

SCUOLA CALCIO TORRESAVIO

LA METODOLOGIA – l'istruttore

I REQUISITI DELL'ISTRUTTORE

Comportamento che l'allenatore deve adottare

Fino ad ora abbiamo parlato di “metodo e di seduta d'allenamento”, basi importanti che ogni allenatore deve conoscere e sulle quali deve fondare il proprio lavoro, non per forza seguendo un metodo standard o copiato da altri, ma quello che comunque risulta più efficace e che può essere soggetto a cambiamenti dovuti alle conoscenze acquisite nel tempo e ai ragazzi che ogni stagione presentano caratteristiche diverse.

Ora veniamo all'istruttore, questa figura per la nostra fascia d'età è fondamentale nella crescita del ragazzo che vede in voi, un punto di riferimento al quale dare ascolto e soprattutto credito. E' per questo che occorre essere formati ed informati, per questi ragazzi quello che dice l'allenatore quasi sempre è verità e lo resterà per diversi anni; è per questo che si possono commettere errori devastanti se non si è preparati al compito assegnato.

Per insegnare l'istruttore deve essere in grado di mostrare quello che si vuole sviluppare nelle sedute e per far ciò occorre che anche lui si alleni. Se poi nel gruppo si trovano individualità importanti fra i ragazzi l'utilizzo di questi è consigliato; per far apprendere da un pari, i gesti e i movimenti che i ragazzi assimilano consapevoli che se lo può fare un compagno anche loro possono riuscire, l'apprendimento per dimostrazione è il più efficace. Per insegnare un gesto però occorre conoscerlo e non solo nell'atto conclusivo ma anche in tutte le sue parti comprese la preparazione e i movimenti successivi al compimento; per far questo bisogna saperlo scomporre in più parti in modo da insegnare ogni singola parte, qual ora ce ne fosse la necessità, e poi assemblarle.

L'istruttore deve essere un bravo oratore ma calato nel contesto culturale della fascia d'età, non in porta quanto correttamente parli bene l'italiano se utilizzo un linguaggio che i ragazzi non comprendono, devo sapere che per ogni fascia d'età esiste un certo tipo di lessico da utilizzare, concetti semplici senza essere prolissi dando la possibilità al ragazzo di sviluppare propri pensieri ponendogli domande mirate alle quali lui possa dare risposte pertinenti per la soluzione di eventuali problemi. Prestare molta attenzione alle varie difficoltà riscontrate dai bambini e correggerle all'istante aiutandolo con dimostrazioni da parte dell'istruttore o di compagni, oppure addirittura facendogli compiere il gesto muovendone le articolazioni.

Gli esercizi che si vanno a proporre oltre ad essere spiegati devono essere anche calati nel gioco, cioè spiegare quale sia lo scopo di quell'esercitazione nel gioco del calcio. Cercare di utilizzare il meno possibile la parola “non”, “non si può fare, non si deve fare”, ma spiegare quello che si può e si deve fare. E' meglio dire: “ti piacerebbe se ti dessero un calcio oppure uno spintone?” piuttosto che dire “non dare calci o spintoni”, questo è solo un esempio, per far capire che così esprimendosi non dai vincoli ai ragazzi ma li alleni a pensare ed esprimersi in merito a comportamenti scorretti. Questo sistema comunque è difficile d'applicare perché per tanto tempo siamo stati abituati a dire non si può fare, ci hanno sempre detto quello che andava e non andava fatto, ma un po' alla volta riflettendo si omette qualche “non” e un po' alla volta entra nel nostro modo di fare.

Per ogni istruttore l'apprendimento non deve essere mai terminato occorre sempre essere aggiornati ed aggiornarsi.

E' indispensabile conoscere la “Carta dei diritti dei bambini” e dei doveri degli adulti o per lo meno sapere che essa esiste e di cosa parli; altrettanto importante è leggere il comunicato numero 1 che lo si può reperire sul sito della federazione: www.figc.it nel settore giovanile e scolastico (S.G.S.). Qui non occorre leggere tutto anche se sarebbe buona norma, ma basterebbe:

- 1) Premessa; 2) attività di base; 9) tutela della salute e della sicurezza; 10) norme generali; 11) regolamentazione dei tornei.

Bisogna avere un minimo di preparazione e questo si può ottenere frequentando per lo meno un corso di 18 ore “Grassroots Entry Level” per istruttori dell'Attività di Base, organizzati dal Settore

Giovanile e Scolastico della Federazione Italiana Gioco Calcio. Per far questo però occorre aver compiuto il diciottesimo anno di età.

Per avere il diritto di insegnare regole ai propri ragazzi bisogna avere l'accortezza di essere i primi a rispettarle; perché il nostro esempio sarà importante e formativo per i nostri bimbi, che ci vedono come una persona da imitare, quindi: la cura della persona, del linguaggio del mangiare e bere sano, il rispetto delle regole, degli avversari e degli arbitri deve partire da noi anche quelle volte che capita di incontrare persone che non le rispettano.

Ogni ragazzo è un individuo singolo e come tale va trattato, non equiparato al gruppo, dove comunque deve integrarsi e seguire le stesse regole; il bambino ha la priorità sul risultato della squadra, **occorrono molti rinforzi e critiche costruttive**, non dar troppo peso all'errore ma farlo notare portandolo a galla con suggerimenti costruttivi che possano far riflettere il ragazzo e al quale egli stesso possa trovare soluzione aiutandolo con domande mirate.

L'istruttore si deve presentare al campo con la divisa della società durante gli allenamenti per poter pretendere anche dai propri allievi di vestirsi tutti uguali, **comportamento questo che serve per la coesione del gruppo e crea appartenenza alla società**. Ovviamente per far ciò anche la società deve essere in grado di vestire tutti gli istruttori quanti essi siano nello stesso modo, durante gli allenamenti e durante le partite e pretendere che poi gli allenatori utilizzino il materiale a loro assegnato.

Come succede per l'abbigliamento anche il comportamento educato deve partire per primo dall'istruttore, se poi lo voglio pretendere dai miei ragazzi. **Questo significa che devo essere: puntuale, serio e coerente nell'operato, non utilizzare un linguaggio scurrile e soprattutto non offendere mai bimbi, genitori dirigenti della mia o di altre società; soprattutto l'arbitro** che deve essere visto dal ragazzo come il mandante della giustizia quindi equiparato alla polizia e di conseguenza non si possono permettere comportamenti atti ad offendere la polizia per il convivere civile nella società, anche al di fuori del calcio.

Ogni comportamento non in linea con questi principi deve essere obbligatoriamente segnalato dagli istruttori e punito dalla società; per rispetto nei confronti di chi lavora con certi standard e perché le colpe di uno non ricadano su tutti. Io lo dico sempre ai miei ragazzi: **"Quando ci confrontiamo con altri ragazzi dobbiamo tenere un comportamento più che educato perché questo sarà lo specchio della società, degli istruttori, dei dirigenti, di tutti i ragazzi con i loro genitori e della città stessa. Se noi ci comportiamo in modo non adeguato il comportamento di pochi sarà generalizzato a tutti e io non lo ammetto."**

Come istruttori possiamo sbagliare, errare è umano, ma perseverare è diabolico, ma è dai nostri errori che dobbiamo, per prima cosa saper riconoscere, e quindi correggere, dai quali dobbiamo trarre giovamento, e quando necessario saper chiedere scusa, verso coloro i quali il mio comportamento è stato dannoso, non sempre è facile ma solo così si cresce e si migliora.

Qualche consiglio

Prima delle sedute d'allenamento o meglio ancora dopo l'accoglienza sarebbe opportuno **spiegare ai ragazzi come si svolge la seduta e quali temi si trattano**, molto brevemente e velocemente cosa che si può fare anche al momento di dividere i gruppi, quando si parla con i ragazzi è buona norma mettersi alla loro altezza, quindi posizionati in ginocchio oppure tutti a sedere per guardarsi negli occhi. Mettersi a semicerchio o in cerchio per far sì che l'istruttore veda tutti i ragazzi e questi possano vedere e sentire l'istruttore, di conseguenza mai mettere i ragazzi contro il sole. Usare un tono di voce alto in modo che possano sentire tutti ma senza urlare, anzi quando i ragazzi fanno troppa confusione occorre abbassare il tono di voce o addirittura smettere di parlare, così che se si parla piano anche loro devono smettere di parlare fra loro per ascoltare e se la cosa degenera spiegare che se parla l'istruttore non devono parlare i ragazzi ma anche viceversa, quindi se i ragazzi continuano a parlare poi l'istruttore rimane in silenzio e la seduta d'allenamento non procede.

Essere sempre il primo ad arrivare e l'ultimo ad andare via, non lasciare mai un ragazzo da solo al campo sino all'arrivo dei propri genitori; nell'eventualità che si debba scappare per un impegno urgente, prima di tutto accertarsi che un'altra persona possibilmente dello staff possa adempiere a questo importante compito.

Non presentarsi mai in campo oppure panchina con cellulari, anche nell'eventualità che un genitore debba comunicare la propria assenza o il ritardo, questi lo dovrebbe fare prima dell'impegno e comunque se lo annuncia così in ritardo noi non possiamo certo cambiare la situazione e quindi richiameremo al termine dell'allenamento o della partita.

Tenere sempre con se un paio di cerotti, un pacchetto di fazzoletti e una borraccia d'acqua; con questa attrezzatura un istruttore all'istante diventa un'ottima crocerossina che cura la maggior parte degli infortuni. A parte gli scherzi sarebbe opportuno avere con se anche i tamponi per l'epistassi, che si possono sostituire con pezzi di fazzolettini arrotolati nelle narici per fermare il sangue, e una busta di ghiaccio sintetico che non può essere sostituita, ma con un fazzolettino imbevuto d'acqua fresca riusciamo ad alleviare il dolore, in fine il cerotto è la cura per molti mali. Molto utile sarebbe una formazione di primo soccorso o meglio ancora di BLS-D (Rianimazione cardiopolmonare di base con uso di defibrillatori semi-automatici esterni DAE).

Un cronometro deve far parte del corredo di ogni istruttore con una cartellina ed una penna con l'elenco di tutti gli allievi, per avere la possibilità di sapere sempre le presenze e quando dai materiale informativo ai ragazzi oppure ai genitori. All'inizio della prima stagione farsi dare i possibili numeri di recapito dei genitori o eventuali parenti che lo accompagnino durante l'attività calcistica. Avere un pennarello con il quale poter scrivere all'interno dell'abbigliamento della società il nome di ogni ragazzo nell'eventualità a volte troppo frequente che vengano smarriti gli indumenti, sia nello spogliatoio che sul campo.

L'elenco serve anche perché se un allievo rimane assente per un periodo più o meno lungo l'istruttore i deve preoccupare della motivazione dell'assenza.

Non lesiniamo, sia durante gli allenamenti che durante le partite, rinforzi positivi per i nostri ragazzi; non dicendo solo bravo o così va bene ma spiegare quale sia il gesto o il comportamento che ha eseguito bene; esempio: "bravo Donatello il tuo è stato proprio un bello stop", "bravo Michelangelo hai fatto un bel passaggio di tacco", "Raffaello sei stato molto bravo ad aiutare Leonardo", ecc.. Cosa invece assolutamente da non fare è comandarli dalla panchina come dei piccoli robot: "passa", "tira", "scala", ecc. o ancora peggio arrabbiarsi sia a parole che con i gesti infierendo sui ragazzi dopo che hanno sbagliato un gesto tecnico; in questo modo non faremmo altro che impedirgli la volta successiva di sperimentare nuove soluzioni, questo non significa che dobbiamo far finta di nulla, ma sono solo le critiche costruttive che fanno crescere il ragazzo e non gli urlacci e i rimproveri; spiegarli l'errore o ancora meglio farlo cogliere al ragazzo e cercare di tirargli fuori la soluzione.

Se è difficile a volte con un gruppo ottenere disciplina potrebbe essere interessante utilizzare la strategia dei + (più) e dei - (meno), che unita al divieto di partecipare alle partite è un grosso deterrente ai mal comportamenti. Spiegando ai ragazzi che con 1 o più meno, questo lo deciderete voi, viene impedito al ragazzo di disputare le partite nei vari tornei; i meno vengono dati quando vi sono comportamenti o atteggiamenti che si vanno a scontrare con le regole comportamentali decise tutti assieme, ma bisogna lasciare la possibilità ai ragazzi di recuperare agli errori commessi con l'utilizzo di più, dovuti a comportamenti altruistici o gesti meritevoli di menzione; è anche per questo che la cartella con l'elenco dei nomi è utile per le annotazioni (questo metodo non l'ho utilizzato sempre per tutte le annate che ho allenato ma si è rivelato vincente quando ce n'è stata la necessità).

Quando si giocano le partite del torneo "autunnale" e di "primavera", specialmente in casa, utilizzare la fase di riscaldamento come momento d'insegnamento non fine alla partita, che si andrà a disputare ma come momento d'allenamento, perché visto che il tempo per allenarsi non è mai abbastanza, sommando tutti i riscaldamenti, alla fine della stagione recuperiamo un paio di sedute d'allenamento in più. In oltre durante le partite mai nessun bambino deve rimanere fermo in panchina chi non gioca in campo deve avere la possibilità di giocare in uno spazio limitrofo,

organizzando i giochi proposti dalla FIGC oppure creando altri campi da gioco dove si possano disputare partita 3 contro 3, 4 contro 4, ecc.

Se poi purtroppo la struttura non permette questo e gli spazi sono risicati, alternare i ragazzi in campo in modo frequente per farli rimanere a sedere il meno possibile.

Quando si disputano invece tornei occorrono le borracce e sarebbe opportuno portarsi dietro qualche pallone o per lo meno uno, con una decina di casacche e altrettante cinesine da utilizzare per far giocare i ragazzi durante le pause; senza temere che si possano stancare, perché loro hanno molte più energie di quante noi possiamo immaginare, e non preoccupatevi se i genitori vi esortano a farli riposare: “così saranno più reattivi in partita”, perché il nostro scopo principale è farli divertire con il gioco del calcio per far sì che non si stanchino dell’attività sportiva e dell’allenatore; che in base a statistiche della federazione, è una delle cause principali dell’abbandono dei ragazzi all’attività calcistica, unita alle pressioni dei genitori, che pensano ai propri figli come giovani atleti calciatori e non come ragazzi che devono pensare solo a divertirsi rispettando le regole del gruppo.

Per la crescita collettiva del nostro gruppo occorre definire regole comuni e collettive che tutti dovranno rispettare compreso l’istruttore che non dovrà mai creare precedenti con deroghe al regolamento a favore di nessun ragazzo, tenere un comportamento equo nei confronti di tutti; questo non vuol dire che tutti i ragazzi sono uguali ma che a tutti devono essere date le medesime opportunità, concetti che approfondiremo quando parleremo dei nostri ragazzi.

In fine occorre mantenere un buon rapporto con i genitori dei nostri allievi ai quali vanno spiegati programmi, obiettivi e anche loro dovranno conoscere le regole comportamentali di ragazzi e quelle da tenere all’interno della società, premessa questa di quanto seguirà poi parlando più specificatamente dei genitori dei nostri ragazzi.