a integrazione della partita.**

Alcuni dei tanti possibili esempi:

- staffetta a squadre, sprint su brevi distanze,
- staffetta a squadre, slalom tra i paletti con palle di dimensioni diverse e distanze tra i paletti variabili,
- staffetta a squadre su percorsi di abilità,
- esercitazioni di equilibrio: statico, dinamico, in volo,
- prova di sensibilità piede destro e sinistro, passaggi al muro a tempo,
- tiri di precisione piede destro e sinistro su piccoli bersagli posti a distanze diverse,
- prova di lanci di precisione, a distanze crescenti, magari aggirando delle barriere,
- tiri di precisione, calci di rigore, alternando portiere e calciatore,
- partita classica ma con i ruoli ruotati, a turno tutti i giocatori saranno, portieri, difensori, attaccanti.

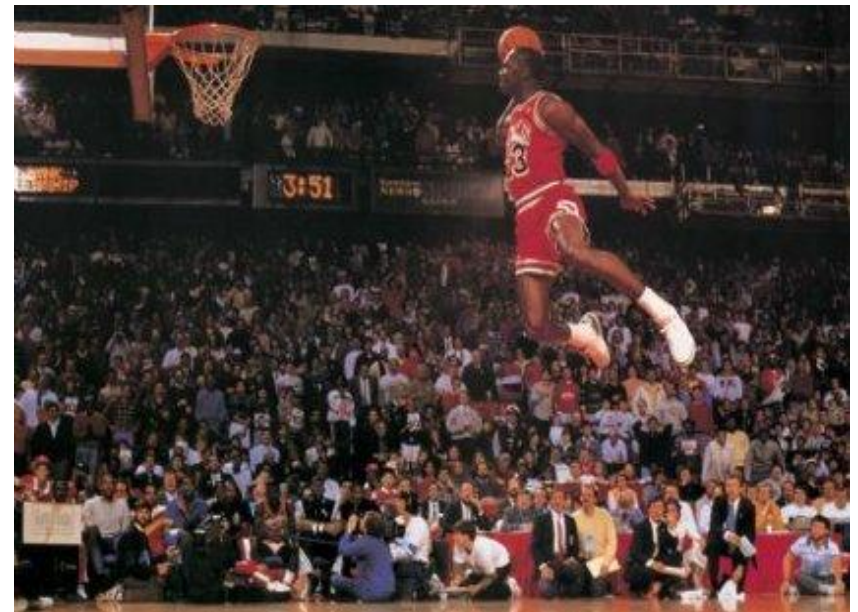
Con questo sistema di lavoro senza l'incubo/obbligo del risultato a tutti i costi, i giovani imparerebbero molte più cose, diventerebbero più abili motorialmente e tecnicamente, si creerebbero gli adeguati presupposti per una specializzazione successiva. Si aumenterebbe il senso di appartenenza. Tutti a turno potrebbero essere gratificati, tante prove, tanti vincitori. Non si farebbero inopportune e insensate selezioni. **Anche i genitori capirebbero il non senso del bomber a 7/8 anni.**



Il Punto Dolente

E' necessario avere ben presente la netta differenza che esiste tra Il modello di Sport giovanile, dove prevale l' aspetto formativo, ludico ed educativo, ed il modello dello Sport professionistico, dove l' unico aspetto che conta è la vittoria perché produce interessi economici, contratti, business.

Il grande problema nasce qui. Quando si vuole erroneamente sovrapporre il modello di Sport professionistico al modello di Sport giovanile



I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

6) Da sempre gli allenatori più bravi, più preparati, lavorano con gli atleti di alto livello.

Gravissima lacuna.

Non c'è ancora una diffusa cultura e soprattutto una scuola specifica che formi l'allenatore per l'attività giovanile.

Avremo mai il coraggio di dire basta agli istruttori fai da te?



I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

7) Raramente si tiene conto dei differenziati tempi di sviluppo sia dei maschi che delle femmine.

Molti tecnici sono propensi a dedicare più tempo ai giovani che, al momento, appaiano più dotati, più competitivi.

Questo oltre a essere eticamente scorretto è tecnicamente sbagliato.

Nel periodo puberale lo sviluppo tra ragazzi e ragazze di pari età anagrafica può differenziarsi anche di 2/3 anni.

I giovani sono capaci di progressi impensabili e/o stagnazioni non preventivabili.

Dagli 11 ai 15 anni l'età cronologica soccombe all'età biologica e spesso non consente ai giovani a sviluppo biologico ritardato di poter esprimere le loro reali potenzialità, con conseguente precoce abbandono dello sport agonistico di molti atleti/e.

L'età cronologica è parametro semplice da rispettare, ma non è rispettoso del singolo nei confronti del gruppo.

How old is a 14 years old?

14 years old 60kg., 40 kg., and 50 kg.

(tratto da LTAD, progetto Canadese sull'avviamento allo Sport).



I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

7) Ancor meno si tiene conto delle differenze che esistono tra i due sessi (nel periodo puberale in particolare).

I programmi di allenamento e di gara dei due sessi sono in molti casi simili e basati, come detto, esclusivamente su una suddivisione per fasce di età.

L'organizzazione delle gare per le categorie giovanili, suddivise per anni e/o fasce di età, non tiene conto dei differenziati e individuali tempi di sviluppo, ed è molto difforme, sotto alcuni esempi.

| Età del debutto agonistico | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|-----------------|--|
| Nuoto | Atletica | Canottaggio | Calcio | Pallacanestro |
| 9/11M. 8/10F. | 6/11 M./F. | 10 Allievi A | 6/8 Primi calci | Pulcini 5-6 M. Paperine 5-6-7 F. |
| | | 11 Allievi B | 8/10 Pulcini | Scoiattoli 7-8 M. Libellule 6-7-8F. |

I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

8) Poco si fa per l' identificazione e la valorizzazione del talento.

Il primo passo, al momento, pura Utopia ...estendere la pratica dell' attività motoria a tutti.

Bello sarebbe andare a “scovare ” i talenti non solo tra i ragazzi iscritti alle società sportive.

Attività sportive di facile e semplice organizzazione per consentire a tutti di “Farsi vedere”, “Mettersi in Mostra”, sportivamente parlando.

Qualche decennio fa il talento si evidenziava in maniera spontanea, tutti eravamo impegnati ore e ore, tutti i giorni della settimana, domeniche comprese, in attività motorie, e giochi, i più diversi.

Tutti prendevamo conoscenza, sperimentando direttamente, quali erano le nostre qualità in positivo e in negativo. Chi era più veloce, chi più resistente, chi più forte, chi più coraggioso, chi più coordinato, e, quando si trattava di scegliere quale sport praticare eravamo già orientati.

Al giorno d'oggi, purtroppo, non è più così.

A sei anni abbiamo già gli specialisti. Chi tennista, chi calciatore, chi pallavolista...

Il Passaporto dello sportivo

Il secondo passo dovrebbe essere il monitoraggio costante e completo dell'attività dei giovani.

Come?

Con l'introduzione obbligatoria di un semplice quanto utile documento.

Il passaporto dello sportivo.

Noi invece abbiamo la tessera del tifoso.

Passaporto sportivo sul quale inserire, e aggiornare tri/semestralmente, dati a carattere:

biomedico, psico-sociologico, tecnico.

Utile strumento per seguirne:

crescita e sviluppo, percorso formativo,

evidenziarne il vissuto, valutarne i progressi,

individuare attitudini, capire le aspettative.



Passaporto sportivo, strumento essenziale per orientare le scelte delle famiglie, agevolare il lavoro dei tecnici, utilissimo nel caso il giovane decidesse di cambiare società sportiva o, perché no, cambiare tipo di Sport praticato.

I problemi dell' avviamento e della specializzazione allo Sport

9) La specializzazione precoce. Il cercare solo quello che è utile e serve subito per ottenere un risultato agonistico, sia esso il gesto tecnico perfetto o la disposizione tattica più funzionale.

E' questo l'errore più comune, il controsenso più duro a morire. ⁽⁹⁾

Specializzazione precoce significa costruire sul poco. Limitare i processi di apprendimento e sviluppo motorio, indispensabili a ottenere risultati di alto livello, nell' età adulta, quando i risultati conteranno realmente.



**Bruciare le tappe
è deleterio,
inutile.
Ci vuole Pazienza**



Per rendere motoricamente abile un giovane e prepararlo ad essere un buon atleta, al momento, purtroppo, la strada più percorsa è quella che parte, da subito con insegnamenti specialistici; un po' per carenza di tempo, un po' per scarse conoscenze metodologiche a carattere generale, un po' perché si tende ad applicare ai giovani il modello competitivo degli adulti, un po' perché fa comodo, un po' perché molti, ed in buona fede, ritengono che per “fare”, per esempio, un buon calciatore si debba iniziare da subito ed esclusivamente con il calciare il pallone.

Questo metodo viene definito specializzazione precoce.

Altre strade prevedono invece insegnamenti differenziati e adeguati all'età, con lo scopo di sviluppare in forma dapprima **ludica** ma sempre **consapevole** i molteplici requisiti coordinativi e condizionali indispensabili alla costruzione della abilità di base per la pratica di qualunque sport.

Ci vuole pazienza

I problemi dell'avviamento e della specializzazione allo Sport

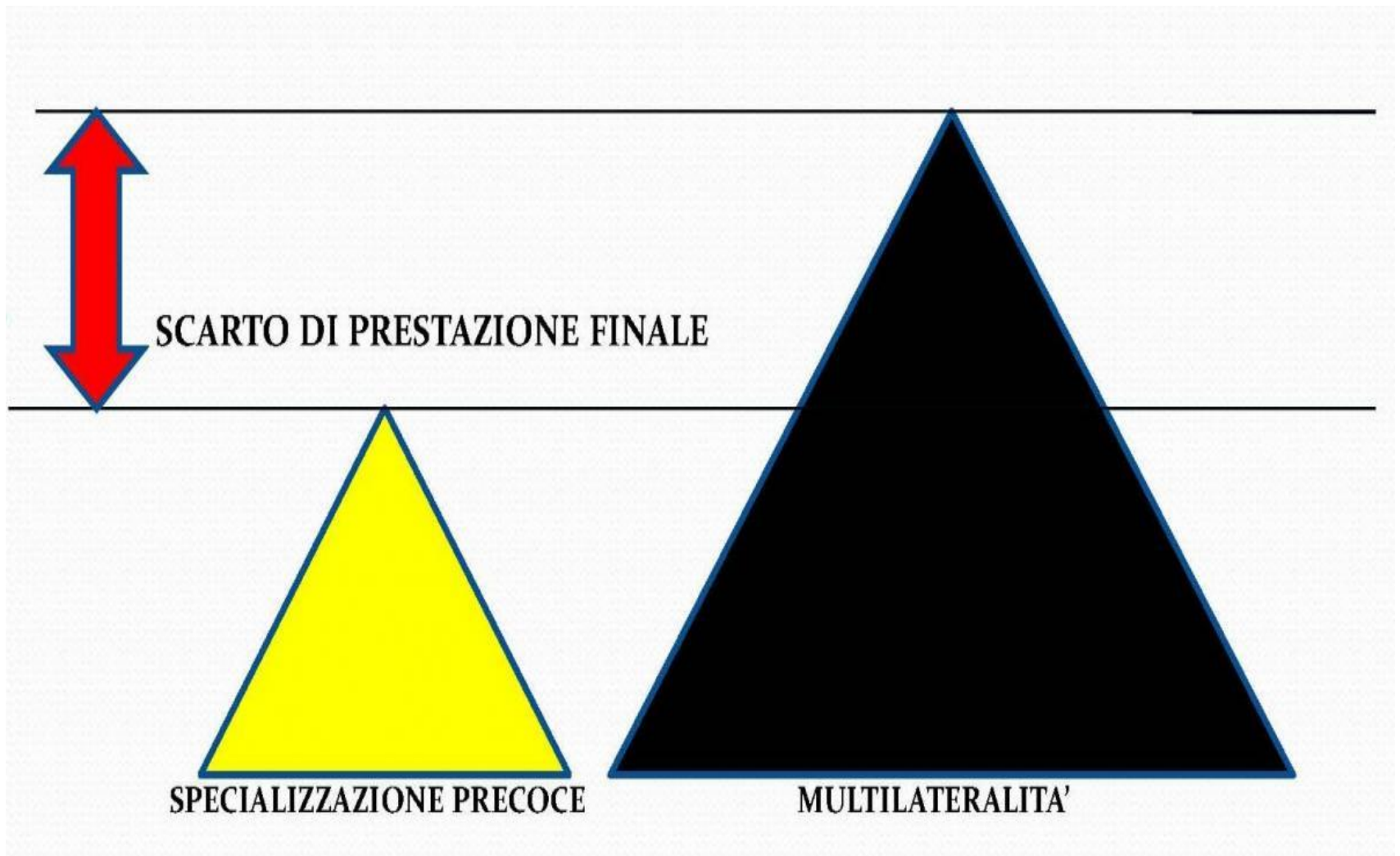
La precocizzazione sportiva

- serve solo a perdere atleti i quali, tra l'altro, matureranno nei confronti dello sport atteggiamenti ostili;
- serve solo a disincentivare i talenti ai quali non viene consentito di poter compiutamente esprimere e costruire il proprio percorso formativo.

L'effimero risultato di un giorno, conseguito in età giovanile, deve essere sostituito dalla piacevole consapevolezza di vivere una vita sportiva completa, magari vincente.



Specializzazione precoce = risultati immediati e stagnazione degli stessi.
Avviamento graduale attraverso:
- la polivalenza e la multilateralità = risultati duraturi nel tempo.



I capisaldi dell'attività giovanile: **Multilateralità, Gioco, Polivalenza.**

2 parole sulla Polivalenza tutti ne parlano...molti a sproposito

La Polivalenza riguarda gli aspetti metodologici dell'insegnamento delle attività motorie che devono avere carattere orientato allo sviluppo di capacità ed abilità la cui trasferibilità, valenza e validità sia molteplice e globale e coinvolgente tutte indistintamente le aree della personalità: cognitiva/intellettuale, affettiva/emotiva, sociale, tecnica e organica.

| A. Cognitiva | A. Affettivo/Emotiva | A. Sociale | A. Organico/Tecnica |
|--------------|---------------------------|---|-----------------------|
| Conoscere | Ricevere stimoli | Partecipare | Cap. Senso Percettive |
| Capire | Rispondere a stimoli | Collaborare | Schemi Motori |
| Applicare | Valorizzare stati d'animo | Proporre | Cap. Coordinative |
| Analizzare | Apprendere valori | Creare rapporti Sociali | Cap. Condizionali |
| Sintetizzare | Scegliere valori | Tollerare | Abilità Motorie |
| Valutare | Autocontrollo | Essere disponibili | Abilità Sportive |
| | Autostima | Tabella tratta dalla pubblicazione edita dal Coni Toscana, Educazione Motoria e polisportività, (2005) adattata | |

Un, utopistico, auspicio

Per l'attività agonistica giovanile, diciamo sino ai 9/10 anni *, sarebbe auspicabile evitare classifiche di merito, premi differenziati, podi e inni vari.

Ridurre, il più possibile, per tali fasce di età le competizioni che prevedano selezioni a fasi successive.

A quell'età nessuno deve essere escluso, né tanto meno sentirsi escluso, che è ancora peggio.

* unica eccezione gli early specialisation sport, gli sport ad alto contenuto cinestesico ed acrobatico quali:

ginnastica artistica, pattinaggio artistico, tuffi, per i quali la soglia dei 10 anni può essere anticipata di un paio di anni.



Tutte le attività andrebbero ovviamente documentate, certificate sul passaporto sportivo del giovane.

**Attenzione, non fraintendiamo.
L'agonismo e la competizione vanno
sempre e comunque incoraggiati.**

Non esiste la sana o la giusta
competizione non è possibile
addolcire il termine ne travisarlo.
La competizione è lotta, grinta, è il
saper dare il massimo di se stessi
e/o per la squadra. E' imparare a
confrontarsi con gli altri.

Quello che deve essere evitato in
tutti i modi è la ricerca spasmodica e
precoce del risultato.

La partecipazione all'attività
agonistica per i giovani di 9/10 anni
è un diritto che non deve essere
negato da inutili, pretestuose,
assurde selezioni.



Sono stato troppo severo?

Funziona tutto bene?

Allora spiegatemi:

Perché tra i 13 ed i 14 anni il 40% dei giovani abbandona lo sport?
(ricerca SRdS Marche 2000 L. Bortoli).



Sono stato troppo severo?

Funziona tutto bene?

Allora spiegatemi:

Perché molti tecnici si lamentano che dal settore giovanile arrivano giovani non correttamente motivati e non adeguatamente preparati dal punto di vista: Tecnico, Fisico, Caratteriale, Volitivo?



Sono stato troppo severo?

Funziona tutto bene?

Allora spiegatemi:

Perché il CT della Nazionale di calcio dopo l'incontro Italia Albania (19.11.2014), dichiara che non ci sono talenti e quelli che ci sono non vengono adeguatamente valorizzati?

Eppure il calcio può contare su 1.098.450 atleti tesserati e 13.908 ASD regolarmente affiliate, (dati CONI Lo sport in Italia 2014).



Sono stato troppo severo?

Funziona tutto bene?

Allora spiegatemi:

Perché anche in Italia vengono confermati i dati americani relativi alle lesioni da sport in giovane età. Triplicate negli ultimi cinque anni. La cui causa viene attribuita principalmente alla specializzazione sportiva dei bambini e dei ragazzi, allenati precocemente in maniera specialistica, con sollecitazioni muscolo tendinee e articolari abnormi, ripetute all' infinito, su un organismo in crescita ed in molti casi non ancora maturo e quindi non ancora pronto a reagire adeguatamente a tali stimoli.



Sono stato troppo severo?
Funziona tutto bene?
Oppure non sarebbe
opportuno cambiare strada?

*Dopo aver evidenziato i problemi
non dovremmo avere più alibi,
ma, trovare la forza, il coraggio
di cambiare.*

Allenare i giovani? Dai 5 ai 12 anni?
Gli anglosassoni dicono
It's Not Just About Winning!
Help Children Reach Their Full Potential

**Non è solo vincere!
Ma, aiutare i Giovani
a raggiungere il loro pieno potenziale.**

**Il tecnico
che vince tutto con i giovani
non ha lavorato
per il futuro dei ragazzi,
ma per il proprio". (Horst Wein)**

A proposito di anglosassoni, prima di passare al capitolo relativo alle Nostre proposte, sul come, riteniamo, possa essere possibile reindirizzare l'attività giovanile, diamo un'occhiata a cosa fanno, loro, con i giovani.

Sicuramente troveremo molti spunti interessanti, la maggior parte dei quali, in grande sintonia con quanto da Noi precedentemente esposto.



E' un progetto educativo e sportivo, per tutta la vita, **articolato in 7 fasi.**

Che non prococizza l'ottenimento di risultati agonistici.

Che rispetta i tempi di crescita, sviluppo e maturazione psicofisica.

Che rispetta i tempi di apprendimento.

Che valorizza le fasi sensibili.

Che tutela e non brucia il talento.

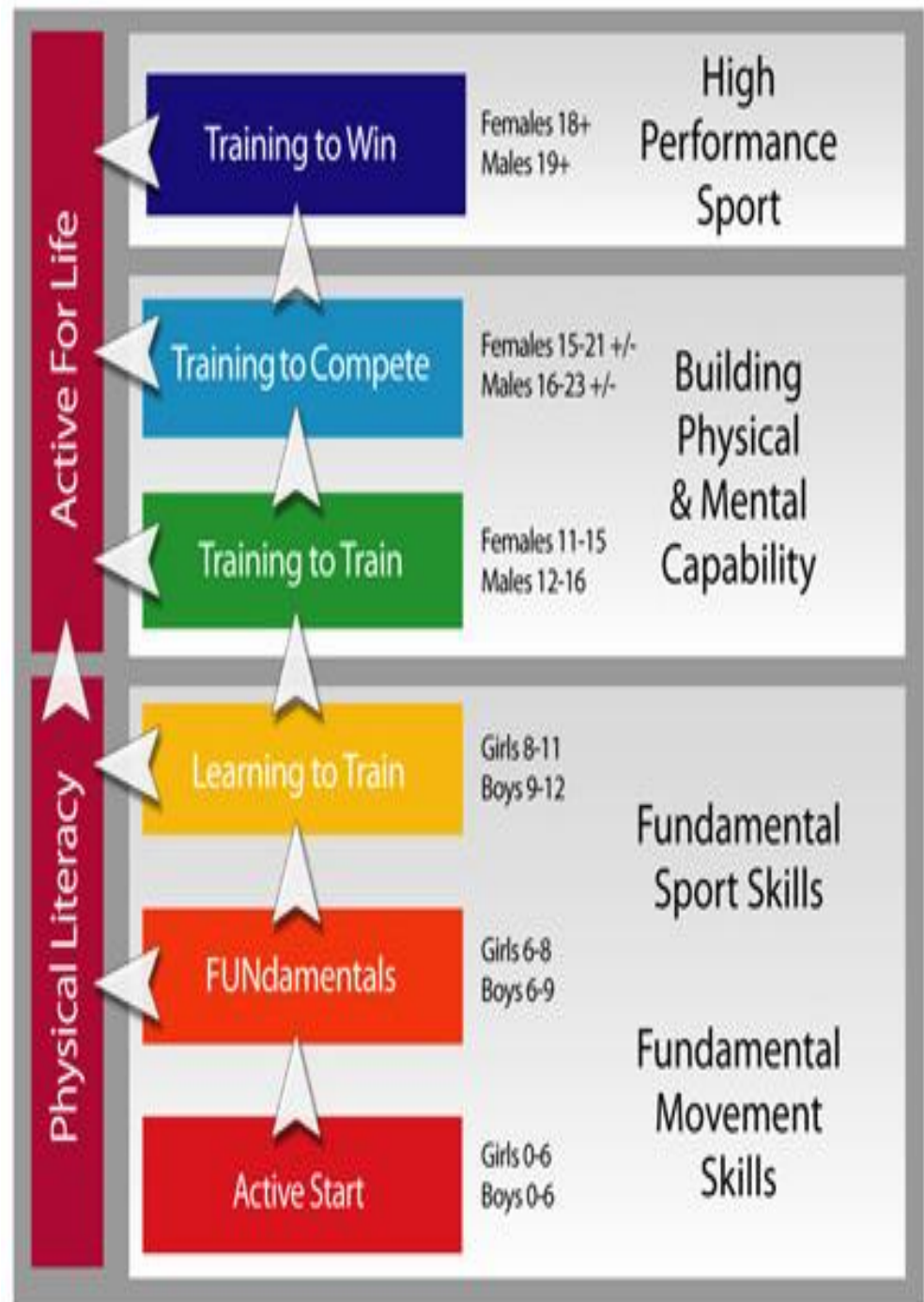
Che, semplicemente, rispetta l'Individuo.

Il modello canadese

LTAD

Long
Term
Athlete
Development

Lo sviluppo
a lungo termine
della carriera sportiva



Le sette fasi del sistema Canadese "Ltaad" Long Term Athlete Development

| | | |
|---|--------------------------|-----------------------|
| 1) Active Start | Partenza attiva | 0/6 anni M/F |
| <i>Sviluppo, attraverso attività ludica, del maggior numero di forme di movimento</i> | | |
| 2) FUNdamental | I fondamentali | 6/9 M, 6/8 anni F |
| <i>Fase dedicata all' Alfabetizzazione Motoria, la destrezza, l' equilibrio, la velocità, l'agilità</i> | | |
| 3) Learn2Train | Impara ad allenarti | 9/12 M, 8/11 anni F |
| <i>Priorità, l' acquisizione dei fondamentali tecnici dei singoli Sport, meglio + Sport</i> | | |
| 4) Train2Train | Allenati ad allenarti | 12/16 M, 11/15 anni F |
| <i>Si costruisce il motore, le capacità condizionali, si affina la tecnica, si imparano le strategie, ma la gara non è ancora considerata l' obiettivo primario</i> | | |
| 5) Train2Compete | Allenati per gareggiare | 15/16... |
| <i>Solo ora diventa importante la finalizzazione dell' allenamento al risultato</i> | | |
| 6) TrainToWin | Allenati per vincere | 18... |
| <i>Nulla si trascura per l' ottenimento della massima Prestazione</i> | | |
| 7) Active4Life | Attivi per tutta la vita | |
| <i>Attività fisica adeguata per tutta la vita.</i> | | |

Ricordando come il progetto Canadese stia diventato una vera e propria filosofia di vita e sia stato adottato dalla stragrande maggioranza delle federazioni sportive nei paesi anglosassoni.

Ritorniamo ai problemi di casa Nostra, ai Nostri Giovani.



Parte seconda

Dopo aver “viaggiato” tra le criticità, anche, in maniera, volutamente, provocatoria, presentiamo, per grandi linee, il Nostro progetto, innovativo su come potrebbe essere ridisegnato l’avviamento e la prima specializzazione sportiva dei Nostri giovani e potenziali futuri Atleti. La finalità. Garantire loro una vita sportiva attiva, gratificante, se possibile vincente, quantomeno longeva.



Il progetto, che abbiamo definito, “AmiCONI”

Un progetto che non sia solo Tecnico/Sportivo ma anche:

- 1) **Salutistico Educativo**, in grado di aiutarci ad affrontare, con le giuste competenze, i tanti aspetti negativi che l’odierna società, purtroppo, ci riserva.
- 2) Un progetto che ci consenta di promuovere i tanti e importanti valori formativi dello sport e sia **in grado di costruire una vera cultura sportiva.**
- 3) Un progetto **che aiuti a individuare e valorizzare il talento.**
- 4) Un progetto infine **che consenta a tutti di trarre dallo sport il “massimo” connesso alle proprie attitudini e capacità.**

Vediamone insieme i contenuti

Il Giovane al centro del progetto

Qualità fisiche

Capacità di ritmo

forza

Forza elastica

forza veloce

coordinazione

mobilità articolare

equilibrio

velocità

resistenza

capacità condizionali

resistenza
aerobica

Capacità di accoppiamento e combinazione

resistenza anaerobica
lattacida

resistenza anaerobica
alattacida

agilità

flessibilità

rapidità

resistenza specifica

forza elastica

forza resistente

capacità coordinative generali

destrezza

Capacità di orientamento
spazio temporale

rapidità di reazione motoria

Capacità organico muscolari

Capacità coordinative speciali

Capacità di differenziazione cinestesica

Il progetto Tecnico e Pedagogico.

Principi ispiratori

Primo passo. La Prevenzione

Individuare un percorso, che definirei "Salutistico/Educativo" prima ancora che Sportivo, che promuova, incentivi e faciliti la pratica di una corretta attività sportiva.

In grado di contrastare il crescente disagio sociale dei giovani che si manifesta sotto molteplici aspetti: ipocinetismo, paramorfismi, postura scorretta, disordine alimentare, obesità, anoressia, bullismo, solitudine, ludopatia, abuso di alcool, abuso di droghe, tabagismo, prostituzione giovanile, razzismo, egoismo, noia, mancanza di riferimenti positivi...

Quindi: non solo educazione al movimento ma anche educazione: alimentare, ambientale, al corretto vivere insieme, integrazione e tolleranza.



Il progetto Tecnico Pedagogico. Principi ispiratori

Secondo passo:

- **la promozione dei valori dello Sport,**
- **la costruzione della cultura sportiva,**
- **Il rapporto con i Genitori, sino a creare un vero e proprio patto educativo).**

Significa tracciare un percorso cognitivo/educativo che valorizzi ed esalti i molteplici aspetti educativi e formativi dello sport, a tutt'oggi poco noti.

Tra i molti a carattere generale:

Universalità, Democraticità, Meritocrazia, Olimpismo.

Tra i molti a carattere individuale:

Prevenzione, Organizzazione, Socializzazione, Integrazione, Amicizia, Benessere psicofisico, Conoscenza delle proprie capacità e perché no dei propri limiti, Acquisizione di nuove abilità, Autostima, Miglioramento della competitività, Coraggio, Capacità di assumersi responsabilità, Capacità di gestire situazioni di stress, Capacità di autocontrollo, Rispetto delle regole comportamentali, dei regolamenti e di chi è preposto a farli rispettare, degli avversari, del pubblico, dei tecnici, delle diversità, rispetto per se stessi e per uno sport pulito senza scorciatoie, Fair Play, Lealtà, Tolleranza, Collaborazione, Condivisione del lavoro, Accettazione della fatica finalizzata, Accettazione dei risultati, qualunque essi siano.

Il primo aspetto quello salutistico educativo verrà approfondito nel corso di questa prima lezione, nelle prossime due comunicazioni e durante la terza lezione del corso.

Il secondo aspetto quello relativo alla:

- Alla cultura sportiva
- Il rapporto con i Genitori (patto educativo)

Sarà approfondito in parte oggi e in parte nella seconda lezione del corso.

A questo punto consentitemi di ringraziare anticipatamente i diversi relatori, per aver accettato il nostro invito per aver condiviso il progetto e averlo valorizzato con il loro intervento e il loro Sapere.

Sono relatori di altissimo livello che dall'alto della loro esperienza professionalità e competenza sapranno sicuramente interessarci e coinvolgerci affrontando anche temi piuttosto scomodi quali:

l'abuso di alcool, il tabagismo, il bullismo, la ludopatia etc.

Temi ahinoi, di grande, grandissima attualità.

Tematiche che i Tecnici, i Dirigenti i Genitori hanno il diritto/dovere di conoscere.

La politica dello Struzzo non paga mai.

Il progetto Tecnico Pedagogico.

Principi ispiratori

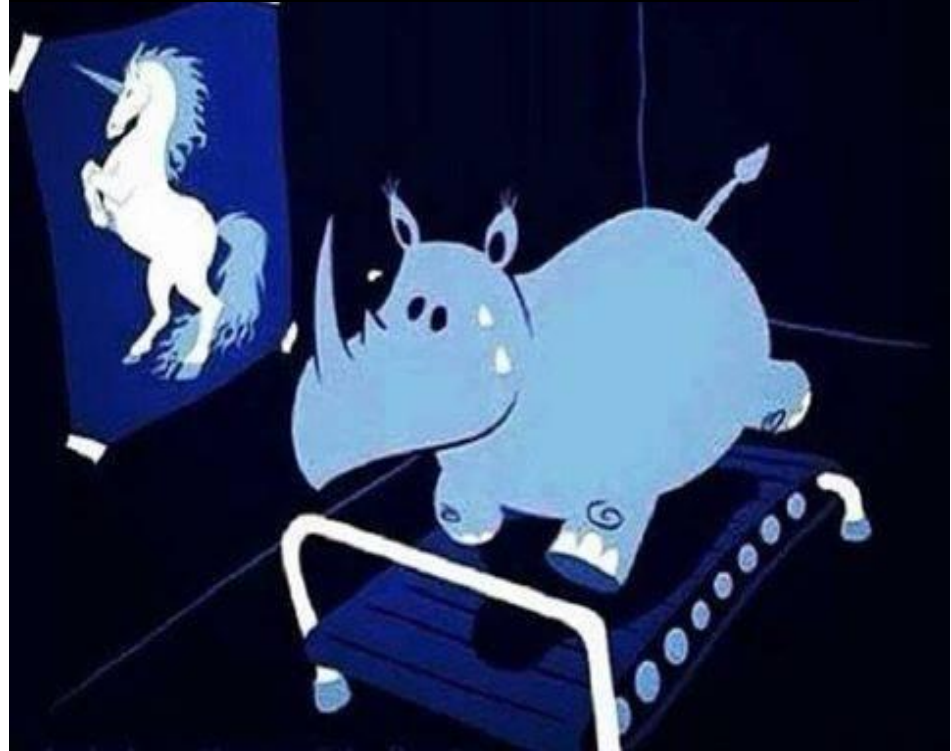
Terzo passo. Il Talento

Creare un percorso Tecnico/Organizzativo in grado di individuare, monitorare e valorizzare il Talento.

Al giorno d'oggi la globalizzazione, che coinvolge anche il mondo sportivo e che si è estesa alle discipline “meno frequentate”, quelle che da sempre erano le nostre miniere d'oro olimpiche, ci impone di dedicare risorse ed energie nella ricerca del Talento

“Se non c'è Talento la sola buona volontà non porta a Medaglia”.

Molte Volte la buona volontà potrebbe non bastare



La ricerca del Talento

La ricerca del Talento presuppone di aver ben chiare le componenti che lo identificano.

Tra le tante rivestono particolare importanza:

- **l'abilità**, vale a dire il possesso di abilità motorie al di sopra della media,
- **la volontà**, vale a dire la voglia di “lavorare”, quindi: grinta, voglia di fare, voglia di migliorarsi, qualità senza le quali il talento rimane pura astrazione,
- **la testa**, l'aspetto più importante, spesso sottovalutato. Testa nel senso di adeguata predisposizione mentale: capacità di concentrazione, attenzione, autocontrollo, freddezza, capacità di dominare le proprie emozioni in ambienti anche “ostili” in condizioni di stress estremo quale sicuramente è una Finale Olimpica,
- **il fisico** vale a dire il possesso dei giusti parametri fisici che normalmente contraddistinguono e in molti casi precludono la pratica ad alti livelli di molti sport.

Quarto e ultimo passo. Il percorso Tecnico/Pedagogico, in grado di avviare i giovani alla pratica **DI QUALUNQUE SPORT**

Significa Fondamentalmente saper creare:

- interesse,
- piacere,
- “amore” alla pratica dell’ attività sportiva.

Consentire una crescita Sportiva a tutto tondo.



“Il Giovane al centro del progetto”



Accenni di programmazione tecnica che saranno approfonditi nel corso della 4/5/6 lezione a carattere teorico pratico e che si svolgeranno in palestra .

Quesito base.

Come e cosa posso/devo allenare avendo come riferimento il settore giovanile? *Per settore giovanile si intendono le fasce di età che vanno dai 5/6 agli 11/12 anni.*

Tutto sembrerebbe essere condizionato dal modello prestativo dello sport di riferimento, che partendo dal regolamento tecnico include fondamentalmente:

- il modello fisiologico, metabolico,
- il modello neuromuscolare,
- la tecnica specifica, i diversi fondamentali,
- la tattica,
- gli aspetti psicologici prevalenti,
- le caratteristiche antropometriche

Quindi, **teoricamente, andrebbe** studiata ed applicata una metodologia: mirata, specifica che si avvicini, si sovrapponga, idealmente, per contenuti, qualità e quantità al modello funzionale prestativo.

Ma non è proprio così

...La pratica.

Come è ben noto i giovani non sono adulti in miniatura.

Non sono neanche adolescenti in miniatura.

I giovani hanno ben definite e specifiche caratteristiche in formazione, in continua dinamica evoluzione.

Ogni giovane è unico.

Ogni giovane ha una diversa:
capacità o meglio una diversa
disponibilità ad apprendere,
un diverso sviluppo:
cognitivo, intellettivo,
neurologico,
fisiologico,
una diversa personalità,
diverse motivazioni.



N.B. I parametri, sopra elencati, nei giovani, variano, si modificano notevolmente, a secondo dell' età di riferimento e alle esperienze connesse al vissuto quotidiano.

Gravissimo sarebbe proporre loro le stesse esercitazioni, quelle considerate ottimali per gli adulti limitandosi a ridurle per quantità e intensità.

I giovani devono imparare il mestiere ed il mestiere non si impara scimmiottando quello che fanno i grandi.

Il mestiere si impara seguendo un percorso adeguato, che pur avendo ben chiare le caratteristiche peculiari dello sport in esame, rispetti oltre ai parametri soggettivi, individuali quali:

il livello di conoscenze e abilità posseduto dagli aspiranti atleti,
- le fasi di accrescimento e maturazione dei vari organi e apparati,
che sia in perfetta sintonia con le più volte citate fasi sensibili.



Il modello di Hotz è tutt'ora validissimo e privilegia tre aspetti:
la creazione di un **ambiente favorevole** all' apprendimento,
la **responsabilizzazione dell' atleta** "renderlo partecipe",
il saper creare **situazioni di apprendimento adeguate al livello dell' atleta.**

Il problema non può ridursi al semplice: “cosa dobbiamo insegnare ai giovani”
Il problema è, stimolare, motivare la loro disponibilità ad apprendere.



sarà quindi necessario:

- **conoscere** le loro esigenze, le peculiarità psico motorie riferite all'età, cosa realmente il giovane sia in grado/abbia la capacità e la voglia di apprendere,
- **stabilire** le priorità operative,
- **fissare** gli obiettivi a breve, medio e lungo termine,
- **scegliere** le idonee metodologie ed i mezzi ottimali al loro equilibrato sviluppo,
- **controllare** che gli apprendimenti avvengano realmente e correttamente,
- **proporre** esercitazioni motorie, inizialmente e prevalentemente in forma ludica: correlate tra loro, sensate, valutabili, mai noiose e ripetitive, libere da schemi rigidi, ricche di contenuti creativi e coinvolgenti.

In poche parole far amare ai giovani quello che proponiamo.

CI VUOLE PAZIENZA



La gioia di fare.

Incoraggiando la naturale voglia
di movimento.

La gioia di fare. Senza precorrere i tempi.
CI VUOLE PAZIENZA...
dovrà essere il nostro Mantra.



Ci Vuole Pazienza.

E' doveroso consentire ai Nostri giovani di scoprire come funziona il loro corpo, essere coscienti di quello che fanno...

....e non ripetere i gesti come fossero scimmiette addestrate.



Una corretta partenza: gioiosa, graduale, varia, ricca di contenuti multistimolo, realmente formativa, costituisce un importante investimento per costruire un futuro sportivo gratificante, perché non vincente.

La rivoluzione?

Non chiedere più ad un bimbo di 9/10 anni che sport fai?
o addirittura in che ruolo giochi?

Ma, quanti sport conosci? Quante abilità motorie padroneggi?

Non chiedere più ad un bimbo di 9/10 cosa hai fatto? hai vinto?

Ma, Ti sei divertito?

Sicuramente si avrebbero:

- meno abbandoni precoci,
- nessuno si annoierebbe,
- tutti diventerebbero più abili e nella vita di tutti i giorni questo non guasta, anzi sarebbe già un bel successo.

Tutti potrebbero finalmente e proficuamente dedicarsi, essendo motoriamente educati, a praticare qualunque sport, quasi sicuramente ottenendo maggiori soddisfazioni e maggiori successi di quanto avviene attualmente.

AmiCONI, Il progetto globale, in sintesi:

- rivolto a tutti,
- accessibile a tutti,
- rispettoso delle molteplici esigenze connesse alle diverse fasce di età,
- adeguato al bambino,
- corretto per i giovani,
- valido per chi vuole intraprendere la pratica agonistica di qualunque sport,
- specifico per la valorizzazione del talento
- ideale per chi ama semplicemente muoversi o praticare lo sport amatoriale,
- specifico per i disabili.

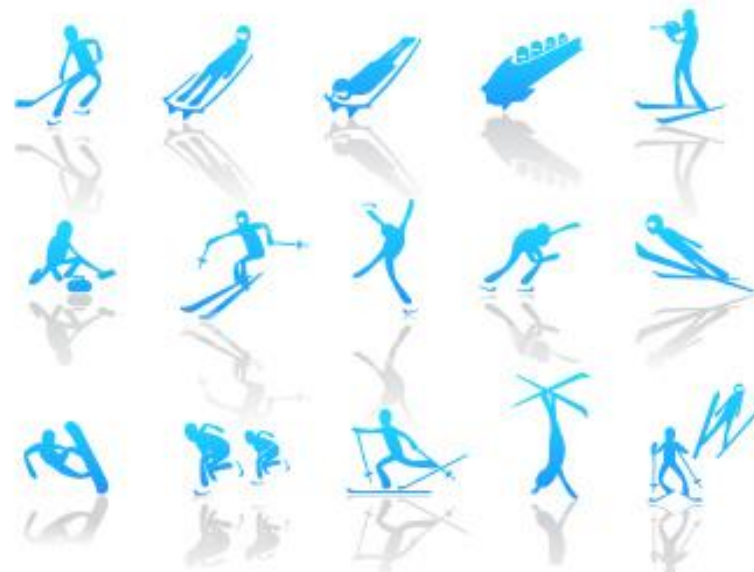
Finalizzato:

- ad accrescere il numero di praticanti attivi,
- capace di individuare e soprattutto far crescere nei tempi giusti i Talenti, che sono rari e spesso sono bruciati da un sistema che non sa aspettare,
- a consentire a coloro i quali vogliono dedicarsi allo sport agonistico di ottenere il massimo risultato compatibile con il proprio patrimonio genetico,
- a creare i presupposti idonei ad allungare la vita sportiva, al piacere del movimento, e quindi il benessere psicofisico di ogni persona.

L'obiettivo prioritario del progetto AmiCONI ?

Coinvolgere il maggior numero possibile di Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di Promozione Sportiva, Associazioni Benemerite, a riflettere e magari condividere questo progetto.

Orientare il maggior numero di società ad un modello di avviamento allo sport in grado di creare un serbatoio di giovani atleti motorialmente abili, che potranno successivamente essere specializzati o anche e perché no essere indirizzati alla pratica delle discipline sportive a loro più congeniali.



So di aver trattato temi molto delicati ed importanti per chi lavora, vive o si appresterà a vivere il mondo sportivo.

Spero di aver destato il Vostro interesse.

Spero di avervi dato alcuni argomenti sui quali meditare e riflettere.

Il messaggio che vorrei fosse recepito:

“ Si possono percorrere molte strade per fare di un bimbo/a un futuro atleta, magari vincente.

Le priorità, per un buon Tecnico sono lavorare con professionalità e coscienza, lavorare per educare e per formare persone motoricamente abili, attive, consapevoli dei propri limiti e delle proprie capacità.

Pochi, pochissimi diventeranno Campioni.

Tutti però dovranno essere grati agli insegnamenti che la pratica dello sport avrà loro impartito, e magari rimanere, per dirla alla canadese, AxL, Active for life, Attivi per tutta la vita.

Grazie Per l'attenzione

Mauro Tirinnanzi

Bibliografia

- 1) Istvan Balyi, Richard Way, Steve Norris, Charles Cardinal, Colin Higgs, Dan Smith, Long -Term Athlete Development 101Quebec City - November 2005
http://www.coach.ca/sportleadershipsportif/2005/e/presentations/documents/SLS05_LTAD_B2.pdf [28.02.2014]
- 2) Canadian Sport For Life, <http://canadiansportforlife.ca/> [28.02.2014]
- 3) Jurgen Weineck, L'allenamento Ottimale, Calzetti e Mariucci, Perugia, 2009
- 4) Opuscolo Swiss Olympic, I segreti per coinvolgere i genitori nell'attività sportiva dei loro figli e farseli amici, <http://swissprecisionlab.wordpress.com/2012/08/24> [28.02.2014]
- 5) Mike Krzyzewski, Philips Donald T., "Le strategie di Coach K. Strategie di successo per il basket, gli affari e la vita", Edizioni Libreria dello Sport, Milano, 2002
- 6) Mauro Tirinnanzi ABC (+ VZ) del Tecnico Sportivo, pubblicazione del C.O.N.I. Regionale Liguria , Genova 2014
- 7) F.L. Smol, S.P. Cumming, R.E. Smith, 2011 Enhancing Coach parent Relationships in Youth Sport: Increasing Harmony and Minimizing Hassle, International Journal of Sport Science e coaching 6(1) pp.13-26,
<http://dx.doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.13> [28.02.2014]
- 8) Giorgio Visentin, Dal vedere al fare l'apprendimento motorio, da <http://www.noivelocisti.net/>
- 9) Atletica Cadore <http://giocallena.it>, 2011
- 10) Comunità Europea, Rapporto Euridice Educazione Fisica e Sport, a scuola in Europa, 2013
- 11) Il calcio a misura di ragazzi, intervista al "guru" Horst Wein: un nuovo modello formativo in Italia
<http://blog.quotidiano.net/crisafulli/2013/09/12/>
- 12) Dati statistici CONI, Lo sport in Italia, 2014
- 13) Laura Bortoli, presentazione Power Point, Prevenire l'abbandono nello Sport giovanile, Bologna 17. 01.2015
- 14) C.O.N.I. Comitato Regionale Toscana, Educazione motoria e polisportività, autori vari, Pacini Editore, Pisa 2005
- 15) Centro studi e ricerche Fidal, Atti Convegno di studi "Motor Coordination in sport and exercise, la tecnica sportiva come espressione centrale della competenza di azione", Arturo Hotz, Bologna 23/24 09.2000
- 16) C. Squassabia, L. Spiritelli, Il mio Sport non è il Tuo, Calzetti e Mariucci, Perugia2006