

- 1. TIPOLOGIA**
- 2. OBIETTIVI**  
CARATTERISTICHE DEL PROGETTO
- 3. PRESUPPOSTI**  
**GENERALI**
- 4. CONTENUTO**  
**DELLE ATTIVITA'**
- 5. FEEDBACK**  
**COGNITIVO E POSTURALE**
- 6. STRUTTURE**
- 7. ATTREZZATURE**
- 8. LOGISTICA**
- 9. FEEDBACK CON ISTRUTTORI**  
ATTRAVERSO SEDUTE A TEMA E  
ORGANIZZAZIONE ALLENAMENTO
- 10.**
- 11. REFERENTI**
- 12. PERIODO DI ESERCIZIO**  
**E COSTI**



*In collaborazione e per*

AUTORI E STAFF ASD ALMAS

## **1. TIPOLOGIA**

Proposta di collaborazione per la gestione tecnica della Scuola calcio e della gestione tecnica per la stagione sportiva 2015-2016.

## **2. OBIETTIVI E CARATTERISTICHE DEL PROGETTO**

Il progetto ha come obiettivo primario l'inserimento dell'allievo in un contesto sportivo per disciplina, tenendo presente che la componente fondamentale, oltre allo sviluppo motorio-coordinativo è l'aspetto cognitivo, per affrontare input e dinamiche di gioco sempre più complesse e sempre diverse.

La **PSICOMOTRICITA' APPLICATA** utilizza una disciplina e/o un attrezzo specifico avendo come obiettivo uno sviluppo globale. L'allievo deve maturare la sua componente più spontanea attraverso la ricchezza di proposte e situazioni che il gioco offre. Il contesto del confronto offre input sempre diversi ai quali l'allievo dovrà dare non solo una risposta motoria ma anche la più efficace tra le soluzioni, cercando di effettuare delle scelte in breve tempo ed in situazioni dinamiche e mutevoli. Le soluzioni "**PSICOMOTORIE**" adottate si affineranno sempre più nella continua ricerca di soluzioni che siano sempre più efficaci e decisive per la buona riuscita del gioco e del gesto. L'aspetto **COGNITIVO** avrà una parte predominante, correlata ad un approccio all'attrezzo, ovvero dominio e controllo orientato alla relativa disciplina. Altra componente per la programmazione sarà la valutazione **POSTURALE** e **ATTIVITA' PROPRIOCETTIVA** per incrementare l'aspetto del controllo sia del proprio corpo che dell'attrezzo utilizzato.

La valutazione iniziale stabilirà il grado di sviluppo psicofisico del bambino, punto di partenza imprescindibile per determinare le attività da svolgere ed avere obiettivi che stimolino la motivazione del singolo.

Le attività si svolgono sempre attraverso giochi funzionali e di situazione.

### 3. PRESUPPOSTI GENERALI

I presupposti generali dell'**APPRENDIMENTO** nelle nostre attività saranno:

- **L'AMBIENTE SOCIALE:** cioè le relazioni tra allievo ed allievo, con l'istruttore.
- **IL LINGUAGGIO:** tra l'istruttore e l'allievo. Gli istruttori riprodurranno verbalmente o dimostreranno le fasi del movimento, stimolando a sua volta l'allievo, sino ad essere in grado di comunicare con l'istruttore.
- **LA MOTIVAZIONE:** creare nel bambino la voglia di acquisire nuove forme di movimento
- **LA COMPRESIONE DEL COMPITO DI MOVIMENTO ASSEGNATO:** l'allievo deve comprendere in tutti i suoi dettagli l'intero decorso dell'azione motoria da imparare
- **FEEDBACK:** cioè l'informazione di ritorno, la verifica del livello raggiunto dopo un certo periodo di apprendimento attraverso fasi situazionali di gioco
- **LIVELLO MOTORIO DI BASE:** per alcuni bambini risulta facile imparare, ad altri meno, questo è in parte dovuto alle esperienze motorie precedentemente vissute ed in parte al patrimonio genetico.

### 4. CONTENUTO DELLE ATTIVITA'

#### Esempio di unità di programmazione

generali	metodo	coordinativi	gioco	strumenti cognitivi	materiale
mobilizzazione generale, articolare	induttivo	orientamento	collettivo	psicocinetica	cerchi colorati
dominio dell'attrezzo, controllo	scoperta guidata	combinazione motoria (oculo/podale oculo/manuale)	confronto tv0 (tempo, disturbo passivo) tv1, 2vt	Assillo del tempo e dell'avversario	coni e cinesini colorati
collaborazione		lateralità			casacche colorate
					nastro da segnaletica
					corde
					tavole propriocettive
					aste
					materiale morbidi (materassini, meduse...)
					palle di diversa forma, peso e materiale

## SVILUPPO CAPACITA' COODINATIVE

- ↳ CAPACITA' D'ORIENTAMENTO: è la capacità di determinare e variare la posizione del corpo nello spazio e nel tempo in riferimento ad un certo campo d'azione definito (campo), alla posizione o ai movimenti dei compagni (es. o antagonisti o palla ecc)
- ↳ CAPACITA' DI COMBINAZIONE ED ACCOPPIAMENTO: combinazione cioè capacità di collegare più movimenti diversi accoppiandoli (es. corsa + stacco + presa palla)
- ↳ CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE: consente di trasformare un programma motorio già avviato in un altro a seguito di improvvisi mutamenti (es. tiro deviato)
- ↳ CAPACITA' DI EQUILIBRIO: è la capacità che permette di mantenere l'equilibrio, di perderlo e di recuperarlo. Una corretta azione di tuffo non è altro che una volontaria e controllata perdita dell'equilibrio.
- ↳ CAPACITA' DI REAZIONE: è la capacità di rispondere in modo rapido ed adeguato a stimoli esterni di varia complessità. Sono fondamentali la velocità d'analisi e di percezione degli stimoli ottici ed acustici e la velocità di realizzare un programma mentale
- ↳ CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE: è la capacità che permette di coordinare in modo fine e preciso gli interventi muscolari delle varie parti del corpo, con il giusto impiego di forza (es. lanci con le mani, rinvio, spinta nel tuffo)
- ↳ CAPACITA' D'ANTICIPAZIONE: permette di percepire gli sviluppi di un'azione e, di conseguenza, di impostare la risposta motoria avendo già previsto i risultati.
- ↳ CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE: capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico agli atti motori (es. andature, skip).

queste capacità si basano su condizioni fisico-psichice che consentono di

- ↳ apprendere
- ↳ organizzare
- ↳ controllare
- ↳ trasformare

il movimento

**Esempio di unità didattica**

<p><b>STAGIONE SPORTIVA:</b> 2014-2015  <b>CATEGORIA:</b> 2005  <b>SEDUTA ALLENAMENTO:</b>  <b>ISTRUTTORI:</b></p>	<p><b>OBIETTIVO TECNICO:</b> trasmissione e ricezione  <b>OBIETTIVO TATTICO/COGNITIVO:</b> 1 &gt; 1 visione periferica  <b>OBIETTIVI COORDINATIVO / MOTORI:</b> orientamento</p>
<p><b>GIOCO DI SITUAZIONE 1:</b> 15 minuti          Gruppo diviso in 3 colori. L'istruttore indica la successione ciclica dei passaggi, allo stop il colore in possesso attacca(meta o porta) con la sua squadra e le altre 2 si organizzano per difendere          -variante          All'indicazione del colore i giocatori con la casacca chiamata devono ricevere in 4 zone prestabilite alternandole,          1 punto ad ogni passaggio completato correttamente.</p>	<p>rosso-verde-giallo</p>
<p><b>CAPACITA' MOTORIE:</b> 15 minuti          4 gruppi con cerchi colorati.          Il colore con la palla chiama un altro colore, effettua uno scambio e porta palla in uno dei cerchi liberi. Il colore che riceve ricomincia. Sia il portatore di palla che il primo ricevente per lo scambio, effettuano subito dopo uno dei percorsi disposti agli angoli per poi tornare alla loro fila di partenza.</p>	
<p><b>GIOCO DI SITUAZIONE 2:</b> 15 minuti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) L'istruttore chiama un colore e gli allievi occupano velocemente i coni del colore chiamato</li> <li>2) Come sopra, ma con palla. Gli allievi, dopo aver preso posizione, effettuano una trasmissione veloce in sequenza fino a completare il percorso colorato</li> <li>3) Determinare da parte dell'ultimo allievo un nuovo colore per ricominciare l'esercizio</li> </ol>	<p>rosso</p>
<p><b>GIOCO DI SITUAZIONE 3:</b> 15 minuti          Trasmettere palla uscendo dal proprio quadrato dando luogo ad una serie di spostamenti per occupare sempre e comunque tutti gli spazi.          Variante          Allo stop attivare i giocatori al confronto per andare alla conclusione</p>	
<p><b>GIOCO LIBERO:</b> 20 minuti</p>	<p>gara in forma libera</p>

Gli esercizi proposti nelle schede sono modificabili applicando numerose varianti a seconda della categoria in cui vengono proposte e a seconda del livello di abilità degli allievi.

Le unità didattiche seguono un percorso progressivo nella programmazione ma passano comunque attraverso il lavoro di feedback, che tiene conto dei tempi di processo nell'apprendimento del singolo, durante la correzione pedagogica del gesto funzionale. Gli input vengono dati in base all'obiettivo da raggiungere inserendo difficoltà che richiamano continuamente l'attenzione ed il loro superamento. Gli strumenti utilizzati di colore diverso e forma, l'indicazione del contesto tattico/cognitivo asservono l'intento di cambiare continuamente e progressivamente creando input che a loro volta richiedono una risposta diversa e l'adattabilità a livello cognitivo e del gesto (disponibilità variabile).

### **DIDATTICA E METODO**

La didattica si basa sul problem solving (prove d'errore), la focalizzazione non sarà sull'esatta esecuzione del gesto ma sui presupposti per arrivare ad organizzarlo ed ottenerne la personalizzazione perché sia la più efficace possibile; La sistematicità e la ripetizione nei vari giochi strutturati porteranno al consolidamento dello schema corporeo e del gesto funzionale. La collaborazione sarà uno degli obiettivi e conseguenza della disponibilità dei singoli ad utilizzare le proprie abilità per ottenere il fine ultimo del risultato indispensabile ai fini motivazionali. Motivazione e apprendimento si coniugano sino ad ottenere esercitazioni intense che sono il naturale ritmo delle situazioni di gara. Le proposte partono dal bagaglio motorio degli allievi e crescono sino a raggiungere l'attenzione dei singoli per far sì che il gruppo cresca con omogeneità. Il bagaglio motorio e la differenza dei tempi di apprendimento possono però essere una discriminante in fase di proposta. I macro gruppi che si creano la dove ve ne sarà la necessità, saranno comunque seguiti all'interno della stessa seduta e con la supervisione dello stesso istruttore. Non essendo ancora in ambito agonistico per i vari incontri o confronti verranno soddisfatti i criteri di partecipazione per l'impiego di tutti gli allievi.

## **5.FEEDBACK COGNITIVO E POSTURALE**

### **Cognitivo**

Si creeranno per i 2 quadrimestri delle esercitazioni di feedback, per monitorarne i progressi. I criteri di valutazione saranno coerenti agli obiettivi e se non soddisfatti saranno motivo di aggiornamento della programmazione perché sia la più idonea e pertinente rispetto alle reali necessità del gruppo. La partecipazione, la collaborazione e l'intensità saranno i criteri da soddisfare oltre al gesto tecnico e la sua efficacia.

### **Posturale**

Per appuntamento ed in ambito staccato dal normale svolgimento delle attività e con personale medico specializzato sarà possibile effettuare una valutazione posturale che permette il monitoraggio di situazioni particolari che necessitano interventi e che aiutano gli istruttori nella proposta delle attività. Questo tipo di supporto sarà necessario agli istruttori e di indicazione ai genitori che potranno, dove necessario e consigliato, intraprendere attività correttive inerenti al cammino di crescita dell'allievo





## Esempio di scheda feedback posturale

asd almas ss 2012/2013

**Analisi posturale del 10/10/2012**



**Nome:**

### Osservazioni Generali:

Dall'analisi effettuata si riscontra un carico a sinistra, in avanti, con accentuazione lordosi lombare.

Eeguire esercizi propriocettivi e stretching della catena posteriore.

### Eventuali altri consulti consigliati:

nulla da segnalare

## **6. STRUTTURE**

Attività svolte presso le strutture messe a disposizione dalla società collaborante al progetto.

## **7. ATTREZZATURE**

- cerchi colorati
- coni
- cinesini colorati
- casacche colorate
- nastro da segnaletica
- corde
- tavole propriocettive
- aste/paletti
- materiale morbidi
- (materassini, meduse...)
- palle di diversa forma, peso e materiale
- porticine

Il suddetto materiale verrà messo a disposizione dalle società sportive collaboranti

## **8. LOGISTICA**

Si specifica che la proposta di **ASD ALMAS** è di natura esclusivamente tecnica. Gli istruttori non possono essere tesserati (in base alle necessità della società collaborante ed alla disponibilità dell'istruttore se mono-progetto si verifica la disponibilità).

L'organizzazione dell'uso delle strutture, dell'attività di confronto, dei tornei, della gestione dei rapporti con federazione e genitori, della formazione dei dirigenti viene completamente demandata ad, nelle persone che verranno ritenute idonee.

**La dove possibile si preferisce dare un impostazione prioritaria all'attività di base con coordinatore dedicato.**

## **9. FEEDBACK CON ISTRUTTORI ATTRAVERSO SEDUTA A TEMA E ORGANIZZAZIONE ALLENAMENTO**

### **INCONTRI DI FEED BACK E MONITORAGGIO DELLE ATTIVITA', ATTRAVERSO L'ORGANIZZAZIONE DI SEDUTE A TEMA**

Durante questi incontri (con cadenza da determinare) e partendo dalle considerazioni ed esigenze dei singoli gruppi, focalizzeremo la tipologia dell'attività per soddisfare l'argomento scelto. Gli istruttori saranno coinvolti in un confronto che dovrà sfociare e tradursi nell'organizzazione di una seduta dove ognuno si occuperà di una fase specifica; dopo la stesura e l'organizzazione dell'attività si svolgeranno sul campo (quando possibile) le simulazioni dell'esercitazioni. Sviluppando l'esercizio si terrà conto anche della sua progressione didattica adattandola anche ad altre fasce d'età dal semplice al complesso tenendo conto dei seguenti step:

#### **QUALE METODO**

**METODO DEDUTTIVO O METODO INDUTTIVO;**

#### **PER LE FASCE RIGUARDANTI L'ATTIVITA' DI BASE IL METODO PIU' IDONEO**

sarà il **METODO DELLA SCOPERTA GUIDATA**, affiancato al "**PROBLEM SOLVING**". Metodologia in cui l'atleta viene coinvolto nello svolgimento di un esercizio, ed è portato a risolvere dei piccoli problemi in modo autonomo o utilizzando la sua esperienza.

In questa metodologia, il compito dell'allenatore è **solamente quello di spiegare l'esercizio da svolgere**, e **sarà compito dell'atleta arrivare più velocemente ed in modo corretto all'esecuzione di tale esercizio**.

Al termine della esecuzione l'allenatore chiederà a tutti gli atleti il **perché** delle varie modalità di svolgimento e tramite degli accorgimenti tecnici o piccole difficoltà dovrà far arrivare l'atleta all'esecuzione corretta.

**Il consiglio verbale o la soluzione al problema deve essere lasciata come ultima spiaggia e solo nei casi limiti.**

#### **esempio**

L'allenatore propone un esercizio che implica l'esecuzione di un tiro in porta per la realizzazione del goal, senza indicare con quale parte del piede calciare (esterno, interno, collo piede).

- 1) Soluzione con il metodo deduttivo**, (utilizzato dalle categorie agonistiche dove i ragazzi incominciano ad elaborare un pensiero più complesso e tradurlo in situazione di gioco)

Consiglio ai ragazzi di tenere il corpo indietro al momento del calcio, oppure consiglio di stare con il corpo in avanti al momento del calcio.

- 2) Soluzione con il metodo induttivo e della scoperta guidata (problem - solving)**

Prendo una corda e la tendo tra un palo e l'altro a diverse altezze. Faccio eseguire ai calciatori dei tiri in porta, dove devono calciare la palla o sopra o sotto la corda. Da solo l'allievo dovrebbe arrivare a capire che con quella posizione del corpo riuscirà ad eseguire quanto richiesto. Al termine della esecuzione dei tiri, quindi, si chiederà loro quanti sono riusciti a calciare la palla sopra la corda ed a chi non ci sarà riuscito si chiederà il perché secondo loro non ci sono riusciti. Si cerca così di far notare se vi sono state delle differenze di esecuzione del tiro negli atleti e se queste differenze possono essere state determinanti al fine della corretta esecuzione. Da questa analisi collettiva dovrà emergere quale deve essere la corretta posizione del corpo nella esecuzione di questo gesto tecnico.

### LA SCELTA DEGLI ESERCIZI

La scelta degli esercizi viene decisa principalmente in base a tre parametri:

- **LAVORO** in modo **SINGOLO** o a **COPPIE** per il **MIGLIORAMENTO** delle **QUALITÀ PERSONALI** ;
- **ESERCIZI** per la **COORDINAZIONE** , e **MOBILIZZAZIONE MUSCOLARE** ;
- **GIOCHI COLLETTIVI** : giochi o schemi di gioco per imparare a collaborare e giochi per imparare il gioco collettivo .

### COME ORGANIZZARE UN ALLENAMENTO

Dobbiamo prima di tutto prendere in esame la categoria, l'obiettivo del periodo, ed in quale momento del periodo ci troviamo.

**ESEMPIO** : ad inizio stagione , nei primi allenamenti , e' opportuno proporre esercizi semplici e di facile apprendimento ed esecuzione .

Si procede poi a programmare mensilmente gli allenamenti CONSIDERANDO :

1. Individuazione dei mezzi di allenamento ( esercizi quali GIOCHI DIDATTICI , GIOCHI A CONFRONTO , GIOCHI SITUAZIONALI , PARTITE A TEMA , PARTITE LIBERE ) che permettono agli atleti di raggiungere l'obiettivo
2. graduatoria di difficoltà dei vari esercizi
3. suddivisione degli esercizi nelle varie fasi che compongono un allenamento ( tempi )
4. stesura , in linea generale , del programma mensile che sarà riveduto e corretto nel susseguirsi degli allenamenti , in considerazione delle tappe raggiunte dagli atleti e partendo comunque sempre da esercizi facili/ difficili, conosciuti/ sconosciuti .

## **10. FORMAZIONE**

- **ACCOMPAGNARE E SUPPORTARE I GIOVANI ATLETI NELLO SPORT DILETTANTISTICO**

### **SERATE FORMATIVE PER GENITORI**

I genitori potranno essere coinvolti a partire dalla promozione dell'iniziativa nelle scuole e in società

-ESSERE GENITORI OGGI: QUALI SFIDE E POTENZIALITA' DALLA PRATICA SPORTIVA?

### **SERATE FORMATIVE PER TECNICI**

-COMUNICARE EFFICACEMENTE, GESTIRE LE MOTIVAZIONI, GESTIRE GLI ATLETI ED IL GRUPPO SQUADRA

## 11. REFERENTI

### STAFF ASD ALMAS

[info@asdalmas.com](mailto:info@asdalmas.com)

[www.asdalmas.com](http://www.asdalmas.com)

FADIGATI Oscar

- Tecnico CONI F.I.G.C. con qualifica di Allenatore di base "B" UEFA
- Programmazione/Gestione area tecnica  
[oscar@asdalmas.com](mailto:oscar@asdalmas.com)

MARCO Locatelli

- Tecnico/Istruttore esperto in gestione gruppi di lavoro
- Gestione area tecnica  
[marco@asdalmas.com](mailto:marco@asdalmas.com)

ANDREA Pollastri

- Tecnico CONI F.I.G.C. con qualifica di Allenatore di base "C" UEFA
- Coordinatore di progetto/Istruttore  
[andrea@asdalmas.com](mailto:andrea@asdalmas.com)

ANDREA Pezzoli

- Laureato in SCENZE MOTORIE
- Coordinatore/istruttore in ambito curricolare  
[andreapez@asdalmas.com](mailto:andreapez@asdalmas.com)

GIAMPIERO Zamboni

- Laureato in SCENZE MOTORIE
- istruttore in ambito extra e curricolare

## 12. PERIODO D'ESERCIZIO

Da inizio stagione settembre/ottobre a Maggio

Oscar Fadigati

[info@asdalmas.com](mailto:info@asdalmas.com)

Facebook Asd Almas