

Mental Football  
youth team smart training



Allenare  
la  
Visione  
di Gioco



Filograno Luca

**Allenare La Visione  
Di Gioco Nel Calcio**

«Tektime S.r.l.s.»

**Luca F.**

Allenare La Visione Di Gioco Nel Calcio / F. Luca — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304385-0

”Allenare la visione di gioco” è un testo che permette all'allenatore/formatore di Scuole Calcio e Settore Giovanile di utilizzare proposte di allenamento efficaci per stimolare la visione di gioco del giovane calciatore attraverso la gestualità tecnica specifica del gioco del calcio. Due progressioni didattiche mirate forniscono spunto per stimolare i calciatori dai primi calci alla Juniores/Primavera. Tutte le proposte della pubblicazione sono realizzabili in qualsiasi contesto (professionale/dilettante) in quanto vengono impiegati materiali e attrezzature di larga diffusione e facilmente reperibili. Consigli sulla comunicazione e sulla strutturazione della seduta agevolano il compito del formatore/allenatore di calcio, sia dentro che fuori dal campo. Crea calciatori intelligenti, in grado di prendere decisioni efficaci in poco tempo utilizzando le esercitazioni Mental Football.

ISBN 978-8-87-304385-0

© Luca F.

© Tektime S.r.l.s.

## Содержание

Visione di Gioco	7
Gli obiettivi di Mental Football	9
Le nostre pubblicazioni:	10
Gli strumenti per allenare la Visione di Gioco	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Filograno Luca

Allenare la visione di gioco nel calcio

Vedere è Potere!

Pubblicato da Tektime

Questo libro non è un libro.

O meglio questo libro non ha la vanità di essere un vero libro: non nasce su una scrivania e non si sente a suo agio tra gli scaffali di una grande biblioteca, di una prestigiosa libreria o in un accogliente armadio di un salotto addormentato.

Il nostro non-libro nasce sul campo: tra i fili d'erba più o meno bagnata di un campo di periferia, oppure tra i fastidiosi "pallini nero pneumatico" di un più moderno manto sintetico.

Come un condannato, le sue pagine hanno bisogno di un'ora d'aria al giorno; la sua copertina gode di molto nel sentire risate di bambini e appassionate conversazioni nello spogliatoio allenatori.

Proprio per questo, non si sognerebbe mai di atteggiarsi a libro di testo o, figuriamoci, a manuale. Non parla di teorie astratte, di contenuti pseudo-scientifici o di pubblicazioni e ricerche.

Questo non-libro, in realtà, è molto di più: è un amico, un compagno di viaggio che condivide con te la passione per la formazione sportiva e l'immensa gioia di aiutare la crescita armoniosa di un piccolo-grande atleta.

Egli non teme la pioggia: la cerca per dissetarsi. Non ha paura di macchiarsi di fango, in quanto ogni macchia rappresenta una medaglia al valore conquistata sul campo.

Non è stato scritto da alcuno: come la Fenice è nato nuovamente dalle ceneri ancora calde delle vecchie metodologie di allenamento. Somiglia molto a un anziano brontolone che osserva un cantiere stradale appiccicato alla rete di recinzione; osserva e borbotta, in quanto trattiene a stento tutti i suoi rimbrotti.

I "tempi" del nostro caro amico non-libro sono questi: oggi è l'anno zero; il momento in cui non è più possibile nascondere la testa nella sabbia per non notare la palese improvvisazione che coinvolge il settore della formazione calcistica, soprattutto tra i dilettanti.

Già: i dilettanti. Ma chi sono questi dilettanti?

I dilettanti sono l'immensa maggioranza che tiene a galla il nostro movimento e la nostra federazione.

Sono tutte quelle migliaia di bambini che si avvicinano allo sport per "diletto" (leggasi, divertimento); non per vincere, ma per giocare, per imparare tante cose che permettano loro di divertirsi ancora di più.

La passione di un buon formatore lo spinge ad aggiornarsi costantemente per riuscire a far crescere i suoi giovani calciatori utilizzando proposte di allenamento efficaci, moderne e, magari, divertenti.

Citando Eraclito, egli contrappone i dormienti ai desti, ossia quelle persone che, andando oltre le apparenze, sanno cogliere il senso intrinseco delle cose, a differenza degli uomini comuni [1]:

"...è unico e comune il mondo per coloro che sono svegli... mentre agli altri uomini (dormienti) rimane celato ciò che fanno da svegli, allo stesso modo di quando non sono coscienti di quel che fanno dormendo"

Tutto scorre, tutto cambia: "panta rei".

Ogni cosa è in divenire e tale deve essere il buon formatore; una persona in grado di cogliere l'essenza delle cose, di guardare la realtà (la partita) con occhi diversi per poter eliminare il superfluo e contribuire veramente alla crescita e allo sviluppo etico/fisico/psicologico/sportivo del giovane atleta.

Strade, giardini, campetti e cortili hanno lasciato spazio a momenti ricreativi più moderni e tecnologici.

Fino a qualche anno fa le tre ore settimanali di allenamento sportivo venivano affiancate da un tempo 4/5 volte superiore trascorso a giocare all'aperto con gli amici.

Oggi quelle stesse tre ore di allenamento sportivo organizzato rappresentano spesso l'unica forma di attività motoria svolta dai bambini nell'arco della settimana.

Questa riduzione del carico non deve essere soltanto fonte di preoccupazione o di banale giustificazione della loro incompleta abilità psicomotoria, ma può diventare un grande spunto per migliorare la qualità delle proposte di allenamento.

Questo non-libro è diventato un "collaboratore", un solerte vice-allenatore per supportare i formatori di scuole calcio e settori giovanili nel loro difficile, ma gratificante, compito.

Il calciatore è un individuo e come tale riceve degli stimoli dall'ambiente, pensa, prende una decisione e mette in atto delle strategie per risolvere i problemi che gli si presentano e ottenere vantaggi.

Insomma: fa quello che gli spagnoli chiamano PAD-E; Percepisce gli stimoli dall'ambiente circostante, li analizza sulla base delle sue abilità cognitive e delle esperienze passate, decide la strategia più funzionale e conveniente per quel contesto e agisce di conseguenza.

Il calciatore moderno pensa, o perlomeno dovrebbe farlo; ma l'intelligenza, la presa di decisione e il problem solving, così come avviene per ogni altra abilità fisico-motoria, sono elementi che necessitano di allenamento costante.

Pretendiamo giocatori intelligenti e pensanti che sappiano prendere decisioni efficaci nei momenti difficili, ma li stimoliamo davvero con proposte di allenamento ed esercitazioni adeguate?

Negli sport di situazione vedere è potere; una completa visione di gioco consente di ottenere tutte le informazioni necessarie per prendere una decisione. Tale decisione sarà tanto più completa e affidabile quanto più si possiede la consapevolezza dell'ambiente.

Il controllo orientato, che molto va di moda in questo momento, è uno strumento che permette di avvantaggiarsi rispetto all'avversario; questo è molto importante, ma è "solo" uno strumento.

Una ricezione orientata è efficace se viene fatta in una direzione priva di avversari, altrimenti risulta totalmente improduttiva.

Vedere lo spazio libero circostante è fondamentale per potere effettuare una giocata vincente!

Non è possibile pensare di allenare il controllo orientato con obsolete proposte di allenamento in stile "ricevo a destra e gioco a sinistra": lo stimolo esterno vincola l'azione del giocatore.

Vedere è potere, ma per poter vedere dobbiamo dare ai nostri giovani talenti gli strumenti necessari.

Questa è proprio la mission del nostro amico non-libro.



## Visione di Gioco

Secondo il nostro Settore Giovanile e Scolastico [2]:

“...Un giocatore senza visione di gioco non può essere considerato un giocatore molto abile...”.

Ma: cos'è la Visione di Gioco?

Come essa è correlata con la Visione Periferica? E, soprattutto, qual è il modo più funzionale per allenarla e stimolarla?

La visione di gioco è un elemento fondamentale per qualsiasi disciplina sportiva. “Essa è la modalità sensoriale che fornisce la maggiore quantità di stimoli al cervello.

Dalla vista otteniamo circa l'80% delle informazioni che ci giungono dallo spazio circostante.



Negli ultimi anni, l'occhio è diventato protagonista anche nel mondo dello sport: molti errori commessi durante l'attività sportiva possono essere attribuiti a difetti della percezione visiva; occorrerebbe quindi educare gli sportivi sull'importanza della percezione visiva, durante la loro attività.

La vista è in grado di comunicare la posizione, la direzione e la velocità di sé stessi, degli avversari e della palla da gioco, per capire e interpretare i movimenti successivi e dirigere le proprie azioni.

Nella pratica sportiva, però, viene posta poca attenzione alle capacità visive di un atleta; nella maggior parte dei casi viene solamente valutata l'acuità visiva, ma il fatto di avere un'eccellente vista (10/10) non significa necessariamente avere una buona qualità della visione [3].

Gli atleti che “vedono bene” non sempre possiedono una buona efficienza visiva: non sono in grado di raccogliere velocemente le informazioni visive ed elaborarle nel modo più utile ai fini del gioco.”

Il migliori settori giovanili europei creano e utilizzano proposte di allenamento funzionali e propedeutiche allo sviluppo delle capacità cognitive e percettive dei propri tesserati.

Per produrre azioni è necessario che l'individuo "Percepisca, Analizzi, Decida ed Esegua": il modello PAD-E.

In qualsiasi contesto, sportivo e non, l'individuo è chiamato a "percepire" gli stimoli provenienti dall'ambiente circostante attraverso gli organi di senso, ad "analizzare" nel modo più fedele possibile i dati in entrata, a "decidere" e pianificare la strategia migliore per risolvere il problema e, finalmente, ad "eseguire": compiere una sequenza di azioni e di comportamenti volontari ponderati ed efficaci a superare con successo la soluzione problematica[4].

Più informazioni l'individuo è in grado di ricevere, più fedele, completa ed efficace sarà l'analisi del contesto e la produzione di risposte adattative.

Il calcio è un sport di situazione e proprio per questo non è possibile predeterminare le azioni che si verificheranno con esattezza; l'atleta è costretto a percepire le condizioni dell'azione e valutarle in funzione dell'obiettivo da raggiungere.

Le abilità percettive, cognitive ed emotive contribuiscono a una efficace e repentina presa di decisione.



## **Gli obiettivi di Mental Football**

Il campo di calcio è un “particolare tipo di ambiente” e, come tale, offre opportunità ed esige abilità specifiche.

L’adattamento è l’attività complessa che si articola nella messa in atto di azioni finalizzate alla gestione o alla risoluzione di problemi, alla luce della risposta emotiva soggettiva suscitata da tali eventi.

La capacità di indirizzare le azioni adattative implica sia la possibilità di azioni finalizzate a modificare l’ambiente in funzione delle necessità del soggetto, sia l’eventualità di intraprendere una modificazione di caratteristiche soggettive per ottenere un migliore adattamento all’ambiente circostante.

Gli “open skills” rappresentano abilità, insite nell’essere umano, sollecitabili e incrementabili attraverso opportuno allenamento cognitivo e percettivo.

L’allenamento cognitivo e percettivo permette di ricreare “frammenti” dell’ambiente e di riprodurli in fase di preparazione della gara.

Un buon allenamento non riproduce solamente le richieste del contesto di gioco, ma stimola in modo opportuno anche le componenti relazionali e cooperative dei partecipanti: il calcio è un gioco situazionale che prevede compagni e avversari.

L’allenamento cognitivo permette una corretta rappresentazione spazio/temporale attraverso la sintesi dei dati sensoriali ricevuti e incentiva la nascita di strategie condivise da contrapporre a quelle elaborate dagli avversari.

L’atleta evoluto, formatosi attraverso opportune situazioni (allenamento cognitivo/percettivo) non pretende di essere efficace esclusivamente in un particolare contesto, ma analizza e interpreta continuamente le informazioni che riceve dall’ambiente per sfruttarle a suo vantaggio.

La Visione di Gioco è il primo numero della collana che Mental Football mette a tua disposizione per scoprire una nuova filosofia di allenamento che, come dimostrano i più importanti contesti europei, garantisce una crescita globale ed esponenziale ai tuoi calciatori. Non perderti le uscite successive: raccoglile tutte per aiutare al meglio la tua squadra!

## **Le nostre pubblicazioni:**

### **Visione di Gioco.**

Vedere ciò che ci sta intorno è fondamentale per chi vuole praticare sport; circa l'80% dei dati sensoriali che il nostro sistema nervoso centrale riceve proviene dal nervo ottico e, dunque, dalla nostra capacità visiva.

Mental Football crea proposte di allenamento per allenare la visione di gioco, utilizzando stimolazioni sport-specifiche.

Capacità di percepire a "360°" tutto ciò che succede nel momento di gioco.

Lo strumento principe (il mezzo tecnico) di questo obiettivo è il controllo orientato, che però deve essere sempre "determinato" da una percezione (spazio libero/spazio occupato) e non da una serie di gesti meccanici (controllare sempre a dx/sx).

### **Superiorità Numerica.**

In campo la parità numerica è un evento che si verifica pressoché mai. Il gioco crea delle situazioni di disparità numerica, favorevoli o meno, che se percepite e interpretate velocemente dal giocatore, gli permettono di trarre dei grandi vantaggi.

La superiorità numerica vede come obiettivo principale il "riconoscimento e la risoluzione di situazioni di 2vs1" (situazione di gioco che più si verifica in gara).

Fanno parte di questo gruppo, tutte le proposte in cui non si verifichi la parità numerica e che la superiorità sia "la chiave di risoluzione dell'esercitazione".

### **Rappresentazione e Interazione Spaziale.**

Percezione dello spazio, in relazione alle sue importanti dimensioni di ampiezza e di profondità; fanno parte di questo gruppo, tutte le esercitazioni che hanno l'obiettivo di stimolare la percezione dell'ampiezza, della profondità, ma anche delle posizioni (sostegno, appoggio) e la creazione di figure geometriche "statiche e dinamiche" e l'interazione con esse. Rientrano di diritto in questo gruppo, tutte le proposte di gioco stimolanti elementi come "corto/lungo/dentro/fuori" e "spazio libero/spazio occupato".

### **Traiettorie di Gioco.**

Leggere e interpretare le traiettorie di passaggio e di lancio del pallone nello spazio; qui è presente la terza dimensione spaziale: altezza. Lo sviluppo di questa attitudine permette di prevedere le traiettorie di lancio e di passaggio e di conoscere anzitempo il punto di caduta della palla.

Gruppo di esercitazioni che comprende tutte le proposte che hanno come obiettivo principale (o secondario) la lettura e l'interpretazione delle traiettorie della palla. Un possesso fatto con le mani solleciterà chiaramente questo tipo di obiettivo, anche se non esclusivamente.

### **Sfida – 1vs1.**

"L'uno contro uno" nel calcio (abilità sport specifica di superare l'avversario) è una situazione di gioco che richiede abilità importanti e, soprattutto, utilizzabili in molti contesti della vita.

Questa capacità è in forte relazione con concetti quali coraggio, paura, fiducia in se stessi, autoefficacia percepita e sulle strategie di inganno, interpretazione e dissimulazione di intenzioni e comportamenti.

Fanno parte di questa categoria tutte quelle esercitazioni che hanno come obiettivo principale lo "scontro 1vs1" e la "sfida".

Non è necessario che sia presente la palla: anche "acchiapparella" è un'esercitazione che rientra di diritto in questo gruppo.

### **Costruzione del Gioco.**

Questa abilità è correlata in relazione con la capacità di pianificazione di una strategia collettiva di azione e con la rappresentazione mentale e l'occupazione funzionale dello spazio. Costruire il gioco significa "prevedere e anticipare" mentalmente il proprio piano d'azione, che sia a lungo termine

(creare una possibilità di finalizzazione) o a breve termine (posizionarsi in modo funzionale per supportare il possessore del pallone).

Fanno parte di questo gruppo tutte quelle esercitazioni che prevedono lo sviluppo di abilità tecniche più frequenti (trasmissione radente e ricezione) e occupazione dinamica e funzionale dello spazio.

Finalizzazione Azione.

E' il momento conclusivo dell'azione di gioco: è una capacità sport specifica, ma che racchiude in sé dei momenti condivisibili con altri sport: la tensione e la velocità di esecuzione, la paura del fallimento e dell'errore, ecc.

Vede come principale elemento lo sviluppo del gesto tecnico del tiro in porta.

Fanno parte di questo gruppo di esercitazioni, tutte quelle che hanno come obiettivo principale, quello di "tirare in porta" con ogni parte del corpo

Intensità di Gioco e Transizione.

Il calcio è suddiviso in fasi di gioco determinate dal possesso o dal non possesso del pallone.

Il cambio di stato richiede un repentino e immediato riadattamento, grande velocità di reazione e di interpretazione della situazione.

Sono inerenti a questo obiettivo, tutte le esercitazioni che hanno come obiettivo principale la capacità di "passare da uno stato all'altro", da un compito a un altro.

Questo obiettivo è in relazione alla capacità di passare da una fase di "attacco" a una di "difesa", ma anche al tempo di reazione.

Tempi di Gioco.

Sincronia e armonia sono elementi presenti in tutti i contesti della vita; nel calcio, la percezione e l'analisi funzionale del tempo si unisce a quella dello spazio per creare azioni di gioco coordinate ed efficaci. Così come ci sono un "vicino e un lontano" di cui tener conto, allo stesso modo è opportuno conoscere "il prima e il dopo".

Velocità di Pensiero e Problem Solving.

L'essere umano è in grado di risolvere problemi, attraverso l'analisi dei dati percettivi che riceve dall'ambiente. La capacità di risoluzione dei problemi è lo strumento principe dell'allenamento, così come nella vita.

Non si possono imparare a memoria tutte le soluzioni ai diversi problemi, ma si può allenare e sviluppare la capacità di analisi e di sintesi che permette la creazione di risposte e strategie.

Il problem solving è la capacità che ogni individuo ha di risolvere problemi; nel calcio, la risoluzione di un problema è frequentemente data dall'interpretazione del comportamento degli avversari, in relazione al proprio agire e a quello dei compagni di squadra.

Allenano questo obiettivo tutte le proposte in cui si è chiamati a fare una scelta, in relazione a delle variabili (es. il mio avversario fa così...io allora...).

Sensibilità Caviglia

Il piede rappresenta la più frequente parte di contatto tra il corpo dell'atleta e l'attrezzo stesso (il pallone).

E' implicita l'importanza di migliorare l'affinità piede/pallone per poter realizzare risposte tecniche/motorie adeguate.

In questo gruppo sono presenti le esercitazioni utili a sviluppare la mobilità articolare in relazione al pallone; le esercitazioni di stampo "olandese" sono una straordinaria fonte di ispirazione.

## **Gli strumenti per allenare la Visione di Gioco**

Da qualche tempo va molto di moda parlare di “allenamento cognitivo/percettivo”, di presa di decisione e di controllo orientato.

Allenare il controllo orientato significa ricreare le condizioni di gara, momenti di gioco in cui ogni calciatore è chiamato a fare una scelta, sulla base delle informazioni che è riuscito a percepire attraverso i sensi.

Se il compito del formatore in età evolutiva (leggasi: dello sviluppo) è di abituare il giovane atleta a sviluppare in modo pieno e armonioso le sue capacità cognitive/fisiche/motorie/sociali, è fondamentale che i suoi strumenti e le sue proposte di allenamento siano coerenti e ben strutturate.

La cognizione, alla stregua delle altre abilità fisico/atletiche, ha bisogno di essere stimolata per migliorare le proprie prestazioni: se si vuole "creare" dei calciatori intelligenti, in grado di prendere delle decisioni accurate in fase di gioco, è fondamentale abituarli a pensare, decidere, scegliere durante l'allenamento.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.