

CALCIO E TECNOLOGIA DIGITALE

*VERSO NUOVI STADI EVOLUTIVI DEL RAPPORTO
TRA ALLENATORE E SQUADRA*

RELATORE:
PROF. FELICE ACCAME

CANDIDATO:
EMILIO LONGO

Corso per
l'abilitazione a
allenatore
professionista
di 1^a categoria
UEFA PRO
Centro Tecnico
Federale di
Coverciano

Stagione
2017/2018



*“Avrai avrai avrai
il tuo tempo per andar lontano
camminerai dimenticando
ti fermerai sognando.”*

*A mio figlio Giuseppe, costante stimolo per la mia
crescita personale e professionale.*

INDICE

Premessa	6-7
Le nuove tecnologie a servizio dell'allenatore.....	8
Cenni storici	8-9
Information and Communications Technology (ICT)	10-11
Web 2.0.....	12-13
Dati statistici.....	14-20
Dati statistici sito settore tecnico FIGC.....	21-22
Accesso giornaliero ad internet in Italia	23
La rivoluzione digitale nella didattica	24-25
Organizzazione digitale	26
La mia organizzazione	26-27
Scheda allenamento 1.0.....	28
Scheda allenamento 2.0.....	29
Utilizzo dei video	30-31
Utilizzo cardiofrequenzimetri e GPS.....	32-33-34
Trasferimento dati e video	35
Il mio sito	36
Motivi fondanti	36-37
Content strategy	38
Com'è configurato.....	39
Guida alla prima registrazione	40-41-42
Com'è utilizzato.....	43-44
Prossimo allenamento.....	45
Archivio.....	46
Scala di Borg	47
Video	48
3D Video	49
Match studio	50-51
Team studio.....	51
Report avversario	52
Piano tattico	53-54
Video analisi	55
Allenamento	56

Competitivo	57
Squadre e regole	58
Approfondimenti	59
Feedback	59-60
Test di ricezione	61
Primo allenamento	61-62-63
Test di ricezione 1	64
Risultati del test di ricezione 1	65-66-67
Secondo allenamento	68-69-70
Test di ricezione 2	71
Terzo allenamento	72
Test di ricezione 3	72
Risultati dei test di ricezione 2 e 3	73-74-75-76
Quarto allenamento	77-78-79
Test di ricezione 4	80
Risultati del test di ricezione 4	81-82
Foto test	83
Neuroni specchio	84-85-86-87
Concetto di autoefficacia	88-89
Svilupi della tecnologia al servizio del calcio	90-91-92
Conclusioni	93-94-95
Appendice	96
Scientifico e magico nel calcio di Felice Accame	96-97
Bibliografia	98
Riviste e PDF	98
Sitografia	99
Ringraziamenti	100

INDICE FIGURE

Figura 1- Interattività	9
Figura 2- Le ICT e l'uomo	11
Figura 3- Connettività e web 2.0	13
Figura 4- La classe capovolta	25
Figura 5- Scheda allenamento 1.0	28
Figura 6- Scheda allenamento 2.0	29
Figura 7- Flusso video.....	31
Figura 8- Flusso nozioni per calciatore	35
Figura 9- Progettazione e idee sito web	37
Figura 10- Content strategy.....	38
Figura 11- URL	40
Figura 12- Home	41
Figura 13- Registrazione e primo accesso	42
Figura 14- Barra pagine	43
Figura 15- Sezione allenamento	44
Figura 16- Prossimo allenamento.....	45
Figura 17- Archivio	46
Figura 18-19- Scala di Borg.....	47
Figura 20- Sezione video	48
Figura 21- 3D Video	49
Figura 22- Match studio	50
Figura 23- Team studio.....	51
Figura 24- Report avversario	52
Figura 25- Piano tattico fdp	53
Figura 26- Piano tattico fdnp	54
Figura 27- Video analisi	55
Figura 28- Sezione competitivo	57
Figura 29- Squadre competitivo	58
Figura 30- Regole	58
Figura 31- Allenamento Spes1.....	62
Figura 32- Test1.....	64
Figura 33- Allenamento Spes2.....	68
Figura 34- 3D Attivazione	69
Figura 35- 3D Finte	69
Figura 36- 3D Partita	69
Figura 37- La Ronaldo.....	70
Figura 38- Test2.....	71
Figura 39- Test3.....	72
Figura 40- Allenamento Gelbison	77
Figura 41- 3D Box	78
Figura 42- 3D Rotazioni	78
Figura 43- 3D Imbucate	79
Figura 44- 3D partita finale.....	79
Figura 45- Test4.....	80
Figura 46- Neuroni specchio.....	87
Figura 47- VR	92

INDICE TABELLE

Tabella 1- Il digitale nel mondo nel 2018	14
Tabella 2- Crescita digitale annuale.....	15
Tabella 3- Attività social	15
Tabella 4- Digitale in Italia	16
Tabella 5- Frequenza utilizzo internet	16
Tabella 6- Tempo speso sui media	17
Tabella 7- Utilizzo social media	17
Tabella 8- Piattaforme social maggiormente attive	18
Tabella 9- Utilizzo device	18
Tabella 10- Utilizzo settimanale	19
Tabella 11- S.O. devices.....	19
Tabella 12- Utilizzo internet in Italia per età	20
Tabella 13 - Visitatori unici	21
Tabella 14- Pagine visualizzate	22
Tabella 15- Sessioni e sessioni social	22
Tabella 16- Accesso per sesso ed età	23
Tabella 17- Accesso per fasce d'età	23
Tabella 18- GPS1	34
Tabella 19- GPS2	34
Tabella 20- Risultati Test1	65
Tabella 21- Possesso cellulare	65
Tabella 22- Possesso tablet	66
Tabella 23- Account social	66
Tabella 24- Visualizzazione allenamento	67
Tabella 25- Risultati Test2-3	73
Tabella 26- Visualizzazioni video finte	74
Tabella 27- Comprensione, preparazione ed esecuzione finte.....	74
Tabella 28- Comprensione finte	75
Tabella 29- Preparazione finte	75
Tabella 30- Esecuzione finte.....	76
Tabella 31- Risultati Test4	81
Tabella 32- Visualizzazione 3D Video	81
Tabella 33- Pareri sulla nuova comunicazione	82
Tabella 34- Comunicazione ed efficacia	82

INDICE FOTO

Foto 1- Livorno 2014-2015	27
Foto 2- Equipe1	60
Foto 3- Equipe2	60
Foto 4- Spes1.....	83
Foto 5- Spes2.....	83
Foto 6-Gelbison	83

Premessa

Ho iniziato ad allenare nel 1999 nella mia città. Pontecagnano è una città di 25 mila persone situata a sud di Salerno. Nella stagione 1998-1999 il Pontecagnano aveva partecipato al campionato di Eccellenza. Una grave crisi finanziaria ne decretò il fallimento. Nella stagione successiva (1999-2000), un gruppo di giovani, dettero vita ad una nuova società che partecipò al campionato di Terza Categoria. Il Pontecagnano 1999 vinse il campionato attirando notevole interesse nel panorama Picentino. Dopo la vittoria di quel campionato entrai al corso di base per abilitarmi come allenatore. La mia formazione è stata di natura prettamente didattica. Ho praticato calcio fino alla categoria Allievi rimanendo sempre attratto dalla figura dell'allenatore, cercando di carpirne le metodologie utilizzate. Ero affascinato dalla possibilità che l'allenatore aveva nel tracciare una via comune. Successivamente ho continuato a mantenere alta la passione verso questa figura professionale approfondendone la conoscenza attraverso la lettura di libri e la visione di alcune videocassette VHS. Non avrei comunque immaginato che a soli 26 anni avessi potuto avere la possibilità di cimentarmi alla guida di una prima squadra. La squadra che rappresentava la mia città, che aveva una notevole tradizione nel panorama calcistico dilettantistico campano. Cercai da subito di mettere in pratica quanto letto e, soprattutto, quanto visto ma, da subito, la didattica dovette fare i conti con la pratica! Il gruppo di calciatori che costituivano la mia rosa venivano ad allenarsi tre volte alla settimana in orari serali poco affini a lunghi allenamenti di contenuto teorico. Con l'ausilio dei miei collaboratori scelsi di indottrinare i miei calciatori mettendo al centro l'elemento ludico. Fornivo ai miei calciatori nozioni e principi attraverso specifiche partite a tema. Il mio cruccio era quello di voler fornire ulteriori informazioni alla squadra. Fu allora che pensammo di ricorrere alla visione di alcuni video che ritraevano squadre professionistiche in azione o alcune nostre partite. La società mi diede la possibilità di allestire in sede una sala con una televisione ed un videoregistratore. Attiravamo i ragazzi in sede con la scusa di mangiare una pizza insieme ma finivamo sempre guardando dei filmati. Il clima era amicale ma notavo l'attenzione di tutti rispetto ai contenuti dei video. Durante gli allenamenti ritrovavo spesso miglioramenti che risultavano essere dovuti alla visualizzazione dei filmati. Da quella esperienza, terminata con la vittoria del campionato, ho sempre pensato che il calciatore dovesse essere al centro del progetto tecnico e che, in qualsiasi categoria, avrebbe dovuto

avere sempre più strumenti per continuare il percorso di miglioramento. Le ore di campo a mia disposizione non erano sufficienti per formare un pensiero comune o per migliorare i calciatori dilettanti. Il supporto della tecnologia, quindi, risultava indispensabile per colmare le sopracitate lacune. Una tecnologia che non dovesse essere invadente ma, al contrario, un mezzo per far evolvere in maniera armonica il mondo del calcio mantenendosi al passo con i tempi. Negli ultimi vent'anni sono aumentati notevolmente i componenti dello staff tecnico che sostengono l'allenatore capo. La parcellizzazione dei compiti ha prodotto sempre più allenatori specialisti di un particolare aspetto della performance del calciatore.

L'allenatore della linea difensiva, quello della fase d'attacco, il video analista, il preparatore atletico con funzione di lettura dei dati GPS, sono solo alcuni esempi delle figure professionali che compongono uno staff tecnico. Ognuno di queste figure è coadiuvato da moderni strumenti tecnologici. Il preparatore atletico con i GPS, il video analista da piattaforme digitali e applicativi specifici per l'analisi delle partite e l'allenatore dei portieri da sofisticate telecamere o droni per l'analisi dei gesti tecnici dei portieri. L'Head Coach è, quindi, indirettamente supportato da una serie di tecnologie atte a migliorare la propria proposta allenante. Ai calciatori, il più delle volte, i dati raccolti vengono trasferiti attraverso stampe cartacee, messaggi su gruppi social o in periodiche riunioni video. Ritenendo sempre più importante che il calciatore sia portato a conoscenza di tutte le informazioni che ne migliorano la performance, ho ritenuto opportuno usufruire del web come condensatore di tutte queste nozioni utili. L'idea è di affiancare al proprio metodo d'insegnamento, un percorso di pre-apprendimento, che avvalendosi delle moderne tecnologie, faciliti i tempi di assimilazione da parte dei calciatori di tutti i principi che costituiscono la base del pensiero tecnico tattico del Mister. L'elaborato ha l'intento di rappresentare l'importanza della creazione di un sito internet o di un blog i cui fruitori siano specificatamente il gruppo dei calciatori e lo staff tecnico al fine di un sempre migliore trasferimento dei principi e delle nozioni basiche del progetto tecnico. Ritengo che esista una proporzione diretta tra la conoscenza e le variabili nel calcio. Aumentando le conoscenze del gruppo squadra, diminuirà l'imprevedibilità del risultato. È fondamentale mettere a disposizione dei calciatori tutte quelle informazioni al fine che essi prendano le decisioni più giuste nel minor tempo possibile.

Le nuove tecnologie dell'informazione al servizio dell'allenatore

Cenni storici

Internet ha rivoluzionato la nostra esistenza e il modo che abbiamo di comunicare: è un oggetto mutevole, un mezzo che utilizziamo giornalmente e che, quotidianamente, continua a cambiare ed evolversi.

Facciamo un passo indietro nel tempo, fino agli anni '60. Siamo negli USA in un periodo storico molto particolare: ci troviamo in piena Guerra Fredda, un momento in cui Unione Sovietica e Stati Uniti lottavano per la supremazia mondiale.

L'antesignano di Internet, chiamato Arpanet, nacque per scopi militari. Il progetto di una rete che collegasse i supercalcolatori di vari centri di ricerca era nato dall'intuizione del generale che aveva guidato lo sbarco in Normandia, Dwight David Eisenhower. Il progetto fu sviluppato dall'Arpa, da lui voluta nel 1957, in seguito agli studi di due psicologi, Robert Licklider che aveva teorizzato l'Intergalactic Computer Network (1962) e poi Larry Roberts, che aveva elaborato il progetto Arpa Net (1967). L'idea era quella di avere un luogo sicuro nel quale garantire uno scambio di dati sensibili fondamentali nel periodo citato.

Grazie agli studi di Leonard Kleinrock, Paul Baran e Donald Davies nel 1965 si trovò anche il modo di trasmettere i dati su questa rete con ambizioni globali, ma prima di stabilirne le regole con gli RFC (Request for comments), e costruire nel 1969 gli Imp (Interface Message Processor), gli odierni router, che dovevano permettere a computer e reti eterogenee di comunicare fra di loro. Arpanet era ancora una chimera per collegare fra di loro gli scienziati che avrebbero dovuto vincere la corsa allo spazio contro i sovietici.

Nel 1973 due ingegneri, Vinton Cerf e Bob Kahn, definiscono le regole (il Tcp/Ip)¹ che diverranno lo standard di comunicazione per il trasporto dei dati sulla rete a commutazione di pacchetto pensata parallelamente nel 1965 da Kleinrock, Baran e Davies. Nel frattempo, sempre più università si doteranno degli Imp prodotti dall'azienda BBN e cominceranno a collegarsi tra di loro.

¹ A volte, per sineddoche, è chiamata suite di protocolli TCP/IP l'insieme di protocolli, in funzione dei due più importanti definiti: il Transmission Control Protocol (TCP) e l'Internet Protocol (IP).

Information and Communications Technology (ICT)

Con Tecnologie dell'Informazione e della Comunicazione o ICT (Information and Communications Technology), si indica il settore IT che si occupa di comunicazione digitale e in particolare dello sviluppo delle strutture fisiche o digitali, che consentono agli utenti di comunicare attraverso la rete internet e mobile. Grazie alle tecnologie ICT, gli utenti possono sfruttare i servizi presenti in rete per comunicare tra di loro e in generale per accedere, archiviare o trasmettere dati e informazioni per i loro scopi personali o lavorativi. Hardware, Software e Tecnologie ICT costituiscono oggi le 3 componenti principali del settore informatico IT.

Le Tecnologie ICT sono impiegate in molti ambiti della vita quotidiana e attraverso l'uso di siti web, app mobile² o tecnologie Cloud³, stanno trasformando quasi tutti i settori socioeconomici in modo più o meno marcato: proprio perché non sono dedicate ad un uso specifico, ma sono utilizzate in una grande varietà di ambiti e settori pubblici e privati, le tecnologie ICT sono considerate "General Purpose Technology" e sono sempre più connesse allo sviluppo sociale ed economico dei popoli.

Fanno parte dell'ICT tutti quegli ambiti professionali che riguardano lo sviluppo tecnico della comunicazione digitale, sia per ciò che riguarda la progettazione e realizzazione delle componenti fisiche (strutture di reti wireless, cablate, sistemi informatici aziendali, data center ecc.), sia per ciò che riguarda la progettazione e realizzazione delle componenti digitali (siti web, app, piattaforme digitali ecc.). Oggi, le professionalità legate all'ICT stanno crescendo in numero e si stanno evolvendo nelle specificità, per operare in ambiti fortemente eterogenei ma sempre più interconnessi tra di loro: Web, Mobile, Cloud Computing⁴, Social media, Commercio elettronico, Digital marketing, Realtà virtuale, trasporto automatizzato, servizi pubblici o privati ecc.

² In informatica, un'applicazione mobile è un'applicazione software dedicata ai dispositivi di tipo mobile, quali smartphone o tablet.

³ Il Cloud Storage è un modello di conservazione dati su computer in rete dove i dati stessi sono memorizzati su molteplici server virtuali generalmente ospitati presso strutture di terze parti o su server dedicati.

⁴ Si indica un paradigma di erogazione di risorse informatiche, come l'archiviazione, l'elaborazione o la trasmissione di dati, caratterizzato dalla disponibilità on demand attraverso internet a partire da un insieme di risorse preesistenti e configurabili.

Web 2.0

Originariamente il web è stato concepito come modo per visualizzare documenti ipertestuali statici (creati con l'uso del linguaggio HTML); questo approccio può essere definito come Web 1.0 afferente al paradigma del Web statico.

In seguito, grazie all'integrazione con database e all'utilizzo di sistemi di gestione dei contenuti (CMS), esso è stato da alcuni definito Web 1.5.

Attraverso l'utilizzo di linguaggi di scripting come JavaScript, degli elementi dinamici e dei fogli di stile (CSS) per gli aspetti grafici, si possono creare delle vere e proprie applicazioni web che si discostano dal vecchio concetto di semplice ipertesto e che puntano a somigliare ad applicazioni tradizionali per computer. Da un punto di vista strettamente di tecnologia di rete, il Web 2.0 è del tutto equivalente al Web 1.0, in quanto l'infrastruttura a livello di rete continua ad essere costituita da TCP/IP e HTTP e l'ipertesto è ancora il concetto base delle relazioni tra i contenuti. La differenza, più che altro, sta nell'approccio con il quale gli utenti si rivolgono al Web, che passa fondamentalmente dalla semplice consultazione (seppure supportata da efficienti strumenti di ricerca, selezione e aggregazione) alla possibilità di contribuire popolando e alimentando il Web con propri contenuti.

Il termine Web 2.0 è apparso nel 2005 indicando genericamente la seconda fase di sviluppo e diffusione di internet, caratterizzata da un forte incremento dell'interazione tra sito e utente. Maggiore partecipazione dei fruitori, che spesso diventano anche autori (blog, chat, forum, wiki) e più efficiente condivisione delle informazioni, che possono essere più facilmente recuperate e scambiate con strumenti peer to peer⁶ o con sistemi di diffusione di contenuti multimediali come Youtube che conduce all'affermazione dei social network. Nuovi linguaggi di programmazione consentono un rapido e costante aggiornamento dei siti web anche per chi non possieda una preparazione tecnica specifica. Il fenomeno è ancora in fortissima evoluzione. Il mondo del web, sin dal momento della sua prima affermazione, è stato caratterizzato da una continua diffusione ed un esponenziale progresso. Il divenire di tale processo evolutivo, ha condotto il web alla sua determinazione odierna, ossia quella sottesa alla definizione di "Web 2.0". Nella fase attuale, dunque, l'intero impianto del web è basato su un assioma fondamentale il quale ritrae l'utente non più come fruitore passivo di

⁶ Struttura informatica non caratterizzata da una gerarchizzazione ma da nodi equivalenti.

contenuti, ma come attore protagonista della “vita di rete”. In tal senso, portali di condivisione come social media, forum e blog, rappresentano le finestre grazie alle quali l’utente può attivamente entrare a far parte delle dinamiche della rete. In questo panorama, il Web 2.0 si configura come un portale universale in quanto, a prescindere dalla natura dell’utente (che sia un privato, un’azienda, un’impresa) e del campo di applicazione (che si tratti di relazioni interpersonali, o dinamiche riguardanti il mondo del lavoro), afferma sempre e comunque la sua grande efficacia comunicativa. Il Web 2.0, basato invece sul linguaggio XML, segna il passaggio ad un web in cui le persone possono diventare protagoniste attive nell’utilizzo e nella creazione di contenuti, applicazioni e servizi. Secondo l’editore americano Tim O’Reilly, a cui si fa risalire questo concetto emerso durante la Web 2.0 Conference di San Francisco (2004), il Web 2.0 è “un insieme di tendenze economiche, sociali e tecnologiche che formano collettivamente la base per la futura generazione di Internet, che diventa un mezzo più maturo” (O’Reilly T., 2005). È un Web inteso come piattaforma, dove non è necessario scaricare e installare applicativi sul computer, in quanto già disponibili in Rete e di fatto notevolmente più semplici da gestire ed utilizzare. Il Web passa così da uno spazio di download e di sola lettura (“read only”) ad uno spazio di lettura, scrittura (“read-write”), riscrittura e partecipazione attiva, tanto che si parla di un attore del web che è “prosumer” ovvero contemporaneamente produttore e consumatore di contenuti e servizi.



Figura 3- Connettività e Web 2.0

Dati statistici ⁷

Conoscere il mondo di internet e le sue piattaforme, comprendere la loro diffusione e l'utilizzo che gli utenti ne fanno, diventa una condizione imprescindibile nello scenario attuale dei media.

La tabella 1 esplicita in modo inequivocabile la grandezza del fenomeno. Dall'analisi dei dati provenienti da 239 Paesi, è emerso come il numero degli utenti connessi ad Internet nel mondo abbia sorpassato la soglia dei 4 miliardi di persone: un dato storico che ci dice che oggi più della metà della popolazione mondiale è online.



Tabella 1- Il digitale nel mondo nel 2018

Oltre la metà della popolazione mondiale fruisce del servizio internet. Circa il 68% è in possesso di un device mobile e il 40% di essi utilizza i social tramite il dispositivo in possesso.

⁷ Tutti i dati statistici fanno riferimento ad una ricerca condotta su wearesocial.com.

L'utilizzo dei social media cresce insieme ai "connessi", con un numero di utenti superiore del 13% rispetto all'ultima rilevazione condotta un anno fa. Gli utenti attivi sono ad oggi più di 3 miliardi nel mondo (di questi 9 su 10 accedono via device mobile).

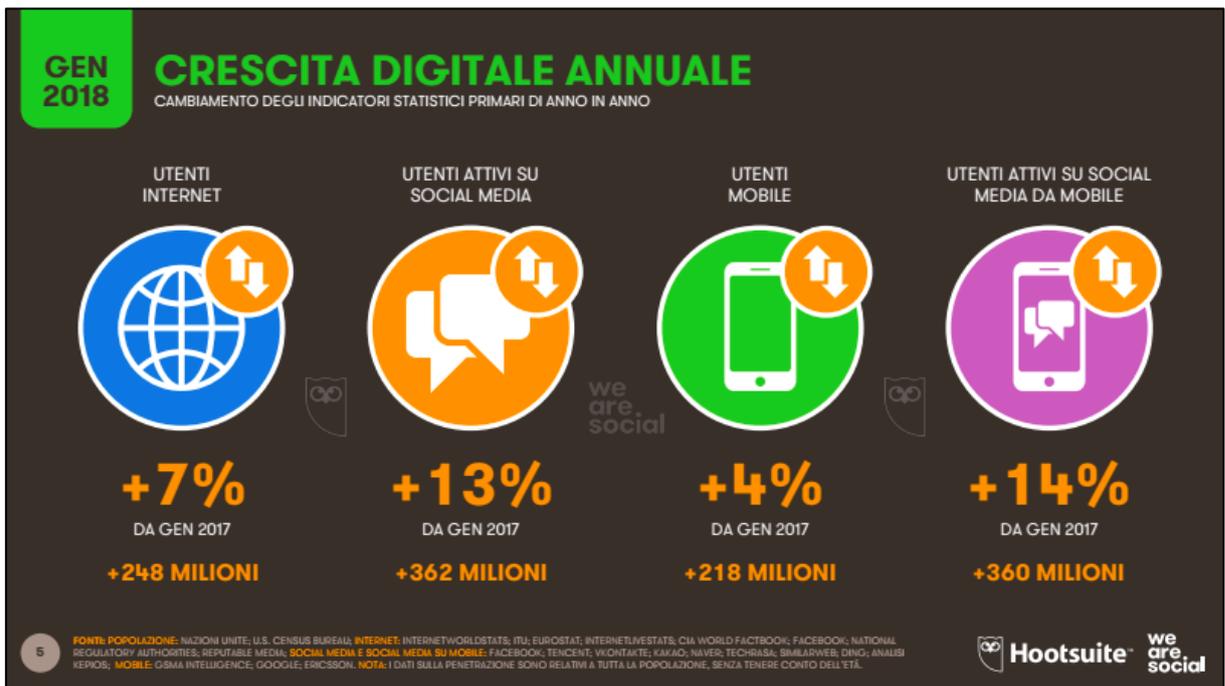


Tabella 2- Crescita digitale annuale

Con quasi 2.1 miliardi di utenti e una crescita pari al 15% (dato year-on-year), Facebook continua a dominare lo scenario social mondiale. Instagram registra una crescita straordinaria triplicando il numero dei suoi utenti. WhatsApp e Facebook Messenger registrano un tasso di crescita doppio (30%) rispetto a Facebook.

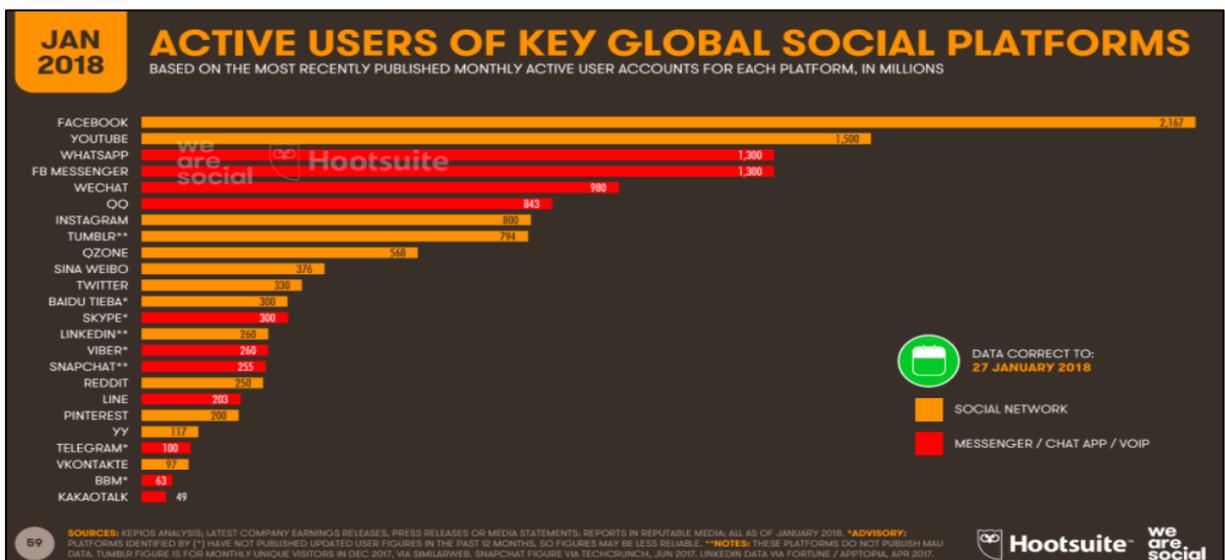


Tabella 3- Attività social

In Italia il 73% della popolazione è online (43 milioni di persone), con 34 milioni di utenti attivi sui social media. Durante il 2017 si è registrata una crescita di 4 milioni di persone connesse ad Internet (+ 10% rispetto all'anno precedente) e una crescita di 3 milioni di utenti social media (+ 10% rispetto all'anno precedente).

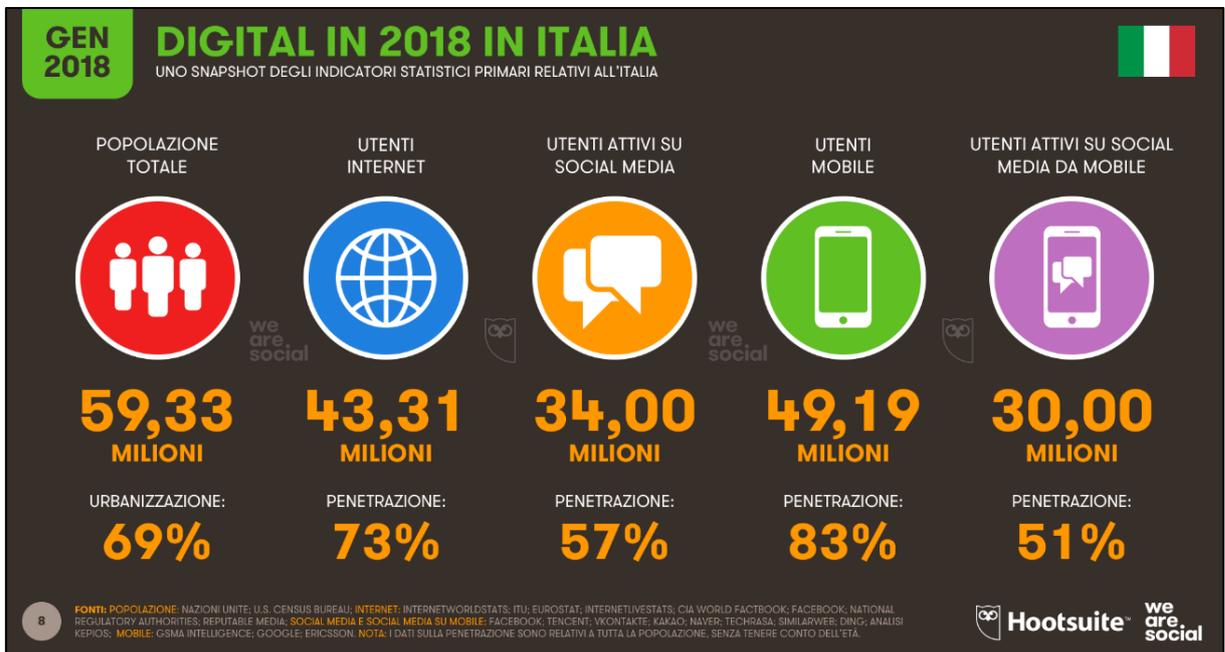


Tabella 4- Digital in Italia

La Tabella 5 evidenzia come circa 36 milioni di italiani utilizzano almeno una volta al giorno internet. Circa 4 milioni, sono invece, coloro che fruiscono della rete almeno una volta a settimana.

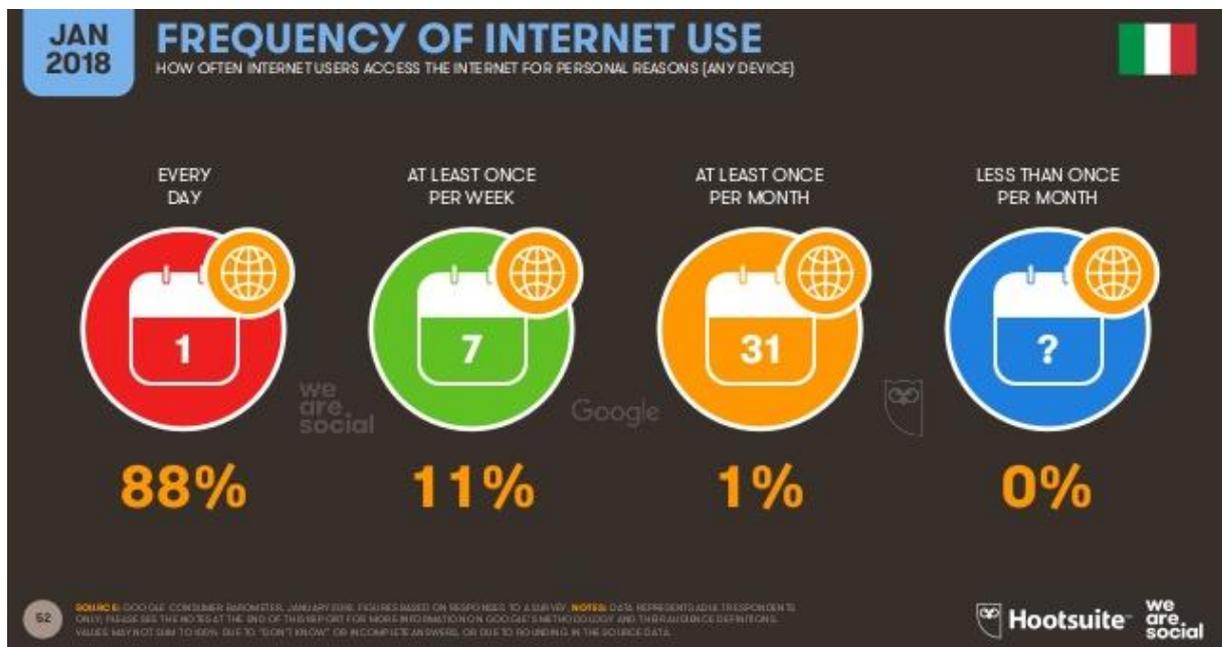


Tabella 5- Frequenza dell'utilizzo internet

Trascurriamo circa 6 ore al giorno online (quasi il doppio del tempo che passiamo davanti alla TV). Di queste ore, quasi 2 sono passate utilizzando una piattaforma social media.



Tabella 6- Tempo speso sui media

Il fenomeno social, in Italia, vede coinvolta oltre la metà della popolazione. La maggior parte dei fruitori utilizzano dispositivi mobile per collegarsi ai propri profili social.

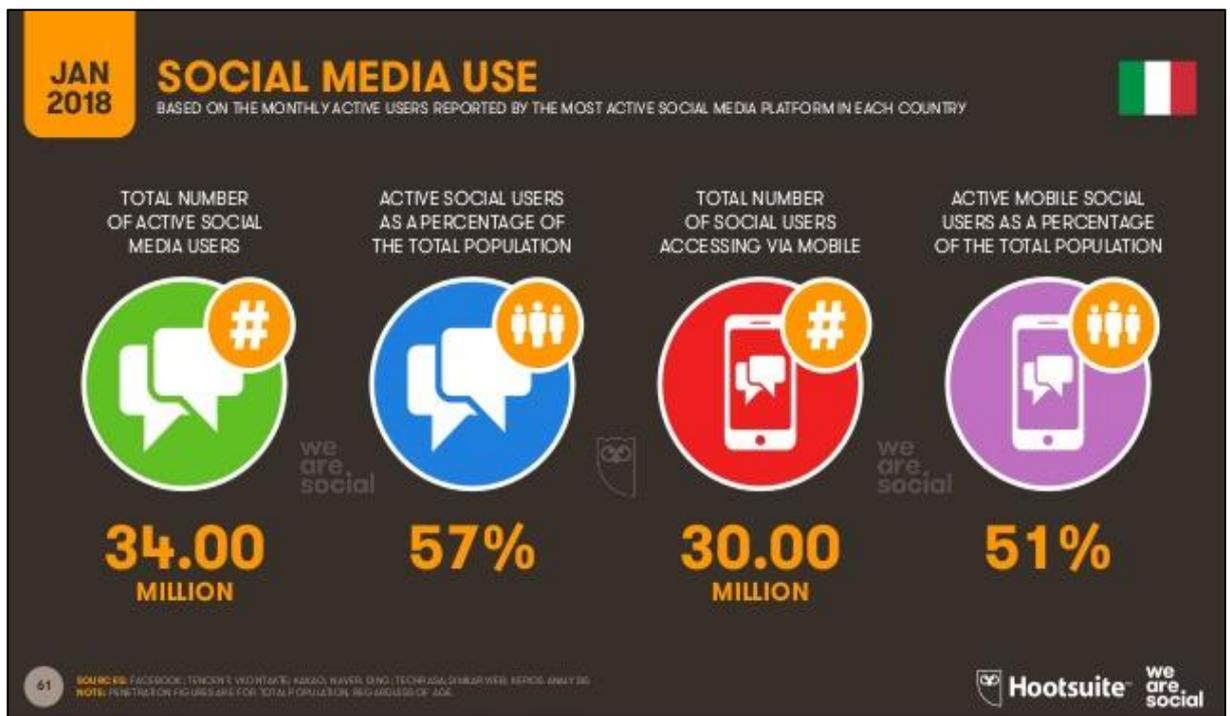


Tabella 7- Utilizzo social media

YouTube e Facebook si contendono il primato delle piattaforme social su cui gli utenti sono maggiormente attivi. Un trend differente da quello mondiale che vede Facebook registrare una penetrazione decisamente maggiore rispetto a YouTube. Instagram rimane il social meno utilizzato con WhatsApp e Messenger che si contendono il primato della messaggistica.

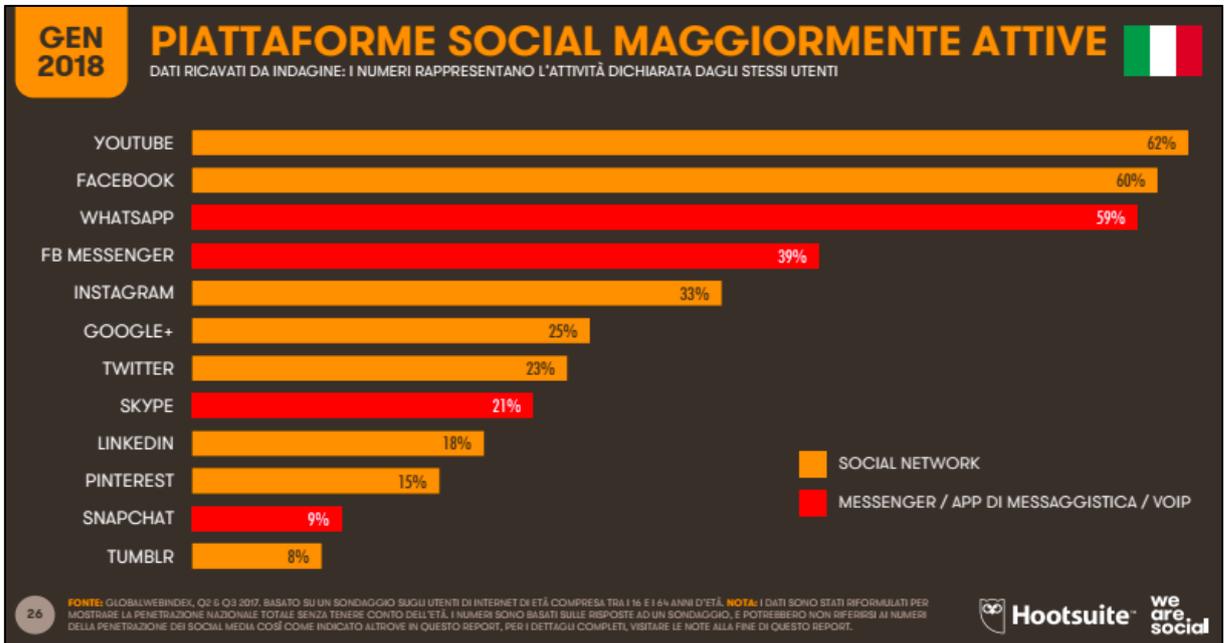


Tabella 8- Piattaforme social maggiormente attive

Quasi tutti gli italiani posseggono un telefonino e una televisione. La stragrande maggioranza possiede uno smartphone. Oltre la metà dispone di un PC che sia esso portatile o fisso. Un terzo della popolazione ha un tablet. Sono percentuali ancora basse quelle riferite ad orologi tech ed e-reader.

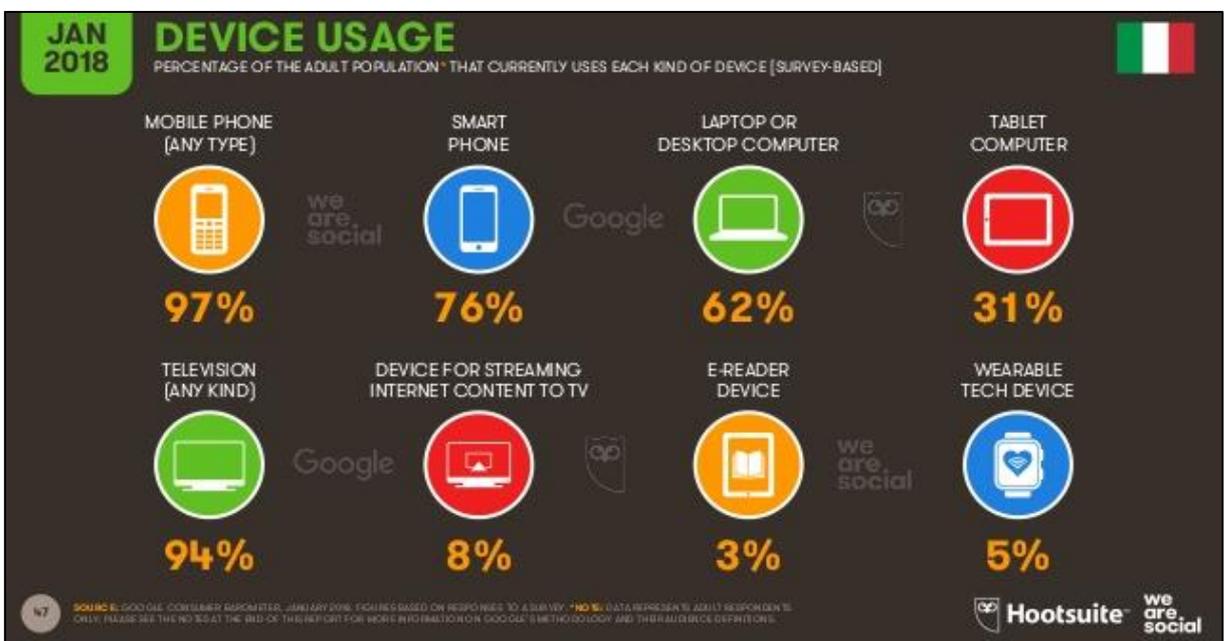


Tabella 9- Utilizzo device

Appurato che i dispositivi maggiormente a disposizione della popolazione sono PC e smartphone, riscontriamo come i secondi siano più utilizzati.



Tabella 10- Utilizzo settimanale

Nel mondo la richiesta di accesso ad Internet è fatta per la stragrande maggioranza da dispositivi Android.

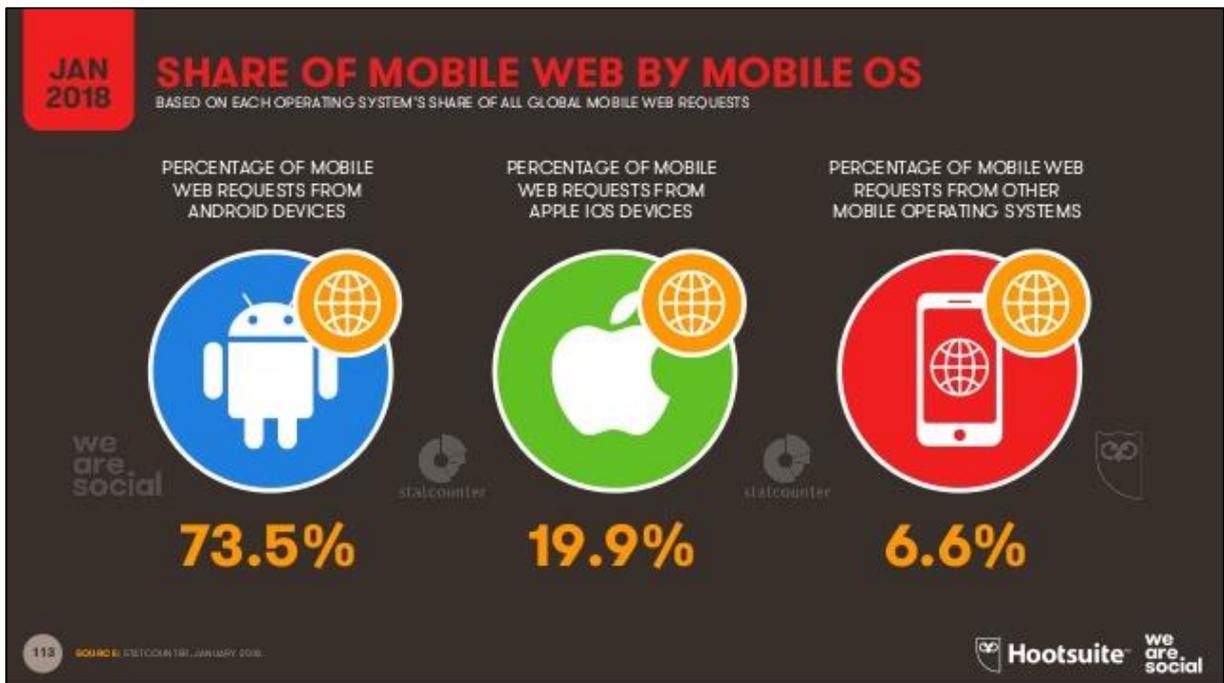


Tabella 11- S.O. devices

I dati riportati nella tabella 12⁸ evidenziano che nel 2016, il 56,1% della popolazione di 3 anni e più ha usato il PC e il 63,2% di quella di 6 anni e più afferma di fare uso di Internet. L'uso dei PC coinvolge soprattutto i giovani e raggiunge i livelli più elevati nelle fasce di età 15-17 anni e 20-24 anni (83,2%) e 18-19 anni (82,4%). Dai 25 anni in poi la quota degli utilizzatori, pur mantenendosi su valori elevati, inizia a diminuire gradualmente fino a raggiungere i valori più bassi nelle fasce d'età più anziane (il 26,4% per i 65-74 anni e il 7,5% per i 75 anni e più). Un andamento del tutto analogo si riscontra per l'uso di Internet. Le differenze di genere, nonostante il generale innalzamento dei tassi di utilizzo sia del personal computer sia di Internet degli ultimi anni, rimangono pur sempre evidenti. Il 60,9% degli uomini dichiara di utilizzare il personal computer a fronte del 51,5% delle donne. In modo del tutto analogo, il 67,6% degli uomini usa Internet contro il 59% delle donne. Il dislivello a sfavore delle donne si riscontra in tutte le fasce di età, fatta eccezione – nell'utilizzo del personal computer – per le giovanissime dai 3 ai 5 anni e le 15-24enni e mai nell'uso di Internet. Nelle fasce di età successive, le differenze di genere si accentuano considerevolmente tanto da riscontrare una prevalenza maschile di oltre 13 punti percentuali tra i 60-74enni nell'impiego sia del personal computer sia di Internet. Il Mezzogiorno continua a rimanere indietro nell'utilizzo delle nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione. Nel 2016 dichiara, infatti, di utilizzare il computer il 48,4% della popolazione residente nel Sud e il 46,2 per cento nelle Isole, mentre si rileva una quota che va oltre il 60 per cento nel Nord ed è pari a 58,9% nel Centro.

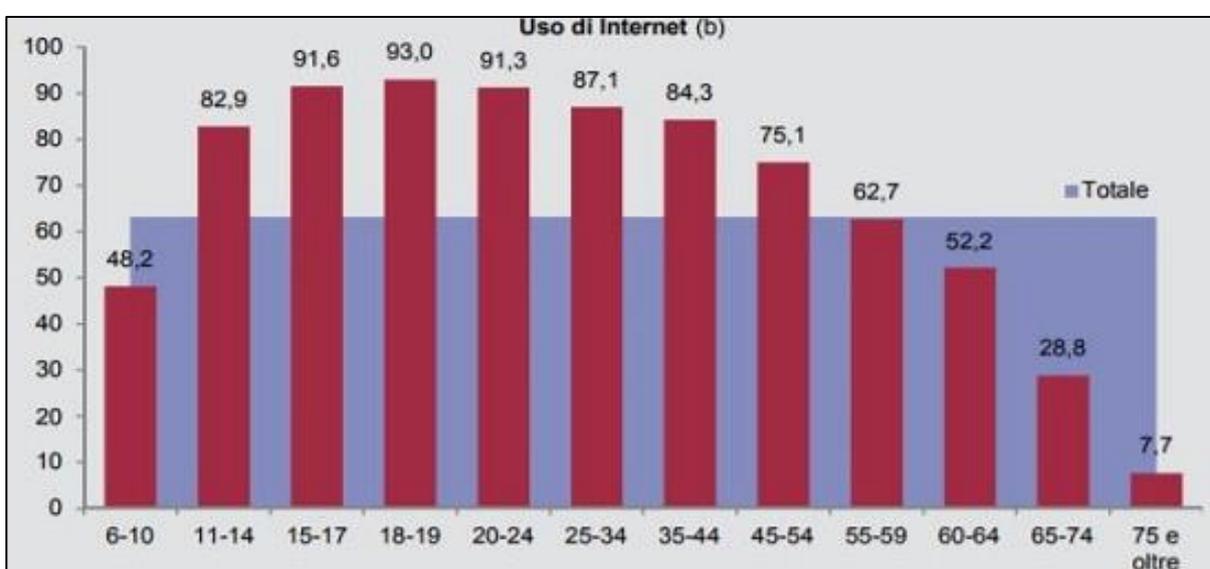


Tabella 12- Utilizzo internet in Italia per età

⁸ Fonte Istat: indagine pubblicata il 28-12-2017.

Dati sito internet settore tecnico FIGC

Ho ritenuto opportuno elaborare sotto forma di grafici i numeri raggiunti dal sito del settore tecnico della FIGC. I numeri del 2007 rappresentano il solo mese di dicembre, presumibilmente mese della creazione del sito.

La crescita è costante anche se non rispecchia i numeri di naviganti nell'oceano di internet. Mi piace evidenziare come dal 2013 la consistenza in visitatori è rilevante. Il 2013 è l'anno in cui gli aggiornamenti per gli allenatori sono previsti per via telematica. Credo che ci sia una sicura correlazione tra l'aumento delle visite e le lezioni tenute tramite video conferenza. Questo dato potrebbe dimostrare come l'attività didattica di natura video abbia una maggiore penetrazione per coloro che debbono apprendere.

Va considerato che un numero ancora rilevante, circa il 50%, di aggiornamenti per i tecnici abilitati è effettuata sui territori. Questo dato dimostra ancora una certa ritrosia verso l'e-learning⁹ da parte degli allenatori.

Visitatori unici¹⁰

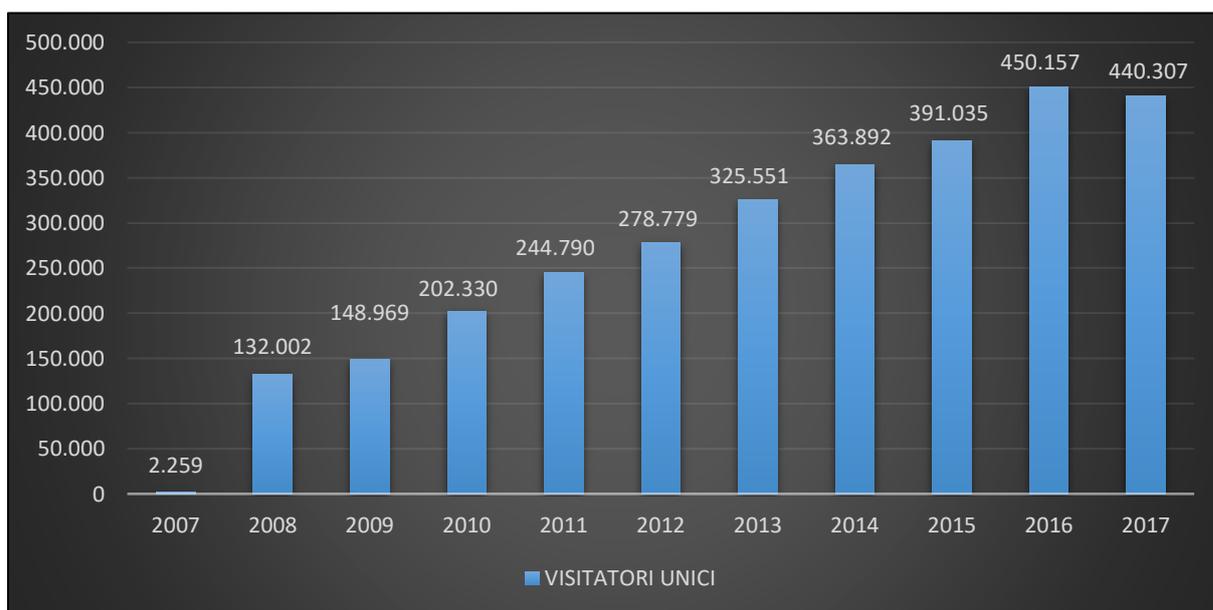


Tabella 13- Visitatori unici

⁹ Apprendimento per mezzo di corsi multimediali fruibili soprattutto a distanza attraverso Internet

¹⁰ Visitatori che hanno avviato almeno una sessione nell'anno solare considerato.

Pagine visualizzate

Altro dato che ho preso in considerazione per il mio elaborato è il numero di pagine visualizzate. Esse sono cresciute proporzionalmente alla crescita del numero di visitatori. Mettendo in relazione i numeri di visitatori e le pagine visualizzate risulta che in media ogni visitatore apre tra le 7 e le 8 pagine per anno solare.

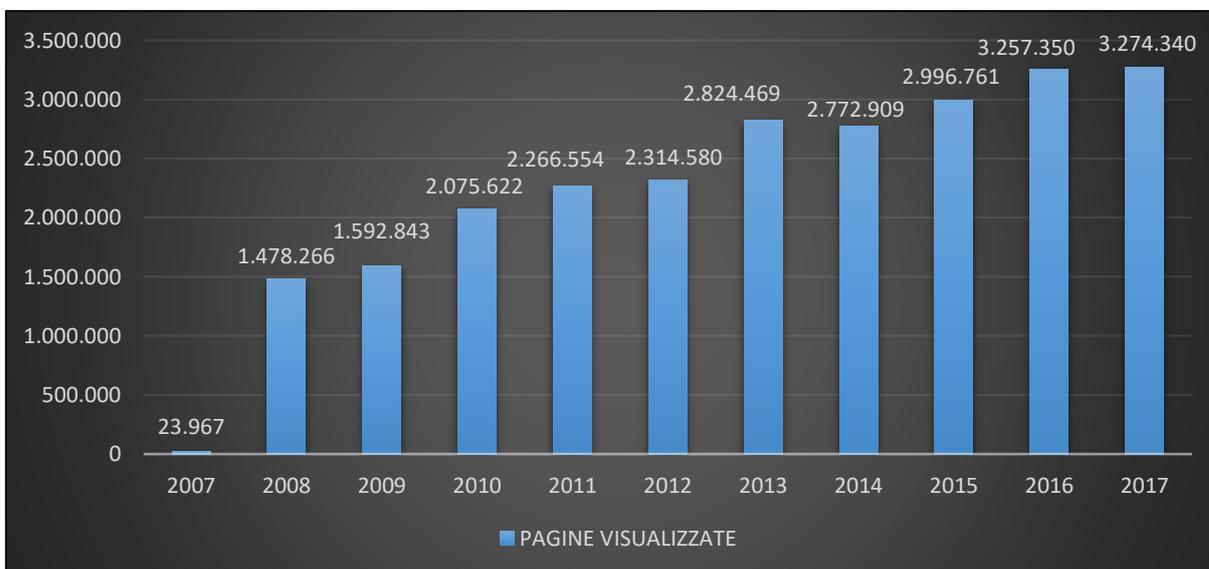


Tabella 14- Pagine visualizzate

Sessioni¹¹ e sessioni social

Fino al 2012 i dati relativi alle sessioni tramite social sono troppo bassi per essere analizzati. L'accesso al sito è prevalentemente effettuato con accesso classico. L'accesso tramite i social nel 2017 rappresenta il 4,28% del totale sessioni.

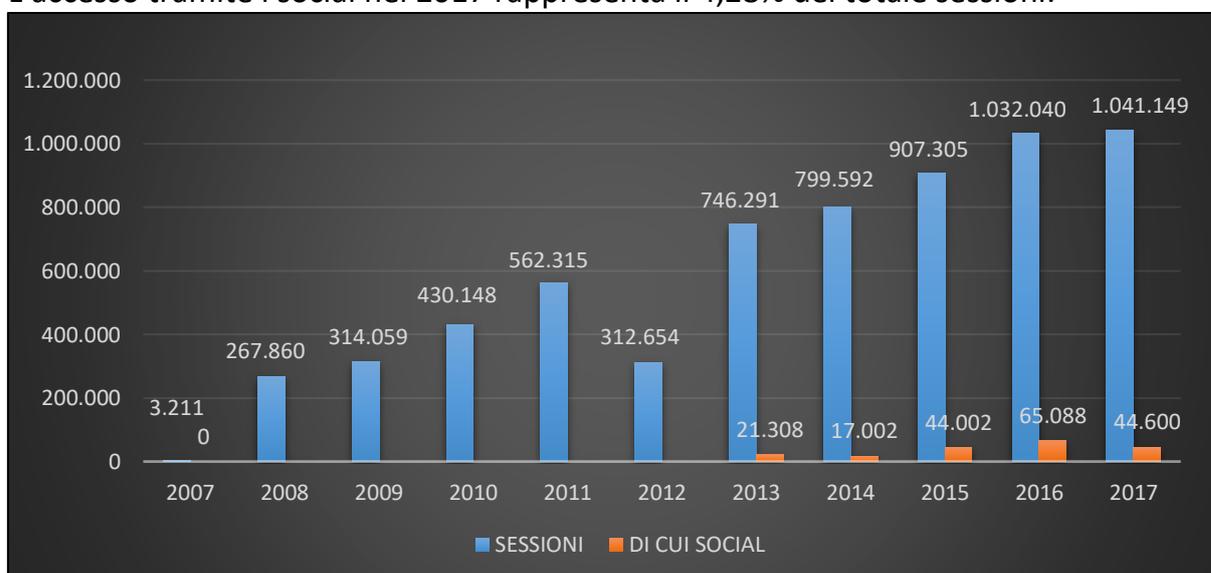


Tabella 15- Sessioni e sessioni social

¹¹ Una sessione corrisponde al periodo di tempo in cui un utente ha interagito con il sito.

Accesso giornaliero ad internet in Italia¹²

Le tabelle 16 e 17 mostrano in maniera inequivocabile quanto spazio di crescita esiste nei fruitori di internet.

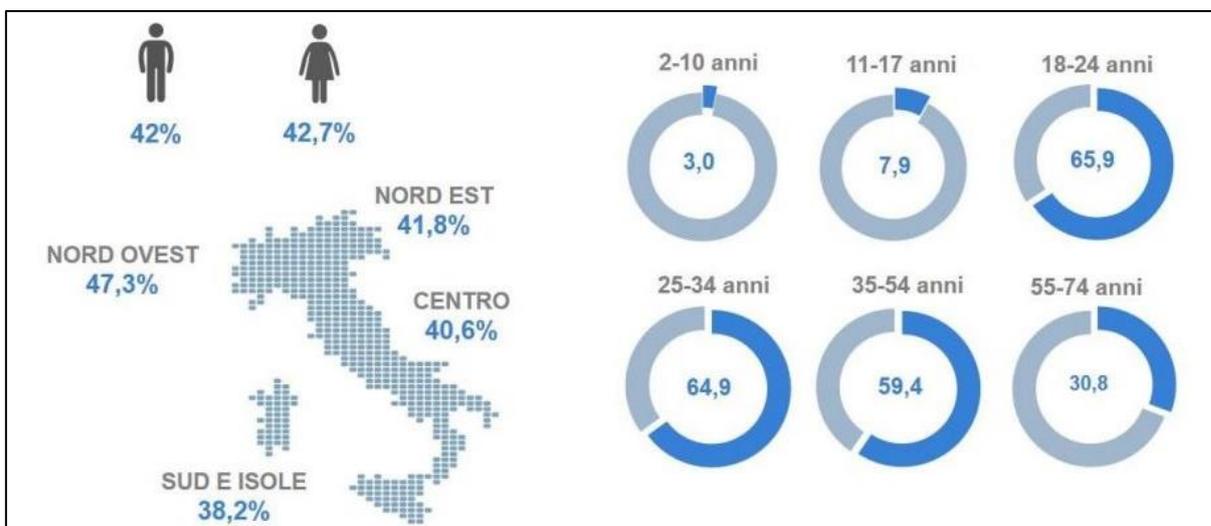


Tabella 16- Accesso per sesso ed età

Account social per fasce d'età

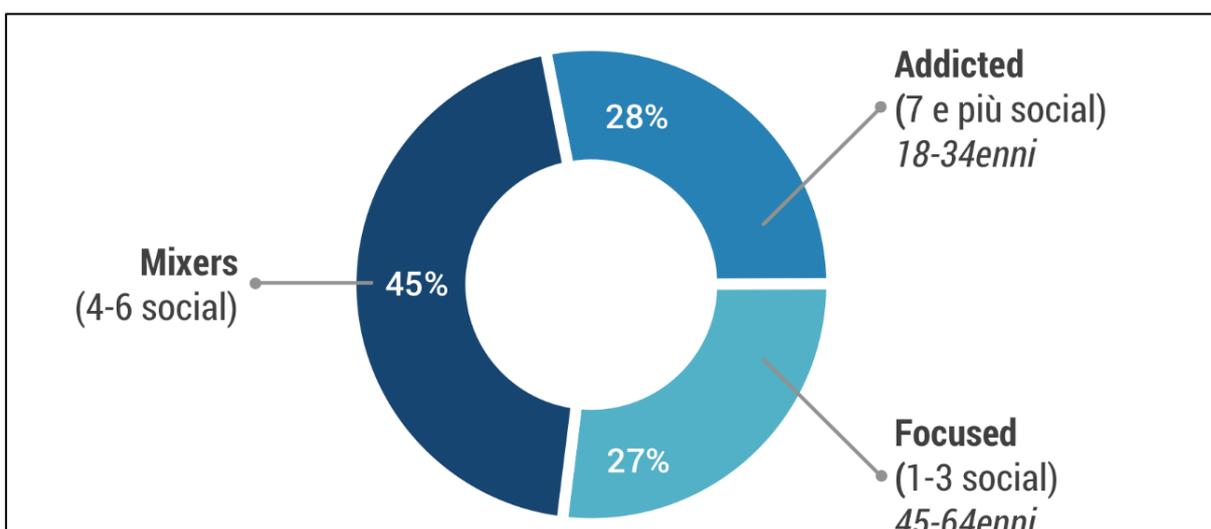


Tabella 17- Accesso per fasce d'età

¹² Fonte: Audiweb Database.

La rivoluzione digitale nella didattica

I dati illustrati nel precedente paragrafo, hanno mostrato con nitidezza quanto l'utilizzo di dispositivi mobile e il successivo approccio ad internet siano altamente frequenti nella popolazione mondiale. Il dato che ha maggiormente raccolto la mia attenzione è quello relativo all'utilizzo di internet nella fascia dai 6 ai 10 anni (tabella 12). Circa la metà dei bambini di quella fascia di età fruisce della rete. Percentuale che raggiunge quasi la totalità (91,6%) se si arriva ai 17 anni. È quindi necessario confrontarsi con bambini e ragazzi che vivono in un mondo connesso. Non si può pensare ad indottrinare i giovani senza tener presente che essi hanno costantemente aperta una finestra sul mondo. Essi sono di fatto dei nativi digitali.¹³ Si tratta, in genere, di persone, soprattutto di giovani, che non hanno avuto alcuna difficoltà a imparare l'uso di queste tecnologie. Per meglio sostenere l'idea del mio elaborato, voglio porre l'attenzione sul metodo didattico denominato: flipped classroom (la classe capovolta). L'idea è quella, per l'appunto, di "capovolgere" la classe – ovvero invertire il tradizionale schema di insegnamento e apprendimento, facendo dell'aula "non più il luogo di trasmissione delle nozioni ma lo spazio di lavoro e discussione dove si impara ad utilizzarle nel confronto con i pari e con l'insegnante" Paolo Ferri (Professore associato all'Università di Milano-Bicocca). Nel contesto della "flipped classroom", l'insegnante fornisce ai ragazzi tutti i materiali utili all'esplorazione autonoma dell'argomento di studio. Questi possono includere: libri, presentazioni, siti web, video tutorial e simili. I video tutorial, in particolare, rappresentano un mezzo privilegiato per l'apprendimento individuale: dinamici e immediati, sono la chiave del successo di Khan Academy e analoghe piattaforme e-learning. È fuori dalle mura scolastiche, quindi, che gli studenti – da soli o in gruppo, e ognuno nel rispetto dei propri tempi – hanno modo di realizzare delle prime esperienze di apprendimento attivo, che verranno poi continuate con compagni e docente in classe. La classe, qui, è intesa come arena di confronto e dibattito, e vede l'insegnante nelle vesti di moderatore e motivatore della discussione. È proprio la motivazione umana ad essere la chiave di volta e la garanzia di successo di questo approccio didattico: quando lo studente sa perché sta studiando, ed è libero di affrontare lo studio coi propri tempi e modi, si sentirà spinto ad esprimere le proprie idee, nella consapevolezza di stare facendo un lavoro utile per sé e per gli altri. Oggi,

¹³ L'espressione nativi digitali ha indicato la generazione di chi è nato e cresciuto in corrispondenza con la diffusione delle nuove tecnologie informatiche.

com'è evidente, ci troviamo a vivere una nuova fase di trasformazione delle tecnologie intellettuali e in uno scenario profondamente mutato. I nativi digitali, messi dalla nascita in un ambiente pervaso da tecnologie multimediali e interattive, vedono la realtà scolastica limitare il loro modo di apprendere. Le tecnologie digitali, riproducendo le lezioni e trasformandole in video lezioni, rendono improduttivo il trovarsi in classe per ascoltare l'informazione proveniente dai docenti. La libera disponibilità di video lezioni sta mettendo in crisi il sistema scolastico tradizionale. Negli USA startup come Coursera, Udecity, attivano classi con centinaia di migliaia di studenti. Questa diffusione è frutto di una strategia comunicativa che non prevede il docente in cattedra ma un tutor affiancato allo studente. Spesso i video sono di natura informale che maggiormente coinvolgono gli studenti, i quali si sentono come accompagnati nella fase di apprendimento. Il tutor in questo caso, oltre ad avere una profonda conoscenza delle materie trattate, deve essere dotato di notevoli competenze dal punto di vista comunicativo. Le critiche più costruttive al metodo, sostengono che esso, non rappresenti la scuola del futuro ma che offra alla stessa una risorsa funzionale. Una metodologia che si affianchi alla presente, migliorandone il linguaggio e quindi la comunicazione con i nativi digitali. Occorre prospettare attività didattiche che si concentrino sullo sviluppo di competenze che riescano a coinvolgere attivamente gli studenti anche attraverso le strategie introdotte dalle nuove tecnologie, vale a dire con esperimenti esperienziali, collaborativi, contestualizzati e guidati all'interesse.



Figura 4- La classe capovolta

Organizzazione digitale

La mia organizzazione

La mia esperienza professionale ha sempre poggiato sulla convinzione che per ottenere miglioramenti dalla propria squadra i suoi componenti devono verificare che lo staff tecnico sia ben organizzato. Ho accennato nella premessa che i supporti tecnologici sono sempre stati presenti nelle mie squadre. Il tema centrale sul quale ho ancorato il principio organizzativo è sempre stato la costruzione della seduta di allenamento e la sua divulgazione tra i calciatori. Ho iniziato costruendo una scheda allenamento che regolarmente stampavo e esponevo all'interno dello spogliatoio. I calciatori in questo modo arrivavano in campo sapendo cosa avrebbero svolto. In un primo momento la scheda veniva compilata a mano.

Successivamente le esercitazioni svolte sono state catalogate creando un database. La scheda di allenamento viene oggi prodotta tramite computer. Essa è correlata da immagini e spiegazioni. La scheda di allenamento viene precedentemente stampata e successivamente esposta all'interno dello spogliatoio. La curiosità da parte del gruppo squadra è stata sempre notevole. I feedback ricevuti sono sempre stati positivi. I calciatori mostrano una notevole voglia di conoscere cosa si realizza nella seduta di allenamento. Quando il giocatore sa perché deve fare una determinata esercitazione significa che ha un'idea, un piano o una tattica precisa in mente. Le azioni mirate aiutano a sfruttare le situazioni di gioco a proprio vantaggio. L'esposizione della scheda riduce drasticamente i tempi di trasmissione dell'informazione eliminando e riducendo a zero i tempi morti.

Nella mia esperienza a Livorno come viceallenatore¹⁴ (foto 1), ho potuto constatare con orgoglio che questo tipo di comunicazione era evidentemente recepita e ritenuta positiva da parte di calciatori professionisti di buon livello. Molti di loro provenivano dallo sfortunato campionato del Livorno in serie A. Il ruolo di viceallenatore mi ha consentito di riuscire a dialogare e a carpire informazioni riguardanti la scheda di allenamento e all'aspetto metodologico correlato.

¹⁴ Campionato serie B stagione 2014/2015.

È stato in questo periodo che ho appreso che i calciatori avevano piacere di sapere i contenuti della proposta allenante ancora prima di arrivare al campo. Essi avrebbero gradito di conoscere non solo le esercitazioni da svolgere durante la seduta di allenamento ma anche i principi costituenti. Questo per me ha rappresentato il motivo per cominciare a studiare un metodo che potesse indottrinare i miei calciatori anche lontano dal campo di gioco. Ho iniziato a chiedere ai miei collaboratori come avremmo potuto trasferire concetti e principi al nostro gruppo anche lontano dal campo di gioco. Sicuramente la tecnologia avrebbe supportato in modo determinante tale idea concretizzandola. Il primo lavoro è stato quello di creare un database di esercitazioni catalogate per semantica che potesse essere esportato e inviato facilmente.

Inoltre, ritengo utile alla presentazione di una nuova esercitazione, produrre una breve clip video nella quale mostrare i principi base della sua esecuzione.



Foto 1- Livorno 2014-2015

Scheda allenamento 2.0

La nuova scheda di allenamento prevede la sua compilazione su PC. Tutte le esercitazioni svolte vengono disegnate, spiegate e catalogate all'interno di un database. In questo modo abbiamo sotto controllo il lavoro svolto e le singole esercitazioni possono essere riproposte e migliorate successivamente.

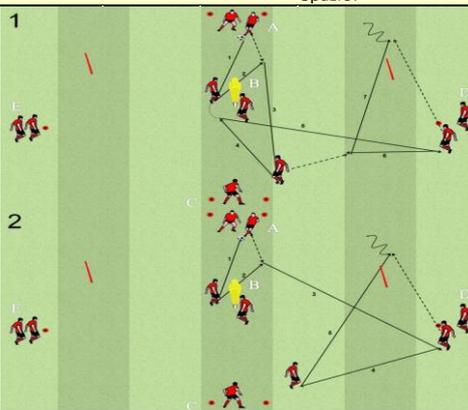
 SQUADRA: U.S.D. CAVESE		Stagione Sportiva: 2016-17	
Scheda allenamento del: martedì 1 novembre 2016		ora: 14:00 Svolto a: M.S. Severino N. 80	
Numero di Giocatori:	MATERIALE UTILIZZATO: Palloni <input checked="" type="checkbox"/> Casacche <input checked="" type="checkbox"/> Colori <input type="checkbox"/>		
Infortunati:	Over <input type="checkbox"/> Ostacoli <input type="checkbox"/> Panche <input type="checkbox"/> Aste <input checked="" type="checkbox"/>		
Assenti:	Cinenisi <input checked="" type="checkbox"/> Coni <input type="checkbox"/> Cerchi <input type="checkbox"/> Bilanciere <input type="checkbox"/>		
Periodo: Campionato	Mesociclo di: Novembre	Settimana: 16	
PRE ATTIVAZIONE			Tempo Min.
Attivazione Individuale			10'
ATTIVAZIONE GENERALE: LA CROCE			Spazio: N°
1° Step			Tempo Min.
Il giocatore a gioca per b che scarica ancora per a, a gioca su c che scarica su b che apre su d, d triangola con c e attacca lo spazio dietro al paletto.			7'
			N° Serie
			1
			N° Ripetute
2° Step:		Recupero	
Il giocatore a gioca per b che scarica su a che apre su d che scarica e fa uno - due con c.		1'	
		Tempo Min.	
		7'	
		Tempo Tot.	
		15'	
DIVISIONE DELLA SQUADRA IN DUE GRUPPI			
CHI HA GIOCATO			Tempo Min.
Lavoro aerobico Individualizzato			20'
CHI NON HA GIOCATO			Tempo Min.
Potenza Aerobica			6'
CON MISTER: GIOCO DI POSIZIONE 4 VS 4 + 3 JOLLY		Spazio: 30 X 26	
<input type="text" value="di deo"/> <input type="text" value="armenise"/> <input type="text" value="picaro"/> <input type="text" value="castaldo"/> <input type="text" value="pappalardo"/> <input type="text" value="d'ancora"/> <input type="text" value="orefice"/> <input type="text" value="donnarumma"/> <input type="text" value="parenti"/> <input type="text" value="cicerelli"/> <input type="text" value="bellante"/>		Quattro calciatori, tutti esterni e collocati sul lato lungo del rettangolo di gioco cercano con l'aiuto di tre jolly specifici collocati due sui lati corti ed uno internamente di mantenere il possesso contro quattro avversari. Questi devono conquistare la palla e trasmetterla ad uno dei jolly e poi velocemente posizionarsi per la fase offensiva con il rispetto dei ruoli. Presenza dei portieri.	
		Tempo Min.	
		4'	
		N° Serie	
		3	
		N° Ripetute	
		Recupero	
		1'	
		Tempo Tot.	
		15'	
PARTITE A TEMA: 4 COLORI		Spazio: 66 mt	
11 vs 11;		Tempo Min.	
Limitazione dei tocchi: da tre a uno.		10'	
Regole: La squadra dei quattro colori dovrà fare gol alternando la sequenza dei colori. La squadra avversaria non avrà nessuna limitazione.		N° Serie	
		2	
		N° Ripetute	
		Recupero	
		2'	
		Tempo Tot.	
		22'	
LAVORO PER REPARTO DIFENSIVO			Tempo Tot.
Risolita su scarico lungo e corto, cura delle posture.			20'
LAVORO DI SCARICO			Tempo Tot.
			10'
TEMPO TOTALE INTERA SEDUTA 77+20min.			

Figura 6- Scheda allenamento 2.0

L'utilizzo dei video

Altro cardine della mia organizzazione è il supporto dei video. Alla squadra viene proposto un video sulla partita svolta, il Match studio. Il video viene diviso nelle due fasi di gioco. Esso evidenzia aspetti negativi e positivi accuratamente miscelati rispetto al periodo che attraversiamo. Sono solito ancorare situazioni positive quando il risultato non ci dà ragione, viceversa tendo ad essere più critico mostrando maggiori errori nel momento della vittoria. Credo che proprio durante le vittorie è utile approfondire e cercare di correggere gli errori commessi durante la gara. Tatticamente cerco di verificare la compattezza della squadra durante le due fasi di gioco. Particolare risalto viene posto sulla capacità della squadra di adeguarsi al passaggio tra una fase e l'altra: transizione. Questo video viene visionato nel primo giorno di allenamento ed è improntato sulla mia squadra. Nei giorni successivi vengono prodotti alcuni video degli avversari, il team studio. Fase di possesso, fase di non possesso e palle inattive. Alla squadra vengono fatti visionare tra il mercoledì ed il venerdì. Mi piace proporre, insieme ai miei collaboratori, video che non superino nella loro interezza i 15 minuti: 6 minuti per la fase di possesso, 6 minuti per la fase di non possesso e 3 minuti per le palle inattive. Tutto viene condensato in un report cartaceo che viene messo a disposizione della squadra all'interno dello spogliatoio. Al mio video analista chiedo di realizzare delle clip video anche per i singoli calciatori. Ad esempio, ai difensori condenso delle clip degli attaccanti avversari. Alla squadra viene dato anche un piano tattico dove si esplicitano i comportamenti da adottare nelle due fasi di gioco. Vengono mostrate le scalate e le possibili giocate per meglio attaccare gli avversari. Il piano tattico è sviluppato sia come clip video sia come documento cartaceo. In alcuni momenti produciamo una clip motivazionale. Cerco di mettere in risalto immagini che esaltano lo sforzo comune per il raggiungimento del risultato. Un ottimo mezzo per influenzare in modo positivo i nostri stati d'animo ci viene offerto dai video motivazionali, perché possiedono una forte carica emotiva e sono in grado, senza effetti collaterali, di ripulirci dalla negatività e darci un po' di carica nei momenti in cui ci sentiamo giù di corda. Questi video si propongono come stimolo per auto-motivarsi, di spingere i calciatori a lanciarsi nelle imprese, a realizzare i propri obiettivi.

Dopo una sconfitta cerco di trasmettere l'idea che i fallimenti non sono qualcosa che ci marchiano ma che sono invece l'occasione per imparare dai nostri errori, fare tesoro degli insegnamenti ricevuti e cambiare direzione.

Dopo una vittoria cerco di caricare immagini che esplicitino perseveranza, costanza e desiderio al fine di proiettare gli atleti in una dimensione di ricerca dell'eccellenza. Per quanto mi riguarda una persona eccellente è colei che da sempre il meglio di sé.

Il supporto video è da me molto utilizzato. Sono convinto che l'uso delle immagini possa facilitare il processo di apprendimento rendendo più facile l'indottrinamento dei propri principi in seno al gruppo squadra.

Le immagini sostengono il processo attivo dell'apprendimento. Precisano la formulazione verbale e contribuiscono ad evitare malintesi nelle consegne e nel successivo commento. La contemporanea assunzione di informazioni tramite canali cognitivi diversi (occhi e orecchie) è inoltre più efficiente. Le visualizzazioni sostengono la ricezione delle informazioni, anche perché orientano l'attenzione sul tema, e l'allenatore deve spiegare di meno. In tal modo, ancora una volta, al centro del processo di apprendimento si vengono a trovare i calciatori.

Dal punto di vista del calciatore ciò significa:

- ✓ Ricepire (tramite le immagini) informazioni rilevanti per l'apprendimento;
- ✓ Elaborare le informazioni collegandole con esperienze pregresse già memorizzate;
- ✓ Applicare nella pratica le esperienze e le conoscenze elaborate.

Questo processo viene impiegato nell'analisi con ausili video di diverse situazioni. Il calciatore diventa parte attiva dell'apprendimento.

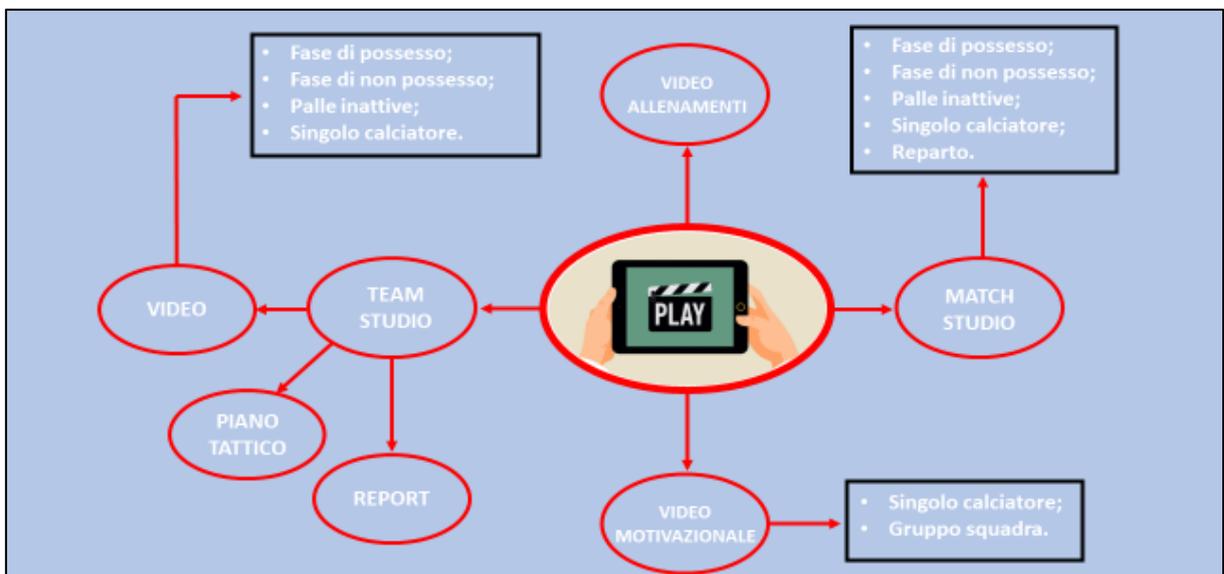


Figura 7- Flusso video

Utilizzo cardiofrequenzimetri e GPS

Ogni anno è mia consuetudine riunire lo staff nella fase che precede l'inizio del precampionato. L'intento è quello di fare il punto della situazione sul campionato da affrontare, analizzando tutti gli aspetti che influiscono sul rendimento della squadra. La prima analisi riguarda gli atleti messi a disposizione dalla società, valutandone sia l'aspetto fisico, attraverso un'anamnesi storica, sia l'aspetto prestazionale, attraverso una cronistoria calcistica, che ci permetterà di valutarne la duttilità. Un'altra analisi che ritengo di fondamentale importanza è la valutazione della struttura dove andremo ad operare, la superficie del campo dove si effettueranno gli allenamenti o le partite del campionato, tenendo in considerazione se sia la stessa per entrambi i casi. I parametri di valutazione precedenti, compreso i risultati dei test, effettuati dopo un ciclo di 7 sedute, permetteranno di modulare la costruzione dei cicli di allenamento, rispettando tassativamente i principi della progressività del carico. La tappa del precampionato è un periodo importante durante il quale si crea la piattaforma solida dove costruire prestazioni, individuali e collettive, al massimo del rendimento. Nel corso della mia esperienza, in accordo con il gruppo di lavoro, modulo gli allenamenti ricercando una prestazione da subito vicina a quella ottimale, provando di mantenerla costante nel corso del campionato, con oscillazioni minime nei picchi. Tutti i lavori vengono strutturati laddove possibile con l'utilizzo della palla per mantenere un'alta motivazione durante l'esecuzione, ottenendo un doppio risultato sia di ordine condizionale sia tecnico-tattico. Ritengo opportuno dove ve ne fosse il bisogno integrare i lavori con palla con esercizi a secco. Il mio intento come precedentemente accennato, anche se in modo empirico, è quello di rendere le prestazioni costantemente ottimali, questo dipende da molteplici fattori, tra cui la densità delle azioni intense al minuto in partita. L'impostazione delle nostre sedute, sia in fase preparatoria che nel corso dell'anno, rispetteranno tutti i parametri di valutazione che ritengo opportuni, analizzando le prestazioni e gli allenamenti. I parametri presi come riferimento per le qualità organiche sono la FC max. e la VAM. Per lo sviluppo della forza utilizziamo l'allenamento funzionale che è un intelligente sistema che sfrutta le naturali proprietà di movimento del nostro corpo per sviluppare forza, potenza, massa, flessibilità, resistenza, coordinazione, agilità, reattività.

La metodologia utilizzata si avvale di semplici attrezzature, che, adattate al movimento, sviluppano le giuste richieste energetiche in grado di stimolare l'atleta attraverso proposte elaborate mediante la simulazione di gestualità, in modo da renderla molto simile al modello prestazionale.

I dati forniti dai GPS vengono costantemente monitorati dai preparatori atletici. Qualora alcuni parametri non soddisfino l'obiettivo stabilito si provvede ad effettuare una supplenza di attività fisica. Allorché ve ne fosse la necessità provvedo a colloquiare con il singolo calciatore. I dati rilevati vengono rappresentati agli atleti singolarmente e in modo cartaceo. Presto molta attenzione al grafico degli spostamenti, ritenendolo molto utile non solo per la valutazione dello sforzo compiuto ma anche per la qualità tattica con cui esso viene prodotto. Guardare un grafico di un attaccante e rilevarne i suoi spostamenti anche nella metà campo difensiva può significare che in quella specifica circostanza il calciatore ha espresso una notevole propensione al sacrificio. Questo è solo un esempio per come un dato può fornirci un'utile valutazione, non solo di natura fisica, ma anche di qualità tattica prestazionale. All'interno di un programma di allenamento le varie componenti che costituiscono la prestazione del calciatore non possono essere scisse senza ricordarsi che i valori di riferimento devono essere poi sommati per avere una visione globale. La parzialità delle singole componenti la prestazione devono aiutarci al miglioramento della prestazione intesa nella sua componente globale.

Le tabelle 18 e 19 sono una parte di dati che si ottengono dal monitoraggio dell'apparecchiatura GPS. La scheda di allenamento in relazione ai dati GPS ottenuti ci consente di parametrare le singole esercitazioni. Resta inteso che i dati valgono per i gruppi allenati nelle singole stagioni sportive.

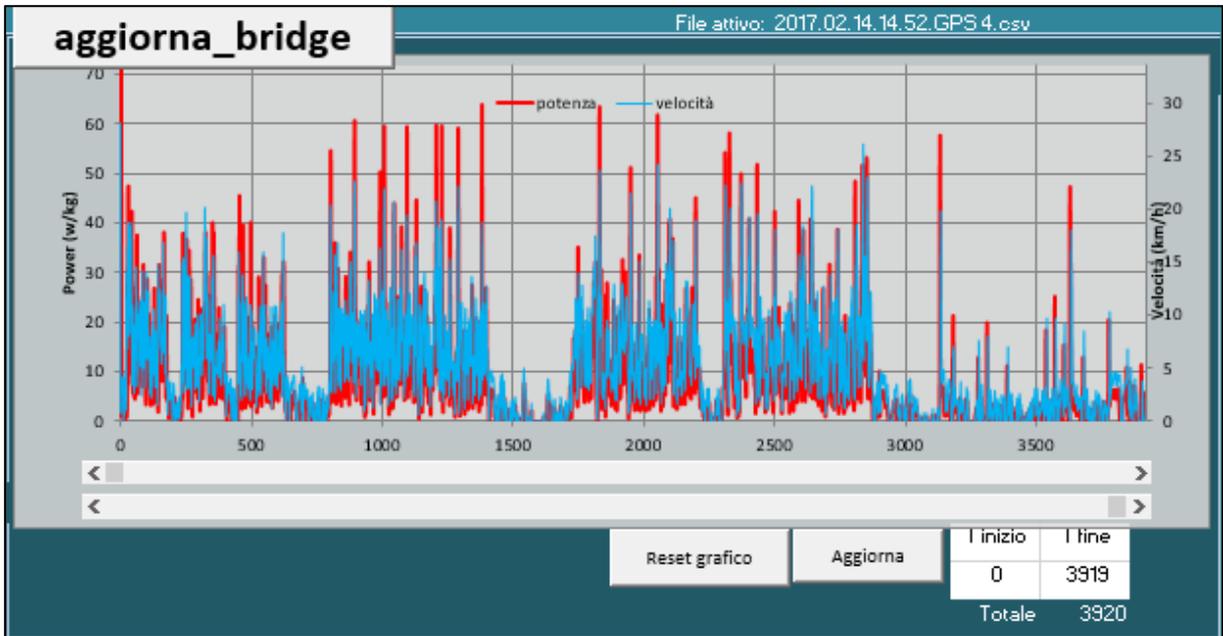


Tabella 18- GPS 1

dev.st	0,9	9	1,6%	1,8%	0,4	1,4	12	3,0%	1,6%	5,0%	6%	2,5	6%	9%	3,5	2,8	2,6%	0,60	3													
media	10,7	111	10%	11%	2,1	15,2	140	26%	5,4%	####	31%	29	20%	39%	19,3	11,3	####	3,50	16													
	Watt	Vo2(FC	dist/	acc	%	CdD/	CdD/	dist/	%	Dist	%	vel	%	w>VA	M	kj/kg	min	reg	dist	%W	T	T w>	%T	y	x	%	t	N	az	Tr	w
	n)	ml/mi		min	>50	%ma	intn	VAM	>30°	EQ	vam	r	t>=3"	nse	vam	HI	AMT	se	/min													
0	3920	8,2	23,3	0	83	15%	15%	2,6	18,5	107	29%	4,3%	36%	26%	32	65	5426	27%	169	416	41%					11,6%	3,1	24				
7	179	14,2	40,4	0	133	28%	24%	8,9	30,2	184	39%	7,6%	48%	22%	2,4	2,9	381	29%	13	42	31%	0,0	0,0	24,4%	6,3	9						
227	404	12,9	36,9	0	122	24%	25%	10,0	34,5	168	38%	7,9%	45%	32%	2,3	3,0	361	23%	14	40	35%	0,0	0,0	22,6%	6,4	9						
443	634	11,1	31,5	####	104	24%	25%	3,8	35,9	144	39%	2,1%	31%	11%	2,1	3,2	331	29%	4	24	17%	0,0	0,0	12,6%	6,0	13						
792	1405	13,1	37,2	####	128	22%	22%	4,0	24,6	170	33%	7,7%	39%	23%	8,0	10,2	1311	23%	47	111	42%	0,0	0,0	18,1%	5,9	8						
1726	2214	12,2	34,6	####	124	18%	16%	3,0	16,6	158	28%	5,7%	38%	28%	5,9	8,1	1010	26%	28	82	34%	0,0	0,0	16,8%	4,4	9						
2310	2877	13,0	36,9	####	133	20%	16%	3,6	17,3	169	28%	10,1%	41%	38%	7,3	9,5	1253	28%	57	106	54%	0,0	0,0	18,7%	4,4	10						
						Tacode	% acc					12,8										time	Media	w>wVA			Tr	Trp				
						cint	int															fasi	M			pass	tot					
																										/min						

Tabella 19- GPS 2

Trasferimento dati e video

Nel calcio moderno i dati ed i video prodotti da uno staff tecnico sono in continuo aumento. La parcellizzazione delle competenze, in ognuna delle sfere che compongono la prestazione del calciatore, ha intensificato e capillarizzato la ricerca di ottenere elementi per raggiungere gli obiettivi prefissati ad inizio di ogni stagione agonistica. La figura 8 mostra quante siano le informazioni a disposizione di un mio calciatore. Il mio più grande cruccio durante le mie esperienze professionali è stato quello di trasferire in modo efficace tutte quelle nozioni che avrebbero potuto contribuire a migliorare la singola e la prestazione di squadra. È evidente che affinché tutti i numeri o le immagini possano migliorare il singolo e la squadra bisogna accuratamente selezionare con competenza e strategia comunicazionale i messaggi che si vogliono veicolare. La tecnologia ha sicuramente aiutato il mio metodo operativo. È da anni, che coinvolgendo i miei collaboratori mi ero prefissato una tecnica efficace e pratica al fine di avere sempre in continuo coinvolgimento i calciatori nelle dinamiche organizzative. Un allenatore organizzato non può non avere una squadra organizzata. È stato così che creando un gruppo WhatsApp la scheda di allenamento era trasferita al gruppo squadra. Attraverso un canale YouTube trasferivo ai singoli calciatori video di natura tecnica o tattica e a volte di natura emozionale. Questo tipo di organizzazione, anche se ritenuta il più delle volte al passo dei tempi dai miei calciatori mostrava ancora dei limiti. Era evidente che sia il gruppo WhatsApp sia YouTube non erano garanti di un sicuro trasferimento di informazioni che dovevano essere interne alla squadra. Ero ancora alla ricerca di una tecnologia che aiutasse me ed i miei calciatori ad elevare il nostro rendimento.

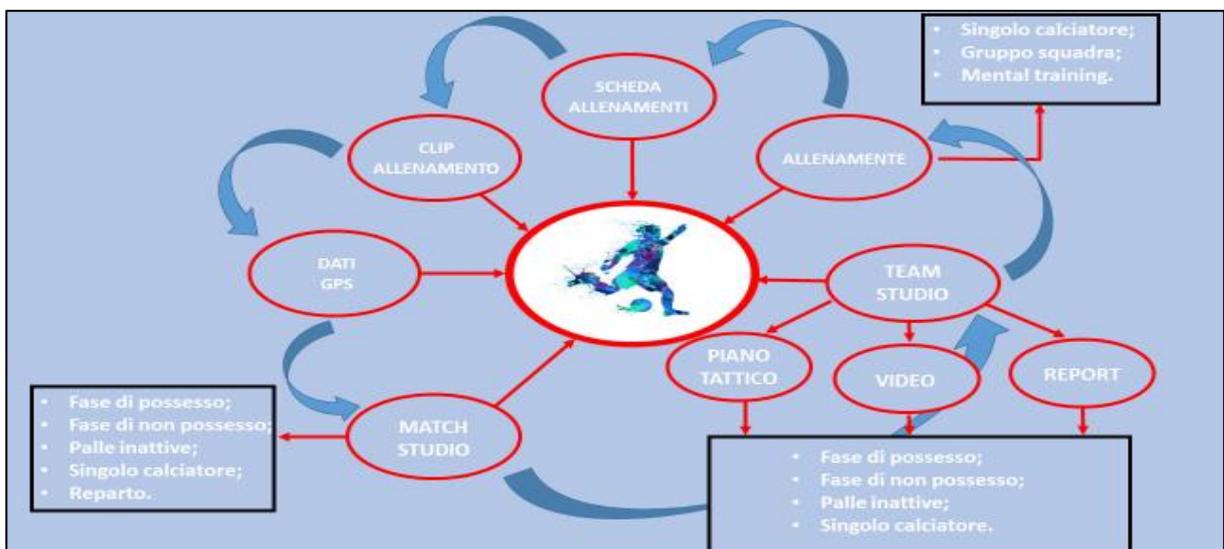


Figura 8- Flusso nozioni per calciatore

Il mio sito

Motivi fondanti

“Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto.”¹⁵

La mia ricerca per elaborare una programmazione riservata, garante di velocità era accompagnata sempre dalle stesse persone. Intanto mio figlio Giuseppe cresceva e spesso si confrontava con me. Giuseppe è nato nel 2000, è di fatti un nativo digitale. Si è appena diplomato al liceo scientifico. Devo ringraziarlo, perché conoscendo le mie idee e prestando attenzione alle continue richieste che facevo ai miei collaboratori, è riuscito a condensare e a concretizzare le mie aspettative. È così che da tre anni lavoriamo alla programmazione di un sito che ci permettesse di trasferire tutte le nozioni ritenute idonee alla crescita del singolo calciatore e della squadra. Per raggiungere questo obiettivo dovevo confrontarmi con un mondo diverso. Sono dovuto entrare nei meccanismi che regolano la nuova generazione, non per rimanerci, ma per capire e meglio veicolare la mia comunicazione. Giuseppe mi ha permesso di sperimentarmi giornalmente nella duplice funzione di padre e di allenatore che si apprestava a digitalizzarsi.

Il sito mi permette di avere un contatto con la squadra anche nelle ore che non ci vedono all'interno della struttura allenante. Esso riesce a ritagliarsi uno spazio all'interno del tempo che il calciatore dedica alla sua fruizione di internet. Dall'analisi fatta nella tabella 6 si evidenzia come il tempo trascorso sui media sia di circa di 6 ore. Il mio intento non è quello di aumentare questo dato ma di avere uno spazio all'interno di esso. Credo che un calciatore possa essere stimolato a ricevere contenuti dal mondo internet che riguardano la propria squadra. Ad esempio, con una notifica sul proprio telefonino possono conoscere l'allenamento che gli verrà proposto il giorno successivo. Tutto questo con la consapevolezza di ottenere nozioni all'interno del solo gruppo squadra. Con riservatezza e con immediatezza. Inoltre, i membri possono dialogare tra essi nelle aree dedicate alla chat.

¹⁵ Citazione di Thomas Jefferson, III presidente degli Stati Uniti d'America.

Il sito rappresenta l'espressione massima dell'organizzazione digitale. Tutti i componenti dello staff tecnico possono partecipare alla stesura dei contenuti da inserire all'interno del contenitore. Non a caso ho utilizzato il termine contenitore riferendomi al sito e ai suoi contenuti. Sarà, infatti molto importante, riuscire a condensare la comunicazione tramite il sito al fine di essere facilmente fruibile dai nostri calciatori. L'aiuto delle immagini favorisce l'attenzione che gli atleti riservano ai contenuti caricati nelle specifiche pagine Web. Sarà compito del Mister gestire quali e quante informazioni devono essere passate all'interno del sito. Il Mister dovrà quindi essere, come lo è in campo, lo stratega che selezionerà i contenuti per raggiungere lo scopo prefissato dalla sua divulgazione. La programmazione digitale non sostituisce la funzione pratica dell'allenatore ma lo accompagna e ne facilita il trasferimento dei suoi principi.

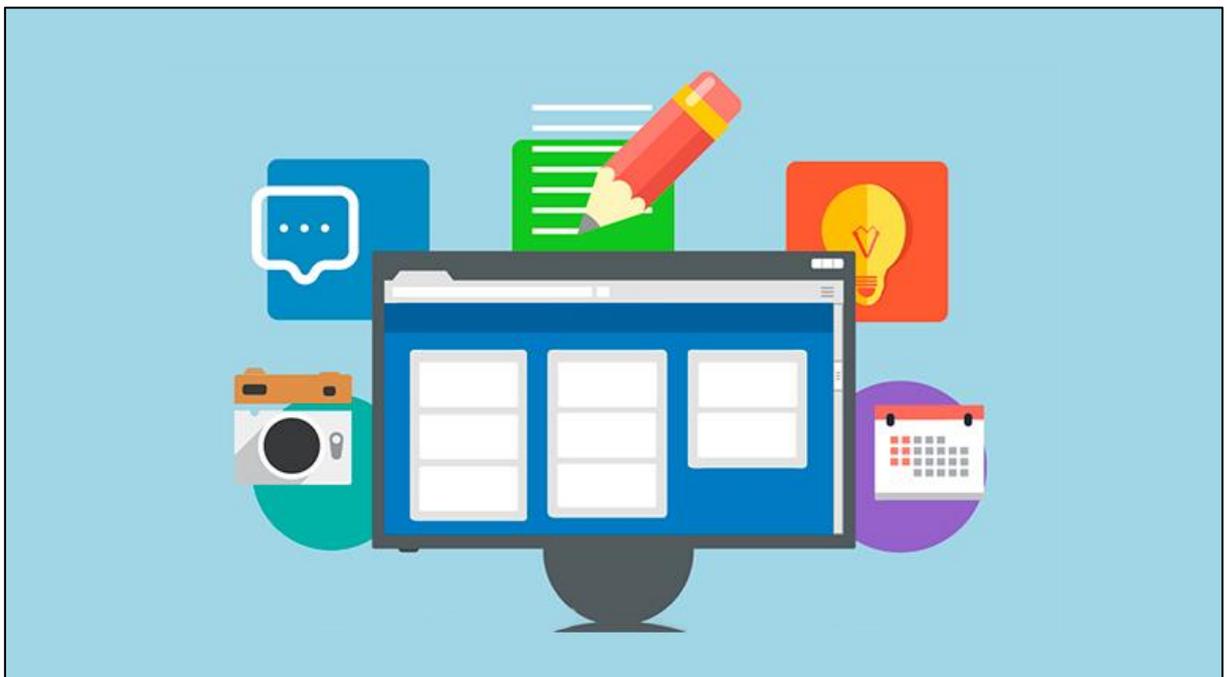


Figura 9- Progettazione e idee sito web

Content strategy¹⁶

La content strategy è la pianificazione, la divulgazione e la modulazione dei contenuti scritti o divulgati sui media. Il termine è diventato particolarmente comune negli anni Novanta in riferimento al Web. Il campo di pertinenza della content strategy riunisce:

- ✓ Design;
- ✓ Architettura dell'informazione;
- ✓ Contenuti manageriali;
- ✓ Comunicazione tecnica specifica.

La definizione la descrive come la pianificazione per la creazione, pubblicazione ed il controllo dei contenuti utili ed utilizzabili. Se la strategia dei contenuti è l'architettura della comunicazione è opportuno, forse indispensabile, la sua progettazione. L'allenatore dovrà quindi stabilire un progetto condiviso dal suo gruppo di collaboratori al fine di ben indirizzare la comunicazione via Web. Ritengo altresì importante concepire tale comunicazione come propedeutica a quella esplicitata nella sede naturale della comunicazione tra allenatore e squadra, il campo.

L'ironia di questa sfida di comunicazione è che l'obiettivo principale della strategia dei contenuti è quello di utilizzare parole e dati per creare contenuti non ambigui che supportano esperienze interattive significative. Dobbiamo essere esperti in tutti gli aspetti della comunicazione per farlo in modo efficace. (Lovinger, 2007)

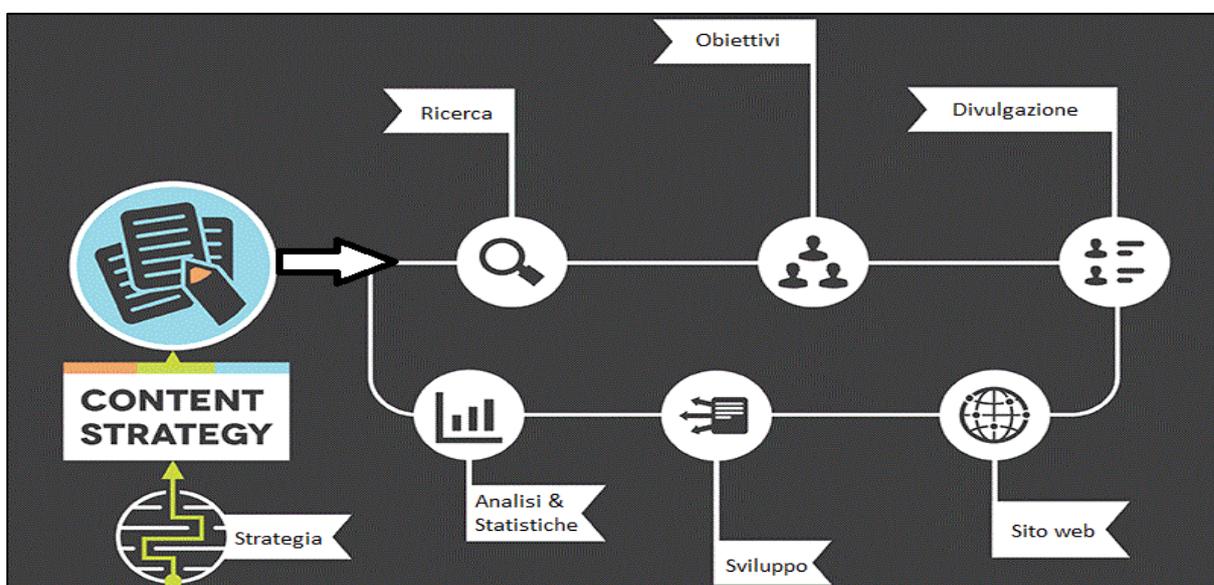


Figura 10- Content strategy

¹⁶ Strategia dei contenuti.

Com'è configurato

Il sito apre una nuova frontiera nel campo non solo della comunicazione ma anche dell'interazione tra allenatore e calciatore. Negli ultimi anni, molte piattaforme, aiutano l'utente inesperto che, con pochi e intuitivi passaggi, può sviluppare la sua personale idea. La piattaforma utilizzata è Wix.com, capace di creare, per interazione a blocchi, e tramite app prestabilite, un sito web con corrispondente URL.¹⁷ Per fare ciò occorre creare un account, collegabile ad altri già creati dall'editor (Google o Facebook), e il nome del sito web e del rispettivo indirizzo URL. Una volta generato il sito, si può facilmente ricercare sul Web e trasmetterlo online divulgandolo in diverse modalità. Nel nostro caso specifico, la divulgazione avviene appositamente per i membri di Staff tecnico e calciatori per renderlo una community quanto più possibile privata che abbia un alto tasso di professionalità e specificità. La creazione di una community è possibile con diverse piattaforme ma, per esperienza personale, il sito è stato ritenuto come il mezzo più efficiente e pratico possibile. Si eliminano in questo modo link, e-mail e gruppi con alto tasso di messaggi che portano anche ad una minore attenzione da parte dei componenti stessi. Il sito risponde perfettamente all'esigenze di un allenatore che si confronta sempre di più con calciatori nati nell'era di internet. Di fatto l'allenatore si confronta sempre più spesso con dei nativi digitali. La creazione di un sito mono dedicato al gruppo squadra supplisce anche ad una sempre più importante bisogno di una componente identitaria. Poter interagire attraverso il Web velocizza la massa di informazioni da dare ai propri calciatori. Utilizzando un canale, quello di internet, l'allenatore può progettare, attraverso un'attenta pianificazione dei contenuti, un indottrinamento preventivo del suo gruppo. In questo modo il sito diventa un facilitatore pratico, veloce, moderno, professionale, strategico, dinamico, innovativo del processo di costruzione di una squadra organizzata. Il sito aumenta il tempo a disposizione del tecnico per la costruzione di un'identità di squadra nelle sue diverse aree costituenti. È normale non demandare a questo strumento una percentuale elevata degli obiettivi prefissati. Esso deve diventare un nuovo e moderno strumento nelle mani dell'allenatore, che dovrà gestirlo con accuratezza e sensibilità.

¹⁷ URL è una sequenza di caratteri che identifica univocamente l'indirizzo di una risorsa in Internet, tipicamente presente su un host server, come ad esempio un documento, un'immagine, un video, rendendola accessibile ad un cliente.

Guida alla prima registrazione

Il sito è facilmente consultabile. Attraverso una semplice sequenza i calciatori possono facilmente fruire dei contenuti.

- ✓ Step 1: divulgazione ai calciatori dell'URL corrispondente al sito;

Sarà compito dello staff tecnico divulgare l'indirizzo del sito. Questo potrà avvenire al primo contatto con il gruppo nella sua interezza. Questo è anche il momento in cui l'allenatore spiega alla squadra come e perché utilizzare il sito. La presentazione del progetto è molto importante. La capacità dell'allenatore di invogliare, facendo capire l'utilità, sarà fondamentale per la riuscita della divulgazione dei contenuti del sito.

“Non c'è mai una seconda occasione per fare una buona prima impressione”¹⁸

- ✓ Step2: inserimento in barra di ricerca del motore utilizzato dell'URL ricevuto;
(Fig.11)

I calciatori inseriscono nella barra di ricerca l'indirizzo che gli è stato riferito dallo staff tecnico.



Figura 11- URL

¹⁸ Citazione di Oscar Wilde. Egli è stato uno scrittore, aforista, poeta, drammaturgo, giornalista e saggista irlandese.

- ✓ Step 3: ingresso sul sito e lettura della Home. Una volta inserito l'URL generato dall'editor, che in questo caso oltre ad essere il proprietario del sito è anche l'allenatore del gruppo squadra, si entra nella Home del sito stesso; (Fig.12)

I calciatori seguendo le istruzioni presenti nella home page provvederanno alla registrazione come da step 4 successivamente descritto.

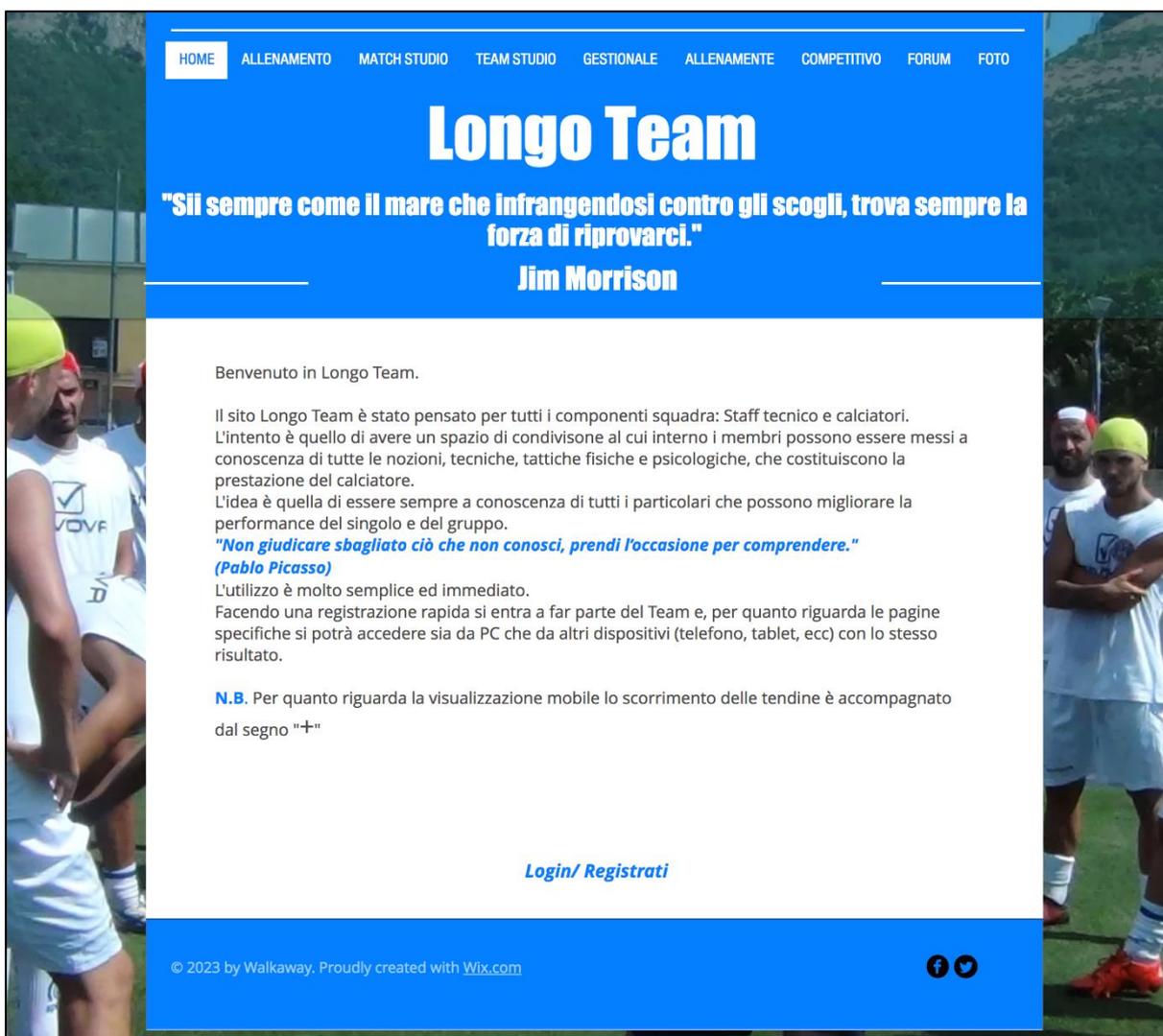


Figura 12- Home

- ✓ Step 4: registrazione al sito. Per agevolare la registrazione al sito i calciatori potranno provvedere a farla in diverse modalità. Ci si può iscrivere con la propria e-mail personale o tramite account già esistenti come account Google o Facebook; (Fig.13)

I calciatori provvederanno ad eseguire la registrazione. Essa avviene con estrema facilità, inserendo un indirizzo di posta elettronica oppure utilizzando i loro account di Google o Facebook. Dopo la registrazione una notifica all'editor del sito segnalerà la richiesta del membro.

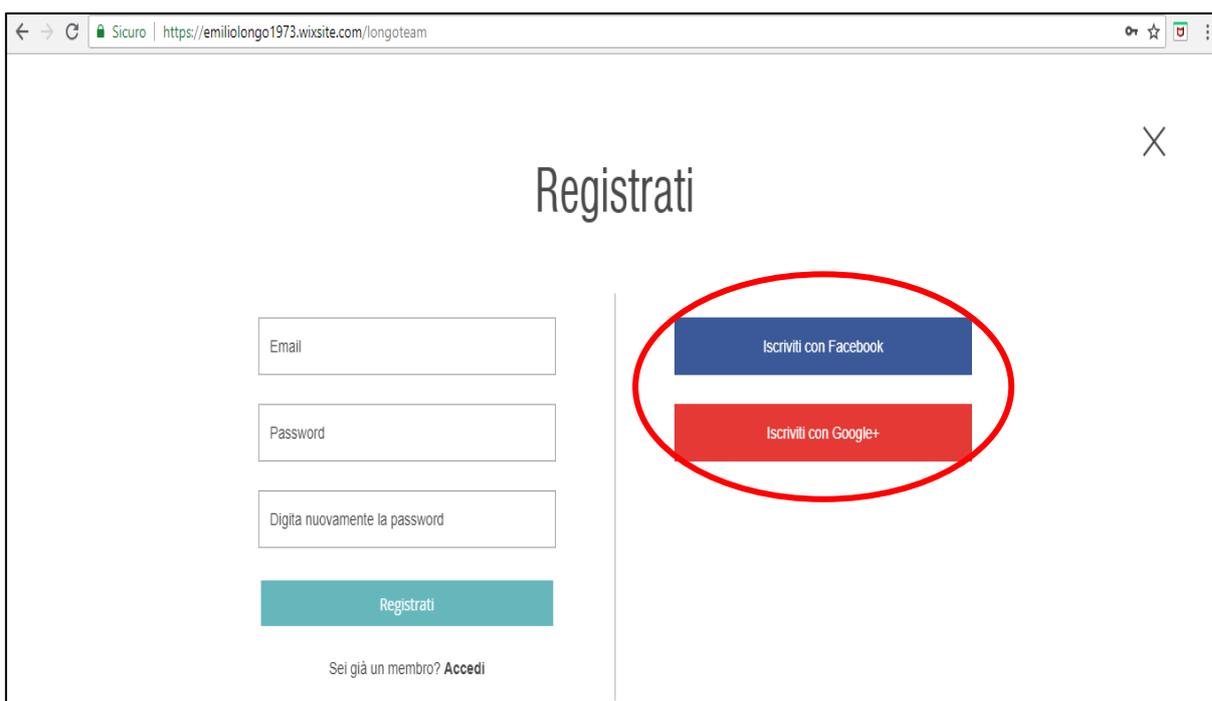


Figura 13- Registrazione e primo accesso

- ✓ Step 5: accettazione richiesta. Una volta registrati, l'editor del sito, dal proprio pannello di controllo autorizza l'ingresso nella community. Senza il permesso del proprietario del sito, i membri potranno visualizzare solamente la schermata Home. Successivamente, basterà, alla prima navigazione, l'inserimento dei dati di login;

L'accettazione da parte dell'editor garantisce i membri della riservatezza della navigazione.

- ✓ Step 6: navigazione e consultazione sito. Una volta entrati nella community si possono visualizzare tutti i contenuti al suo interno, chattare ed essere parte integrante dello sviluppo dei contenuti.

Com'è utilizzato

I contenuti del sito saranno precedentemente selezionati dal Mister e dallo staff tecnico. Di seguito propongo un possibile utilizzo da parte del calciatore.



Figura 14- Barra pagine

La figura 14 mostra le sezioni individuate in modo da essere facilmente consultabili da parte dei membri del gruppo squadra. Ogni sezione rappresenta un'area specifica delle competenze del calciatore. Insieme allo staff tecnico, dopo un'anamnesi del gruppo squadra, si possono aumentare o diminuire le sezioni per una più facile consultazione del sito. L'apporto dei collaboratori nella prima fase di divulgazione dei contenuti del sito sarà fondamentale. Essi in modo continuo ma discreto dovranno far breccia nelle opinioni della squadra per rafforzare, laddove ve ne fosse bisogno, i motivi metodologici alla base del progetto "sito".

L'allenatore dovrà, quindi, essere capace di coinvolgere i propri collaboratori al fine di creare un gruppo, quello appunto dello Staff, capace di trasmettere positività nella divulgazione della nuova forma di comunicazione.



Figura 15- Sezione allenamento

La sezione allenamento è stata concepita per dare al calciatore strumenti di verifica per il proprio miglioramento, prima e dopo lo svolgimento della sessione allenante. La composizione di tale sezione è fatta in modo molto semplice così da essere facilmente consultabile da parte dei calciatori. L'idea della semplicità è presente in tutte le sezioni del sito. Ai calciatori viene fornito uno strumento che deve risultare utile e allo stesso tempo facile nel suo utilizzo.

Essa è così composta:

- ✓ Prossimo allenamento;
- ✓ Archivio;
- ✓ Scala di Borg;
- ✓ Dati e statistiche;
- ✓ Video;
- ✓ 3D Video;

Prossimo allenamento

HOME ALLENAMENTO MATCH STUDIO TEAM STUDIO GESTIONALE ALLENAMENTO COMPETITIVO FORUM FOTO

Longo Team

"Sii sempre come il mare che infrangendosi contro gli scogli, trova sempre la forza di riprovarci."
Jim Morrison

SQUADRA: EQUIPE SALERNO Stagione Sportiva: 2017-18
 Scheda allenamento del: giovedì 29 luglio 2017 ora: 09:30 Svolto a: San Mango N. 4
 Numero di Giocatori: MATERIALE UTILIZZATO: Palloni X, Casacche X, Coni
 Informazioni: Dove: Orario: Parco Aste
 Assenti: Cronos Coni Cerchi Biscione
 Periodo/Preparazione: Mezzogiorno di Luglio Settimana: 4

DISPOSIZIONE IN FIANCO SU ANGOLI
 Tempo Tot: 10'
 Tempo Tot: 10'

PREATTIVAZIONE
 Mobilità, flessibilità e riscaldamento
 Tempo Tot: 10'

OTTO PUNTI DI RIFERIMENTO
 All'interno del campo vengono disposte 8 coni di colore diverso. I colori chiamati rappresentano la posizione della palla. La squadra si muoverà in funzione del colore chiamato formando diagonali e piramidi difensive. Inizialmente ad ogni colore chiamato la squadra tornerà nella posizione base successivamente i movimenti saranno consecutivi.
 Spazio: Campo intero
 Tempo Tot: 10'
 N° Serie: 10'
 N° Ripetute: 4
 Recupero: 10'
 Tempo Tot: 10'

CONDIZIONAMENTO CAPACITA' AEROBICA CENTRALE
 Metodo intermittente: Partita 7 x 3 (10' / 30" / 10" / 30" / 10" / 30" / 10") REC: 2'30"
 Costituzione per difensore e centrocampisti più attaccanti: 3+4 vs 3+1+1 Spazio: 40 x 40
 I difensori con l'ausilio del portiere cercano di fare 5 passaggi per poi poter lanciare il portiere avversario. Gli attaccanti cercano di intercettare e ripartendo dal loro portiere dopo 5 passaggi cercano di sfondare la linea di metà. Quando i difensori lanciano il portiere avversario realizzano un punto, da questo momento gli attaccanti provano a fare metà dopo 5 passaggi.
 Spazio: 60m
 Tempo Tot: 31'
 N° Serie: 5'
 N° Ripetute: 4
 Recupero: 10'
 Tempo Tot: 10'

PARTITE A TEMA: Tre Settori con conduzione
 Campo: Lunghezza 60 metri diviso in 3 parti uguali come figura.
 11 vs 11: Si gioca nei settori di appartenenza. Per poter andare nel settore adiacente bisogna condurre la palla. Non si battono angoli e rimesse laterali, si riprende sempre dal portiere della squadra avversaria.
 Spazio: 60m
 Tempo Tot: 6'
 N° Serie: 2
 N° Ripetute: 2
 Recupero: 2'
 Tempo Tot: 18'

DEFATICAMENTO
 Posture e scarico colonna
 Tempo Tot: 10'
 TEMPO TOTALE INTERA SEDUTA: 96 min.

© 2023 by Walkaway. Proudly created with Wix.com

Figura 16- Prossimo allenamento

In questa specifica sezione il calciatore potrà essere edotto sul prossimo allenamento attraverso la scheda di allenamento che ne scandisce le fasi ed i tempi di realizzazione. La scheda di allenamento verrà inserita nel sito il giorno prima del suo svolgimento. Il calciatore potrà prendere visione delle specifiche fasi costituenti la singola seduta. La scheda di allenamento esplicita in modo chiaro tutto ciò che concerne gli aspetti tecnico tattici. Per le esercitazioni a secco qualora si rendesse utile il Mister insieme al preparatore possono inserire un video 3D che faciliti l'esecuzione da parte del calciatore. Altro elemento

da sottolineare è lo specifico allenamento prodotto da parte dell'allenatore dei portieri. Nella mia esperienza a Livorno ho trovato un professionista che strutturava la seduta specifica del portiere attraverso schede e video. Ritengo fondamentale che i portieri e quindi il loro allenatore specifico siano sempre messi a conoscenza dei principi di gioco dell'Head Coach, al fine di meglio interpretare il proprio ruolo.

Archivio

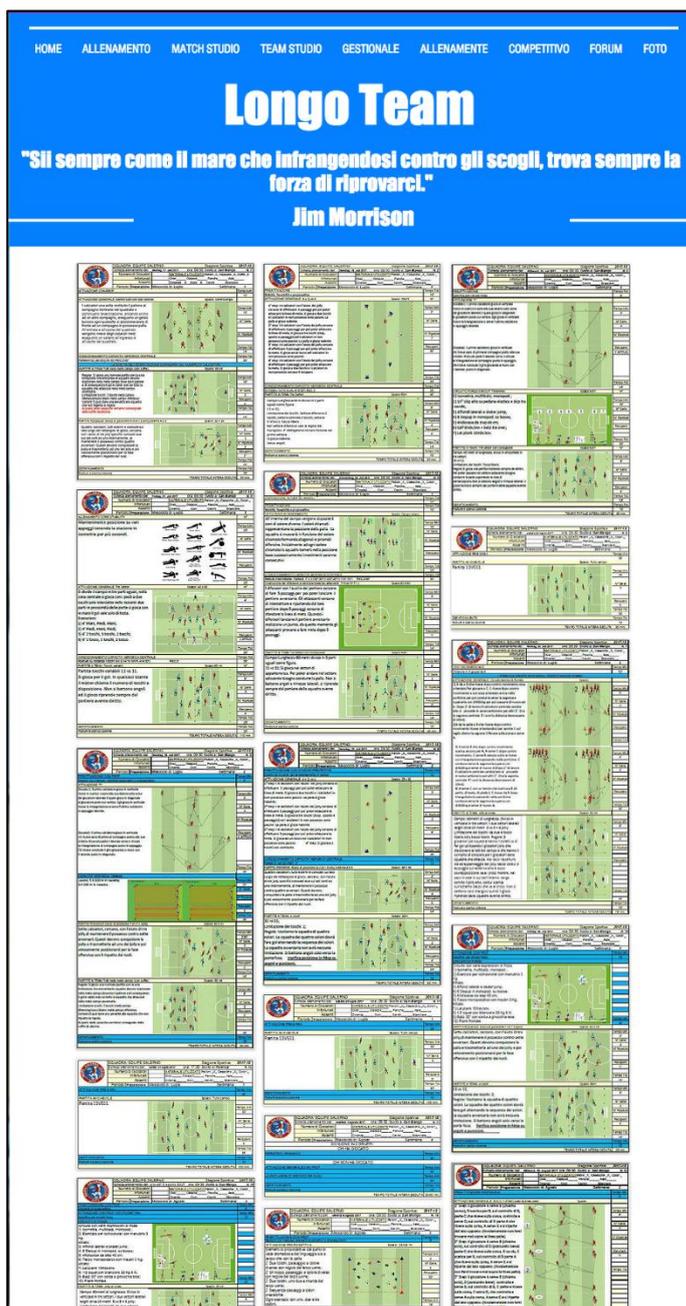


Figura 17- Archivio

All'interno della sezione allenamento si trova la pagina archivio.

In questa pagina sono archiviati tutti gli allenamenti svolti. Per dare una gradevole consultazione ai giocatori è opportuno archiviare gli allenamenti che corrispondono al mesociclo svolto. C'è la possibilità che possano essere archiviati anche più allenamenti ma in questo caso la fruizione da parte dell'atleta non è qualitativamente efficace.

La pagina dell'archivio consente al gruppo squadra di verificare in qualsiasi momento la progressività degli allenamenti svolti.

Pone lo staff nella condizione di essere sempre propositivi nella stesura delle sedute di allenamento al fine di non incorrere in ripetizioni che potrebbero far cadere il gruppo in un contesto monotono.

Altresì i calciatori possono verificare il lavoro del proprio staff nella creazione di allenamenti che risultino sempre coinvolgenti e pongano il calciatore stesso al centro del processo metodologico.

Scala di Borg¹⁹

LA SCALA DI BORG CR-10

La scala di Borg serve per valutare l'intensità delle varie sedute di allenamento. Essa rappresenta l'indice soggettivo di valutazione e la percezione della fatica. Noi vogliamo che tu valuti la percezione dello sforzo, cioè quanto faticoso ed estenuante senti l'esercizio.

Utilizza questa scala da 0 a 10, dove 0 significa "nessuno sforzo" e 10 significa "estremamente forte-max P" cioè il massimo sforzo che ha precedentemente sperimentato.

Nella parte basse trovi un semplice sondaggio:

- Inserisci la tua e-mail;
- Descrivi la tua condizione post allenamento;
- Valuta attenendoti alla scala facendo un "click" sul valore corrispondente;
- Premere il tasto "Invia".

CODICE	SFORZO	FATICA
0	Riposo	Assente
1	Molto debole	Appena percepita
2	Debole	Leggera
3	Moderata	
4		
5	Intenso	Elevata
6		
7	Molto intenso	
8		
9		
10	Massimale	Massima

Scala di Brog
Invia la tua valutazione

Email

Condizione post allenamento

Sforzo percepito
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Free waballe tools

© 2023 by Walkaway. Proudly created with [Wix.com](#)

Figure 18 e 19- Scala di Borg

Nella pagina dedicata alla scala di Borg i calciatori riceveranno una piccola nota informativa prima di poter accedere alla compilazione del questionario. La Scala di percezione dello sforzo (RPE, *Rate of Perceived Exertion*), chiamata anche Scala RPE, o Scala di Borg in richiamo al suo inventore, Gunnar Borg, serve per valutare la percezione soggettiva dello sforzo fisico in relazione all'entità o intensità dello stesso durante l'attività fisica. Lo ritengo un utile strumento valutativo al fine di tarare al meglio il carico allenante da proporre alla squadra. La familiarizzazione dei soggetti con la scala di Borg è semplice, è importante che durante il prelievo dei dati sia rispettato il tempo di 15'-20' dalla fine della seduta di allenamento e della gara in quanto bisogna ridurre al minimo l'influenza dell'ultimo sforzo effettuato dal

giocatore. Compilando il sondaggio tramite il sito il calciatore potrà segnalare soggettivamente la propria percezione dello sforzo indicando il valore di riferimento. Il calciatore troverà il sondaggio nella pagina dedicata alla scala di Borg e con un semplice invio trasmetterà una mail che verrà valutata dallo staff tecnico. Questo invio avviene in completa autonomia garantendole autenticità. Il calciatore potrà inviarlo anche con il telefonino poiché il sito prevede una navigazione anche per i dispositivi mobile.

¹⁹ Gunnar Borg è uno psicologo svedese famoso per il suo scritto *Borg's perceived exertion and pain scales* in cui trasferisce i principi generali della sua scala.

Video

La pagina dedicata ai video, presente nella sezione allenamento, è sicuramente quella per la cui realizzazione lo Staff impiega lo sforzo maggiore. I video dovranno fornire elementi che opportunamente recepiti dal giocatore possano portare egli stesso al miglioramento delle proprie prestazioni. In questa specifica pagina verranno inserite delle clip degli allenamenti svolti. L'allenatore coadiuvato dai propri collaboratori potrà postare delle clip con delle correzioni, effettuate grazie all'utilizzo di software specifici, che dovranno attenersi sempre alla visione comune. Le clip dovranno essere riprodotte dopo un'attenta valutazione e soprattutto nell'intento di veicolare messaggi positivi. Dopo la visione dell'allenamento svolto, lo staff provvederà a fare una clip che evidenzi la corretta esecuzione delle esercitazioni. Altro lavoro è quello di archiviare le singole esercitazioni proposte e costruire un database con tutti i lavori svolti. Si possono creare clip anche per i singoli calciatori. Queste clip preferisco consegnarle personalmente al calciatore oggetto di ripresa, per non incorrere in fraintendimenti. Credo che un colloquio preventivo possa meglio sostenere la validità delle correzioni poste all'interno delle clip.



Figura 20- Sezione video

3D Video

La pagina dei video 3D rappresenta l'evoluzione dinamica della scheda di allenamento. Infatti, nella sezione 3D Video i calciatori troveranno l'esecuzione delle esercitazioni presenti nella scheda. In questo modo si facilita ancor più lo svolgimento in campo. I video in 3D esplicitano in modo chiaro le esecuzioni di tutte le sessioni della seduta. Essi verranno prodotti per le singole esercitazioni e catalogate per categoria. Attivazione con palla, giochi di posizione, possesi palla, partite a tema, sono solo alcune delle categorie presenti nel database dell'allenatore. Animandole e portate in 3D grazie ad un software, esse saranno facilmente interpretate dall'atleta. La realizzazione in campo risulterà molto più semplice ed immediata poiché al calciatore sono stati dati tutti gli elementi che concorrono alla corretta esecuzione delle esercitazioni proposte. Ne beneficerà il tempo e la qualità dell'esecuzione. Si eliminano in modo drastico i possibili ritardi e le perdite di tempo che abbassano l'intensità dell'esercitazione. Lo staff dovrà prevedere una riunione per strutturare la seduta di allenamento e procedere alla creazione dei video in 3D.

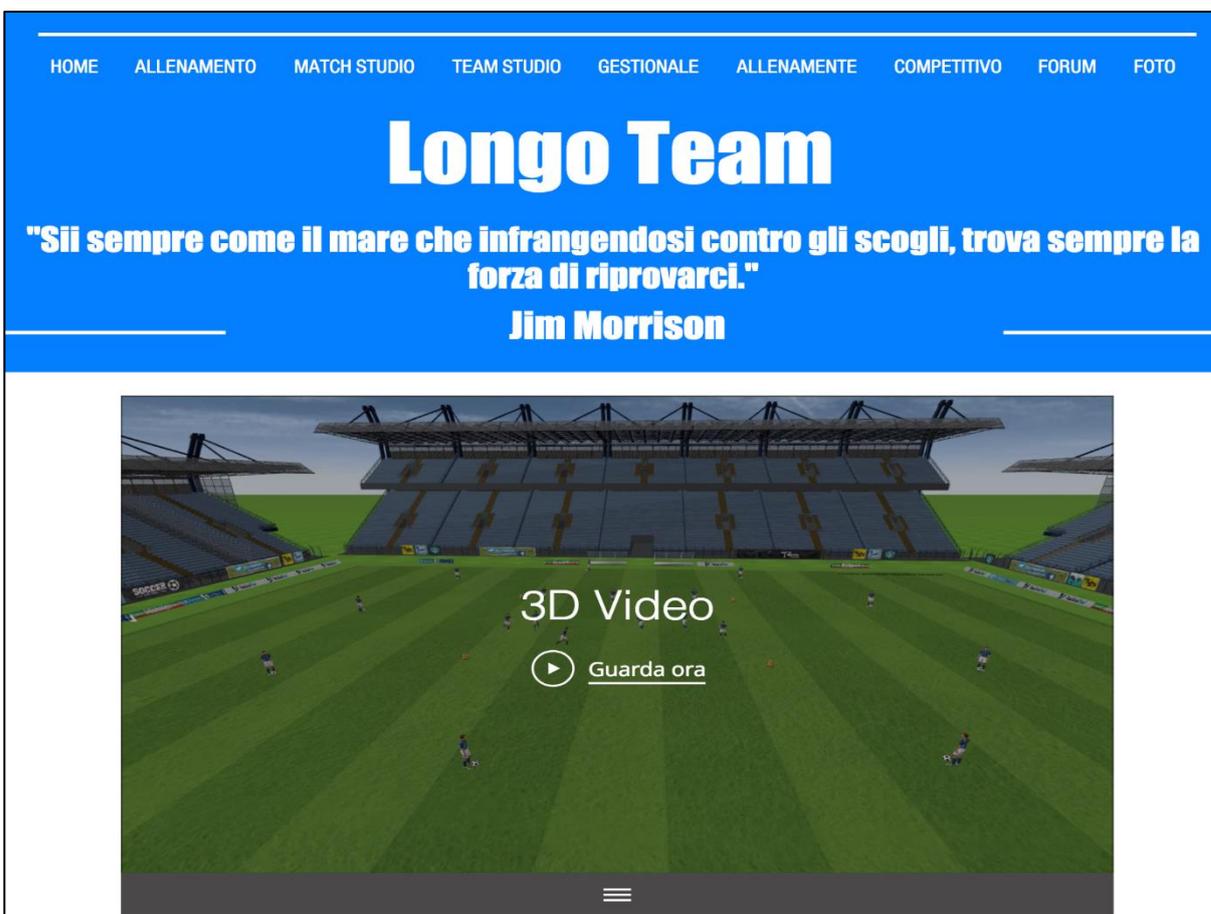


Figura 21-3D Video

Match studio

La sezione match studio contiene:

- ✓ Video analisi;
- ✓ Statistiche.



Figura 22- Match studio

La videoanalisi di questa sezione è lo studio della propria partita in riferimento alle diverse fasi di gioco. La videoanalisi è condivisa nell'apposita sezione precedentemente alla riunione video che verrà organizzata dallo staff tecnico. In questo modo il tempo da dedicare agli errori e agli approfondimenti sarà ridotto avendo un gruppo che ha già fruito i contenuti. Il gruppo squadra visionando precedentemente il video della propria prestazione potrà meglio interpretare le correzioni e ovviamente le positività che il Mister evidenzierà in riunione. Il calciatore avrà più tempo a sua disposizione per autovalutarsi, lo si rende più responsabile e più autonomo. Sarà compito dell'allenatore e del suo staff percepire il grado di lealtà che i calciatori mostreranno nell'autovalutazione della propria prestazione. Nella mia esperienza ho trovato spesso calciatori che risultavano più critici sulla loro performance rispetto alla mia valutazione. Le statistiche sono una serie di dati messi a confronto, con l'obiettivo di evidenziare aree ed aspetti da migliorare o da consolidare.

I dati statistici si dividono in due tipi:

- ✓ Tecnico - tattici (numero di tiri, di passaggi, di dribbling, lunghezza dei reparti);
- ✓ Fisico – atletici (numero di km percorsi, numero di accelerazioni, potenza metabolica).

Le statistiche sono una materia in piena evoluzione, non sono ancora state individuate delle chiavi di lettura precise e coerenti. I dati possono essere utili per inquadrare meglio il profilo tecnico-tattico dei giocatori.

Team studio

Questa sezione è così composta:

- ✓ Report avversario;
- ✓ Piano tattico;
- ✓ Video palle inattive;
- ✓ Video analisi.



Figura 23- Team studio

La sezione team studio vede la presenza di pagine dedicate allo studio dell'avversario. Il video degli avversari verrà postato dopo aver condotto la riunione video inerente al match studio. I contenuti devono essere caricati mantenendo un processo didattico che non preveda accavallamenti, il tutto rispetto all'organizzazione che ha in mente l'allenatore. Come più volte affermato il sito è concepito per essere un contenitore di nozioni atte al miglioramento delle prestazioni singole e di squadre. Affinché ciò si realizzi bisogna avere la giusta competenza nell'inserimento dei contenuti. È importante, prima di inserire nuove nozioni, che i post già condivisi siano stati metabolizzati dai calciatori.

Report avversario

Il report è il condensatore delle notizie utili sull'avversario. Esso è costituito da una parte iniziale che presenta dei dati statistici per meglio capire che tipo di squadra affrontiamo e in che periodo di forma si trova. La parte successiva prevede l'inserimento delle distinte di gioco attinenti alle partite visionate. Una successiva parte prevede l'inserimento della possibile formazione. Una serie di foto, invece, sottolineano gli aspetti di gioco analizzati nel video. Disposizione su palle inattive, flussi di gioco, tipo di costruzione, sono aspetti che vengono sottolineati attraverso il report.

The image shows a screenshot of a video report interface. At the top, a blue navigation bar contains the following menu items: HOME, ALLENAMENTO, MATCH STUDIO, TEAM STUDIO, GESTIONALE, ALLENAMENTO, COMPETITIVO, FORUM, FOTO. Below the navigation bar, the title "Longo Team" is displayed in large white font. Underneath the title is a quote in white text: "Sii sempre come il mare che infrangendosi contro gli scogli, trova sempre la forza di riprovarci." followed by the name "Jim Morrison".

The main content area displays a video player interface. The video player has a title bar with "FASE DI POSSESSO" and "4 di 6". The video content is divided into three sections:

- The top section shows a wide shot of a soccer field with a white curved arrow indicating a pass from the center to the right. The text "Calcio d'inizio" is overlaid in large white font.
- The middle section shows a close-up of a set piece with five players numbered 1 to 5. A yellow circle highlights player 2. The text "Uno alla battuta" is overlaid in yellow. Below this section, the text "Piazzati: Angoli" is displayed in large white font.
- The bottom section shows another set piece with four players numbered 1 to 4. A yellow circle highlights player 1. The text "Due alla battuta" is overlaid in yellow. Below this section, the text "Piazzati: Angoli" is displayed in large white font.

Figura 24- Report avversario

Piano tattico

Attraverso il piano tattico cerco di trasferire ai calciatori le strategie da utilizzare rispetto alla squadra avversaria.

Il piano tattico è costituito:

- ✓ Fase di possesso (fig.25);
- ✓ Fase di non possesso (fig.26).

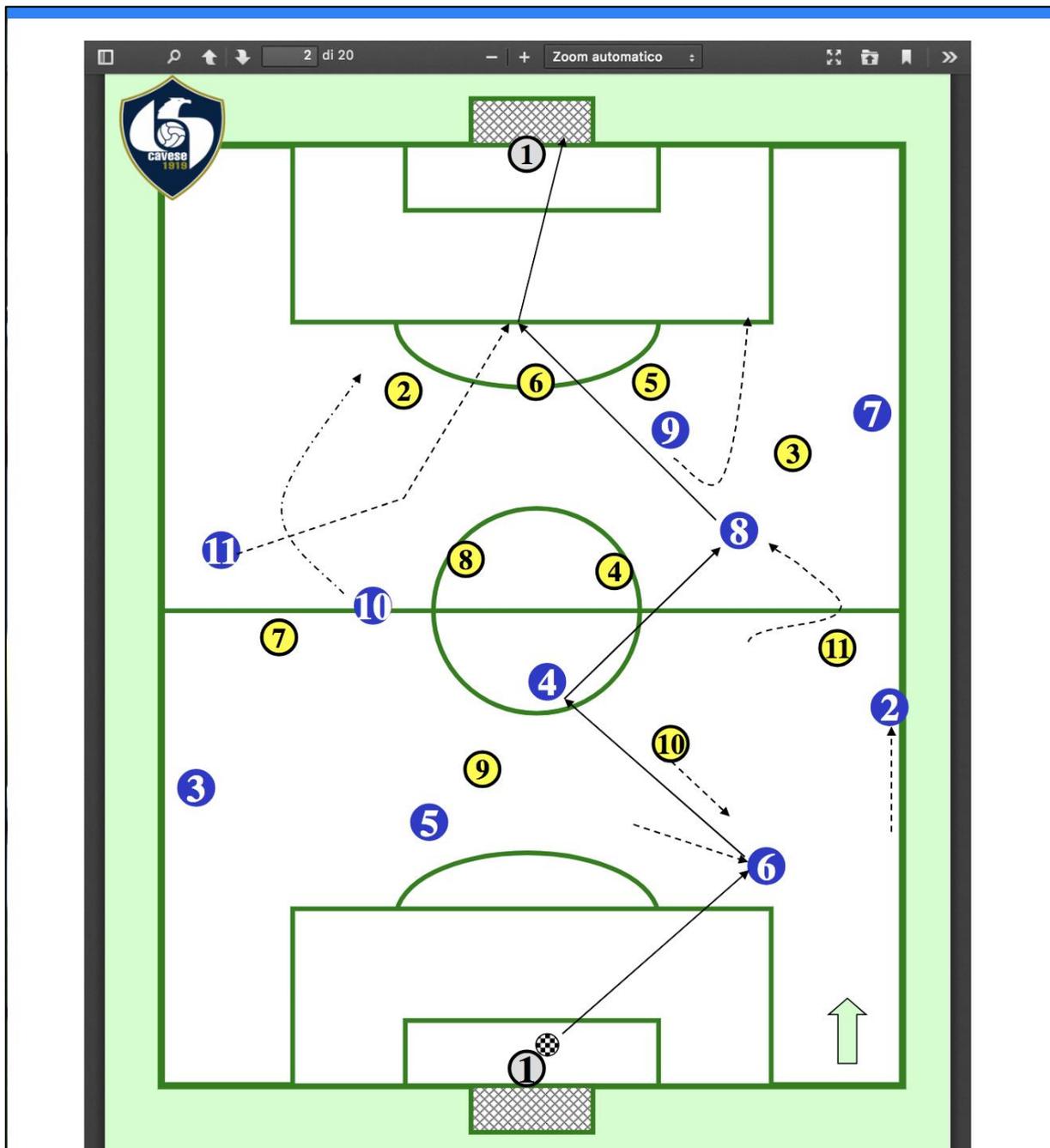


Figura 25- Piano tattico fdp

Nella fase di possesso evidenzio principi e giocate sviluppate durante la settimana. Le giocate sono la risultante del lavoro di analisi svolto con lo staff tecnico. Prendendo in esame l'atteggiamento e la disposizione in fase di non possesso degli avversari sviluppiamo giocate che ne evidenzino le difficoltà. Il piano tattico tiene presente pregi e difetti degli avversari al fine di esaltare i nostri pregi. Con l'utilizzo di un moderno software, anche il piano tattico può essere proposto animato e in 3D. In questo modo la proposta del piano tattico è condensata in un clip video che verrà inserita nel sito.

La parte della fase di non possesso prevede le scalate da utilizzare durante la gara. Solitamente prepariamo scalate anche rispetto alle possibili evoluzioni degli avversari. Prendendo in considerazione i dati e i video degli avversari riusciamo a prevedere le possibili evoluzioni durante la partita del sistema di gioco. Alla squadra viene trasferito il messaggio attraverso la team analisi ed il piano tattico. Il tutto viene provato in campo attraverso specifiche esercitazioni. Partendo dai nostri principi cerchiamo di dare ai calciatori tutte le conoscenze sugli avversari al fine di dare loro sicurezza e sensazione di autoefficacia.



Figura 26- Piano tattico fdnf

Video analisi

Come sostenuto da Antonio Gagliardi²⁰, quando si studia una squadra si devono individuare le costanti tattiche, ovvero quei comportamenti o movimenti (difensivi e offensivi) che si ripetono con frequenza. La conoscenza delle costanti tattiche permette di impostare soluzioni di strategia tattica.

Le costanti tecniche sono invece riferite a gestualità del singolo che si ripetono con frequenza.

Con i collaboratori siamo soliti dividere la video analisi dell'avversario individuando le costanti difensive e d offensive e ponendo un ulteriore approfondimento alle palle inattive.

I calciatori potranno consultare le clip prodotte attraverso il sito. In questo modo l'individuazione delle strategie tattiche da parte dello staff tecnico sarà meglio appresa. Infatti, lo studio dell'avversario sarà inserito in rete dal mercoledì per dare tempo al gruppo squadra di apprendere tutte le nozioni utili rispetto all'avversario e condividendo il piano tattico.



Figura 27- Video analisi

²⁰ Head of Match Analysis presso Nazionale Italiana, docente presso Settore Tecnico FIGC.

Allenamento

Quando si analizza una partita spesso si tende a dare giudizi attinenti alla sfera psicologica del calciatore. Non hanno avuto le giuste motivazioni, oggi erano impauriti, si è sbagliato approccio, non hanno retto le pressioni, quel calciatore non rende perché non ha personalità. Sono solo alcune delle affermazioni che sentiamo o che leggiamo dopo un risultato negativo. Ma lo stesso discorso vale quando si vince un incontro. Grande personalità, si vede che c'è un grande gruppo, oggi la squadra ha mostrato carattere. Potrei elencare una serie di affermazioni successive ad un risultato.

Ma la sfera psicologica è davvero così importante per il raggiungimento di un risultato?

Se la risposta fosse affermativa quanto della nostra programmazione di allenamento dovrebbe prevedere esercizi attinenti alla sfera mentale?

Ho pensato che l'individuazione di una sezione specifica all'interno del sito potrebbe aiutare il gruppo squadra ad aumentare le proprie potenzialità mentali.

Ho articolata la sezione denominata allenamento in queste pagine:

- ✓ Articoli;
- ✓ Esercizi;
- ✓ Test;
- ✓ Suoni rilassanti;
- ✓ Musica;
- ✓ Video.

Spero di poter presto disporre nel mio gruppo di lavoro di un collaboratore specifico per questa area. Credo che uno psicologo dello sport possa accompagnare sia l'allenatore sia la squadra verso le migliori performance. Il mio obiettivo è quello di mettere tutti i calciatori nella condizione di essere eccellenti. L'eccellenza è per me la capacità di dare il proprio massimo. Affinché ciò avvenga bisogna creare un clima dove tutti possono esprimere le proprie potenzialità senza la paura insita nell'insuccesso. Bisogna cercare di far corrispondere la prestazione potenziale di ogni singolo individuo con la prestazione reale.

Competitivo

Questa sezione è il risultato di una seduta di allenamento che inserisco all'interno del microciclo, la propongo solitamente al giovedì. Questa seduta prevede la formazione di due squadre che dall'inizio alla fine verranno messe in competizioni per decretare alla fine della seduta la squadra vincitrice. Essa si può svolgere internamente al gruppo o affrontando una squadra in una partita amichevole. Nella pagina specifica i calciatori troveranno le regole, le squadre e la classifica aggiornata della competizione. La classifica viene compilata assegnando ad ogni calciatore 3 punti per ogni competitivo vinto. Sono oltre dieci anni che propongo questo tipo di allenamento, devo dire che i feedback ricevuti sono sempre stati molto positivi. Il mio intento è quello di allenare il gruppo alla competizione attraverso i nostri principi di gioco. Il giovedì è considerato come una verifica che mostra lo stato di preparazione al match di campionato. Quando il competitivo viene svolto contro la squadra Juniores ritengo utile inserire regole che alzino l'attenzione del gruppo anche nella fase di non possesso. Ad esempio, è utile considerare il numero di angoli concessi alla squadra avversaria, calcolando una penalità alla squadra che ne subisce un numero maggiore. Lo spirito con il quale viene svolto questo allenamento è sempre positivo. Il Mister ed il suo Staff devono fare molta attenzione ad essere giudici imparziali per non creare pericolosi momenti di tensione. Se vogliamo raggiungere il nostro obiettivo dobbiamo curare i minimi particolari nel gestire questo tipo di allenamento.



Figura 28- Sezione competitivo

Squadre e regole

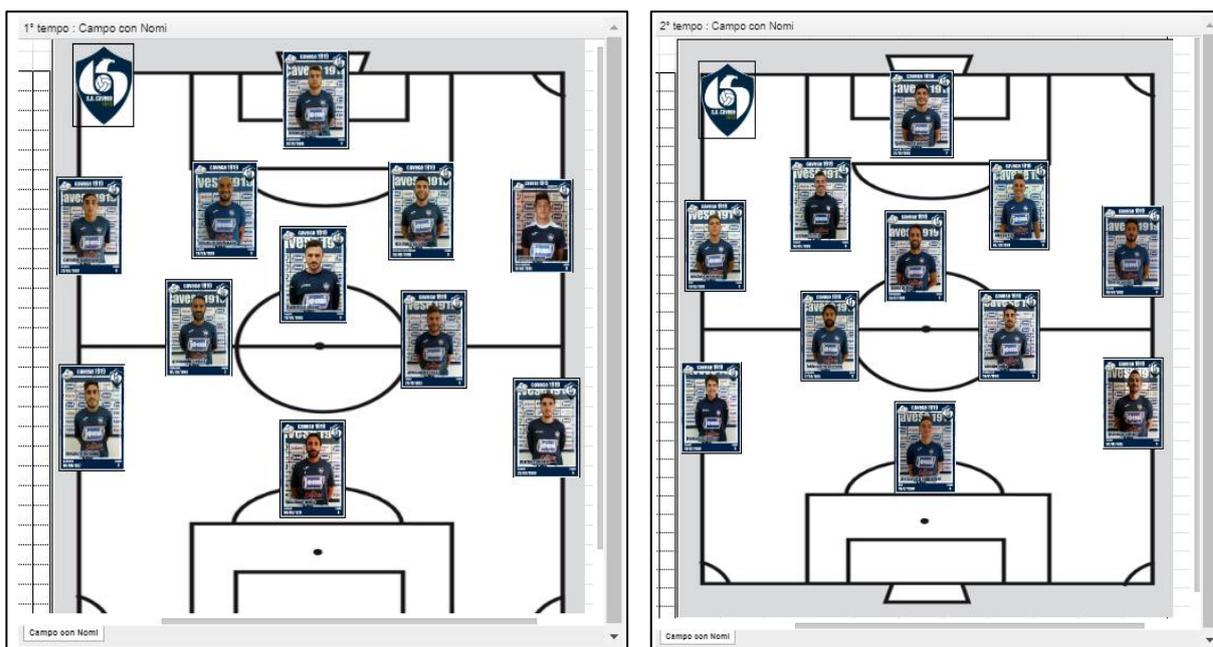


Figura 29- Squadre competitivo

I calciatori potranno prendere visione, attraverso la pagina dedicata, di quale squadra fanno parte (fig. 29). L'intensità rilevata in questa seduta risulta confermare il gradimento da parte del gruppo squadra rispetto a questa modalità di competizione.

	Competitivo del 02-02-17
	SI GIOCANO 2 TEMPI DI 35' CON LA SQUADRA JUNIORES
	VERRA' ASSEGNATO UN PUNTO AD OGNI GOL REALIZZATO
	VERRANO TOLTI DUE PUNTI PER OGNI RETE SUBITA
	VERRA' SOTTRATTO UN PUNTO AD OGNI ANGOLO SUBITO
	VERRANNO ASSEGNATI DUE PUNTI SE SI REALIZZA UNA RETE SU PALLA INATTIVA
	IL PUNTEGGIO FINALE VERRA' CALCOLATO DA MR. LONGO

Figura 30- Regole

La figura 30 mostra le regole di un competitivo svolto nella mia esperienza a Cava dei Tirreni.

Approfondimenti

Feedback

Il sito è il contenuto di nozioni e di video che precedentemente venivano divulgati utilizzando altri mezzi. La prima esperienza del sito, inteso come condensatore dell'insieme di nozioni, è stata fatta nella stagione passata. Nel giugno del 2017 sono stato invitato ad allenare L'Equipe Salerno Soccer. Essa costituisce la squadra dei calciatori disoccupati della provincia di Salerno. Il livello medio dei partecipanti è elevato. Quasi tutti i calciatori partecipanti erano stati professionisti nel corso della propria carriera. Pensai di provare a sperimentare l'utilizzo del sito dando ai calciatori la possibilità di dialogare tra essi anche attraverso la chat interna. Ho rilevato da subito un grosso interesse rispetto alla novità. Tutti i partecipanti al ritiro richiesero le credenziali per entrare e fruire dei contenuti del sito. Ho riscontrato con piacere che le visite avvenivano con cadenza giornaliera. Alcuni calciatori si collegavano anche più volte durante la giornata. I feedback erano positivi. I ragazzi arrivavano al campo già consci di cosa dovevano fare. Le pagine video erano le più apprezzate. Ero solito far riprendere le varie parti dell'allenamento e poi inserire le clip prodotte all'interno delle pagine riservate. Ho notato che spesso i calciatori tendevano ad autocorreggersi quando si riguardavano. Facilitato anche dal contesto, tutte le mattine chiedevo informazioni utili al miglioramento dell'utilizzo del sito. Posso affermare che la totalità del gruppo a mia disposizione aveva consultato i contenuti. Tutti i componenti lo Staff tecnico si prodigavano al fine di divulgare contenuti che ritenevano utili per facilitare la propria mansione in favore degli atleti. Il preparatore atletico ha inserito l'importanza della scala di Borg nella valutazione dello sforzo percepito individualmente dal calciatore. Il nutrizionista ha provveduto ad inserire diversi consigli riguardanti l'alimentazione e l'idratazione. I tecnici si sono preoccupati di inserire video che cogliessero spunti interessanti sotto il profilo tecnico-tattico. Il sito è stato aggregatore non solo di contenuti ma anche di relazioni tra persone che si erano da poco conosciute. Infatti, molte figure costituenti lo staff, erano alla prima collaborazione con me. È stato interessante verificare il grado di interesse anche da parte dei più stretti collaboratori. Affinché lo strumento sito funzioni tutte le componenti le aree prestazionali del calciatore devono introdurre contenuti all'interno al fine di essere utile alla crescita delle potenzialità del calciatore.

I contenuti dovranno essere accuratamente selezionati. Quelli scritti dovranno essere brevi e di facile apprendimento. I video dovranno non superare i 10 minuti affinché risulti interessante da parte del giocatore. Le foto 1 e 2 mostrano due momenti di un allenamento svolto con l'Equipe Salerno Soccer.



Foto 2- Equipe1



Foto 3- Equipe2

Test di ricezione

L'esperienza con l'Equipe Salerno Soccer non ha fermato la mia voglia di sostenere con dati documentabili l'utilità del sito come facilitatore didattico. Il 16 luglio di quest'anno sono stato invitato dalla Spes Battipaglia a condurre un allenamento per i nati nel 2005. La Spes è una scuola calcio di élite operante in provincia di Salerno da decenni. Ho organizzato con la struttura tecnica una serie di allenamenti che prevedesse anticipatamente la divulgazione della seduta tramite social.

Primo allenamento

Ho partecipato con interesse pensando di poter sostenere ancora decisamente la mia tesi attraverso un piccolo test. Ho chiesto al responsabile dell'area tecnica di provvedere ad inoltrare copia dell'allenamento da svolgere a tutti i partecipanti. La scheda dell'allenamento è stata inoltrata tramite WhatsApp. Arrivato al campo sportivo, coadiuvato da mio figlio Giuseppe, ho fatto compilare un piccolo questionario ai calciatori. Successivamente in campo dopo una breve conoscenza ho cercato di capire quanti ragazzi erano edotti sulle esercitazioni da svolgere. Il risultato è stato ottimo. I giocatori si ricordavano la sequenza delle singole esercitazioni che sarebbero state svolte. Tra di loro si confrontavano e c'era chi cercava di primeggiare rispetto ai compagni sulla conoscenza dei contenuti. La qualità della discussione è stata elevata. L'oggetto della comunicazione tra giovani erano argomenti di natura tecnico-tattica. Volutamente ho proposto attività con un alto tasso di complessità. Ho praticamente solo dovuto puntualizzare alcuni punti per le singole esecuzioni. Il tempo dedicato alle spiegazioni è diminuito drasticamente. Alla fine dell'allenamento ho riunito il gruppo squadra per puntualizzare quanto fatto. Ho chiesto loro cosa gli rimanesse dell'allenamento appena svolto. La divulgazione della seduta in anticipo è stata la novità maggiormente apprezzata. Inoltre, essi hanno parlato con termini appropriati frutto di una sicura lettura delle spiegazioni delle singole esercitazioni che componevano la seduta di allenamento.

Dal test condotto con questo gruppo di calciatori si rileva l'utilità di fornire attraverso le moderne tecnologie informazioni ai nostri atleti. Cercare di divulgare in anticipo l'insieme delle esercitazioni da svolgere può aiutare il processo di apprendimento. La totalità dei giovani calciatori ha affermato di avere piacere a ricevere video istruttivi da parte della propria scuola calcio.

Ho percepito un grande senso di consapevolezza da parte dei calciatori. I giovani cercavano durante l'allenamento di fornirmi indicazioni che testimoniassero il loro interesse rispetto alla divulgazione effettuato a mezzo internet.

Gli allenatori della scuola calcio hanno partecipato interessati alla proposta allenante.

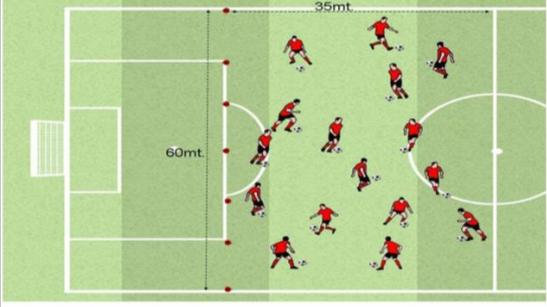
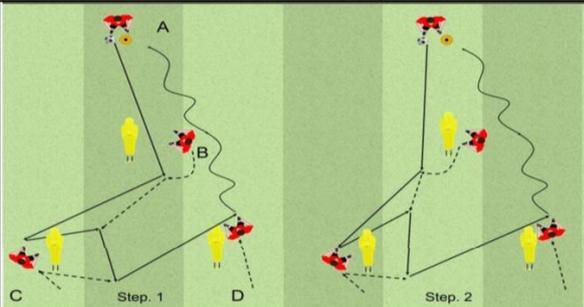
	SQUADRA: Spes categoria minigiovanissimi		Stagione Sportiva: 2018-19	
	Scheda allenamento del: 16/07/2018		ora:18:00	Svolto a: Battipaglia N. 1
	Numero di Giocatori:	22	MATERIALE UTILIZZATO: Palloni _X_ Casacche _X_ Colori _ _	
	Infortunati:		Over _x_ Cuffie _x_ Panche _ _ Aste _ _	
Assenti:		Cinenisi x Coni x Cerchi Bilanciere		
Periodo:		Mesociclo di:	luglio	Settimana: 1
ATTIVAZIONE: CONDUZIONE Spazio: 1/2 campo				
<p>Ogni calciatore con 1 pallone.</p> <p>1) Palleggiando;</p> <p>2) Palleggiando si scambia il pallone con un'altro compagno senza farlo cadere;</p> <p>3) Conduzione a bassa intensità scambio del pallone con un compagno;</p> <p>4) Conduzione ogni 30" si esegue 5" con cambi di direzione (non ad alta intensità);</p> <p>5) Conduzione della palla al fischio si lascia il proprio pallone e in velocità bisogna recuperare un altro pallone.</p>				Tempo Min. N° Serie N° Ripetute Recupero Tempo Tot. 15'
ATTIVAZIONE: COORDINAZIONE				
Cura degli aspetti coordinativi agli ordini del responsabile della scuola calcio Spes				Tempo Min. 10'
STAZIONI DI SMARCAMENTO: Y A 4 CALCIATORI STEP 1 E 2 Spazio:				
<p>Step 1: Il calciatore A passa a B che si smarca dalla sagoma. B gioca con C che scarica e riceve per poi servire sulla corsa D.</p> <p>Step 2: Il calciatore A gioca a B smarcatosi in profondità. B triangola con C che serve sulla corsa D.</p>				Tempo Min. 4' N° Serie 2 N° Ripetute 2 Recupero 1' Tempo Tot. 20'
IDRATAZIONE				
				Tempo Min. 5'
PARTITE A TEMA: Tutti nella metà campo (con cuffie) Spazio: Campo				
<p>Regole: Si gioca una normale partita con la sola limitazione che entrambe le squadre devono stazionare nella metà campo dove sta il pallone e di conseguenza il gol è valido solo se tutta la squadra che attacca è nella metà campo avversaria.</p> <p>Limitazione tocchi: 3- 1° tempo; 2- 2° tempo; tocco libero- 3° tempo. I calciatori al posto delle casacche indosseranno una cuffia da piscina.</p>				Tempo Min. 8' N° Serie 3 Recupero 2' Tempo Tot. 30'
MOMENTO DEI SALUTI E DELLE RIFLESSIONI				
I calciatori insieme al Mister si radunano per salutarsi e meglio ancorare i principi dell'allenamento svolto				Tempo Min. 10'
TEMPO TOTALE INTERA SEDUTA				90 min.

Figura 31- Allenamento Spes1

La figura 31 rappresenta il primo allenamento svolto alla scuola calcio Spes veicolato tramite social a tutti i calciatori partecipanti.

Ho ritenuto opportuno costruire una prima parte di attivazione mediante contatti con l'attrezzo. Successivamente i calciatori hanno eseguito delle stazioni coordinative guidate dal preparatore atletico della scuola calcio.

Ho costruito una parte centrale dove lo smarcamento fosse al centro dell'esercizio. Particolare attenzione è stata posta anche al passaggio e ai tempi dell'esecuzione dei movimenti. La verifica dei tempi e delle posture del corpo è stato oggetto di notevoli correzioni. Ho finito la seduta con una partita dove i calciatori indossavano al posto delle solite casacche una cuffia.

Così facendo i calciatori sono obbligati a prendere visione della situazione di gioco focalizzando un maggiore campo visivo. Dopo una prima parte dove i calciatori sembravano in difficoltà è seguita una metabolizzazione dell'esercitazione. I tempi dell'intera seduta sono stati rispettati. Le indicazioni da dare sullo svolgimento delle singole esercitazioni sono state poche, i calciatori avevano ben chiaro ciò che avrebbero fatto durante l'allenamento.

Gli istruttori della scuola calcio Spes hanno seguito l'allenamento ai bordi del campo. Alla fine della seduta di allenamento ho avuto modo di parlare con loro spiegando il motivo del test di ricezione. Sono sembrati stimolati dall'idea di fornire ai propri calciatori nozioni, attraverso immagini o figure, inerenti all'allenamento da svolgere.

Test di ricezione 1

La figura 32 rappresenta il questionario che è stato dispensato ai calciatori al loro ingresso nello spogliatoio. Tutti i giovani atleti hanno compilato il questionario in assoluto anonimato e individualmente. La domanda che maggiormente ha suscitato interesse è stata la numero 5 vale a dire quella in cui si chiedeva quale fosse il colore dominante nella scheda di allenamento ricevuto tramite internet.

Test di ricezione			
Categoria		Classe	
Città		Data	

1. Possiedi un cellulare?

2. Possiedi un tablet?

3. Sei iscritto a qualche social? Se si specificare quali.

4. Hai visualizzato l'allenamento?

5. Quale colore era predominante nella scheda allenamento?

6. Sai cosa andrai a fare in campo?

7. Ti piacerebbe ricevere video istruttivi della scuola calcio?

Figura 32- Test1

Risultati del test di ricezione 1

I giocatori che hanno partecipato al test sono stati 18, di cui 14 nati nel 2005 e 4 nel 2006. Tutti sono in possesso di un telefonino. L'analisi dei risultati del test evidenzia concretamente l'interesse da parte dei giovani in oggetto nell'apprendere nuove forme didattiche. Anche se non evidenziata nelle tabelle la totalità del gruppo ha risposto affermativamente alla volontà di ricevere video istruttivi da parte della propria scuola calcio. Dei 18 ragazzi uno solo non aveva visualizzato la scheda allenamento. Bisogna però evidenziare che ciò è avvenuto poiché la scuola calcio era in possesso del numero di telefono del padre il quale non ha provveduto a girare il messaggio al figlio.

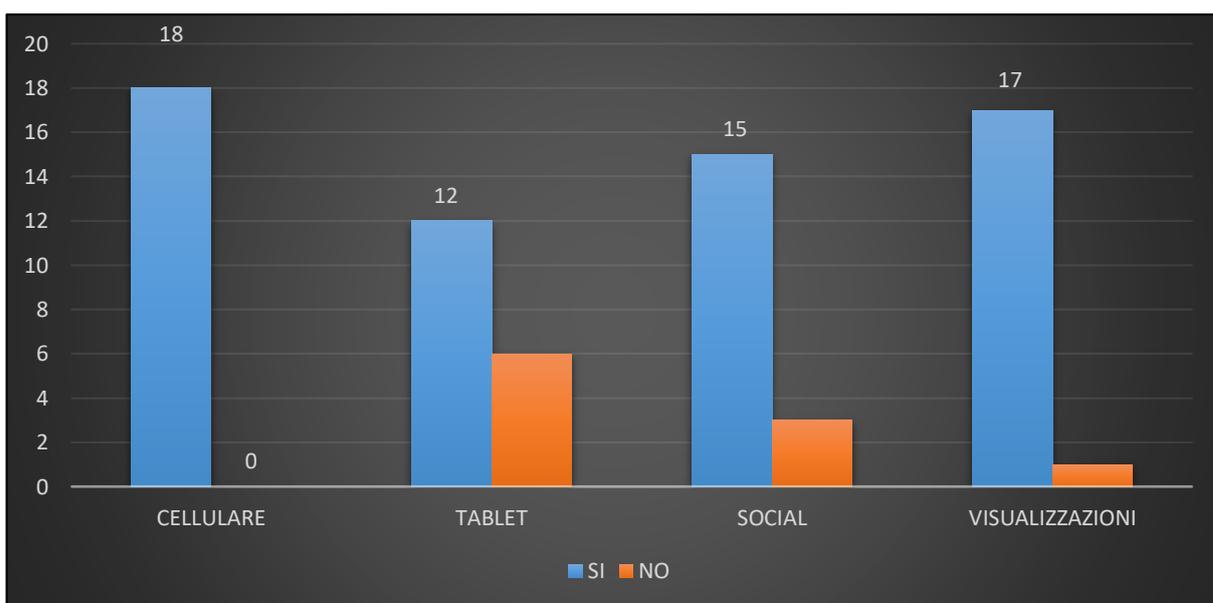


Tabella 20- Risultati test1

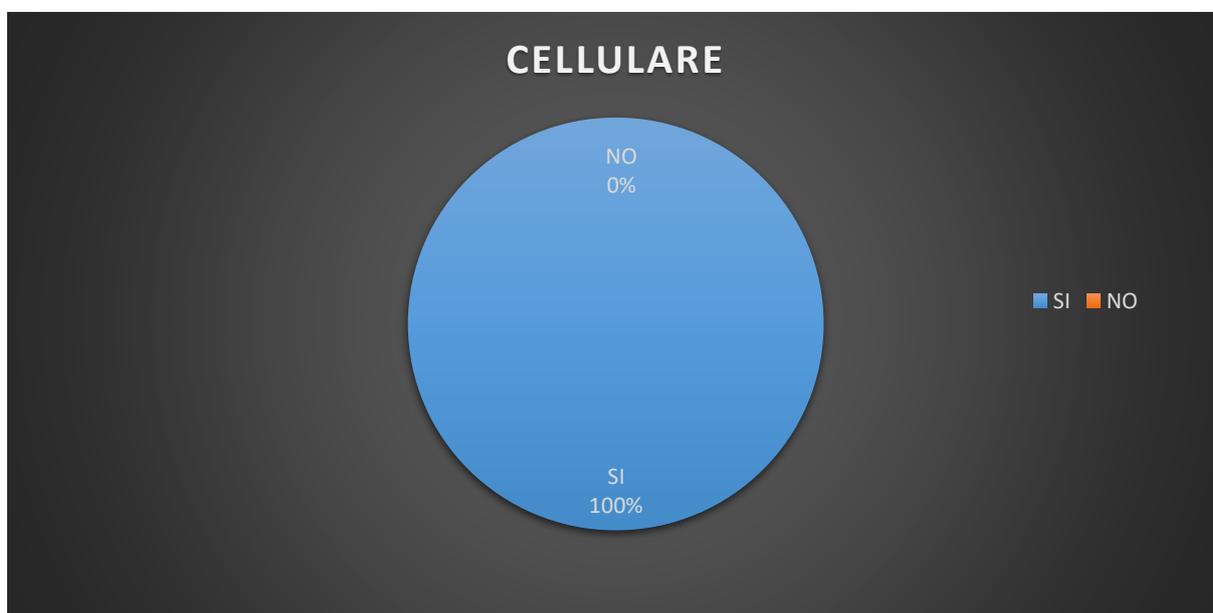


Tabella 21- Possesso cellulare

La tabella 22 mostra come diminuisca la percentuale dei possessori di un tablet. Il 67% afferma di possederlo mentre un terzo afferma di non esserne in possesso. Questi dati sono coerenti con le statistiche riprodotte nel paragrafo a esso dedicato. La tabella 23 mostra invece un dato molto importante. Il dato è la massiccia presenza dei giovani iscritti ad uno o più social. Gli account maggiormente in uso sono Instagram, Facebook e WhatsApp.

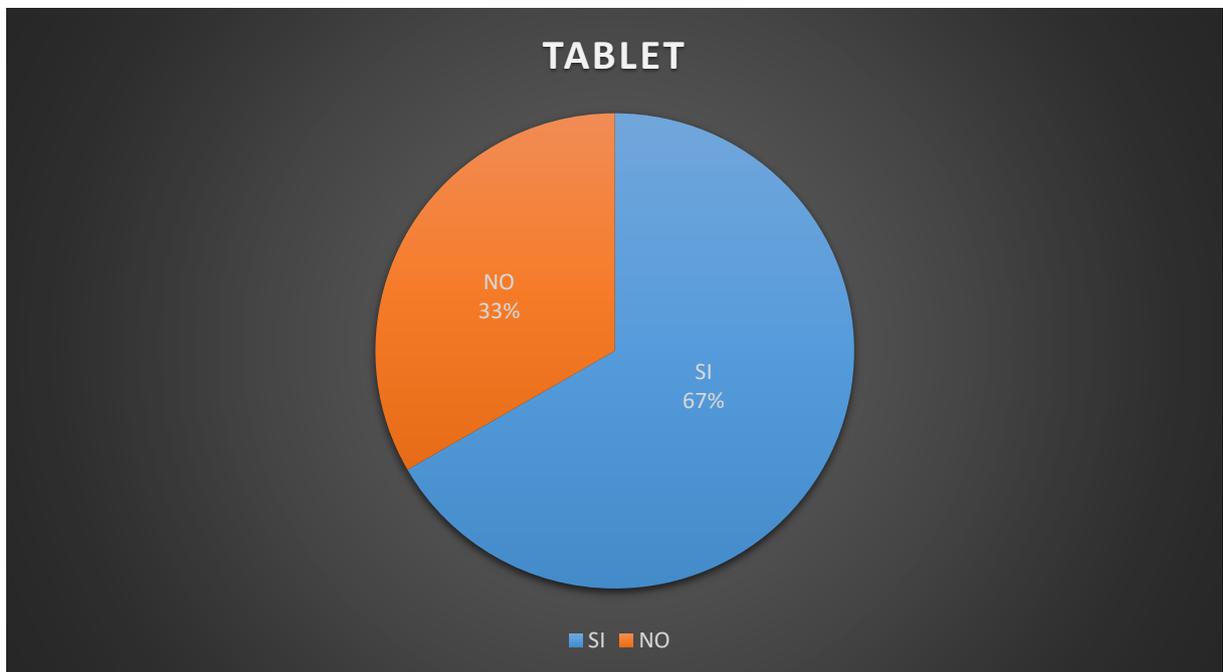


Tabella 22- Possesso tablet

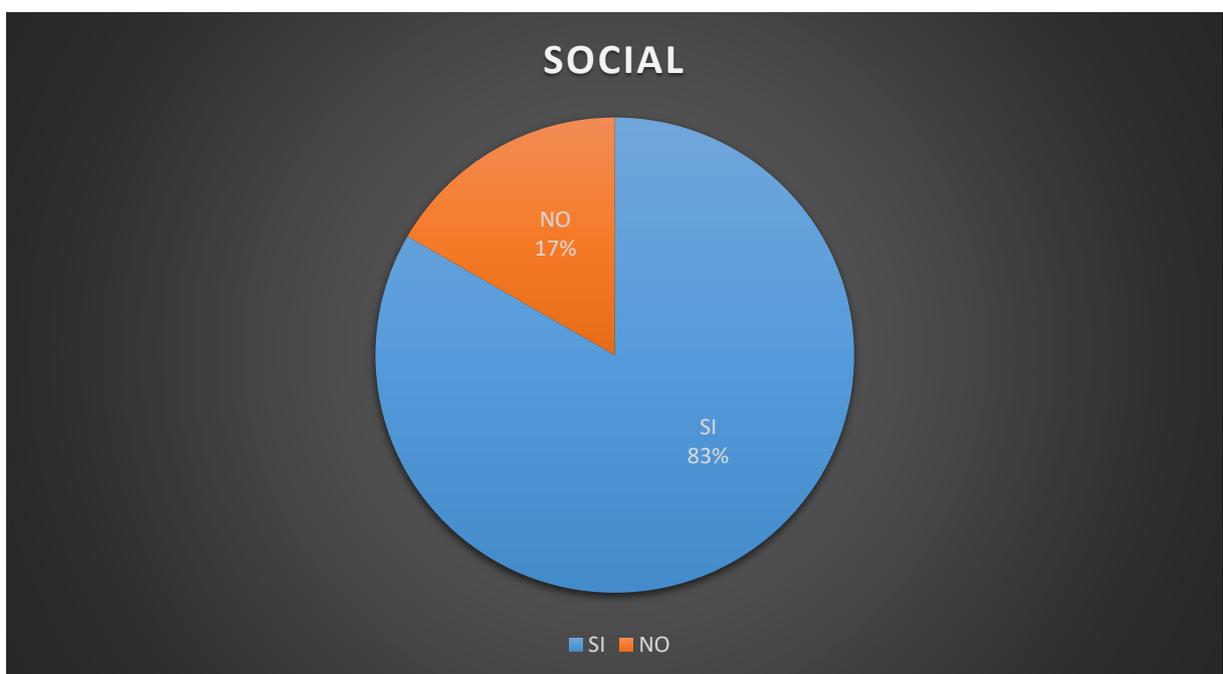


Tabella 23- Account social

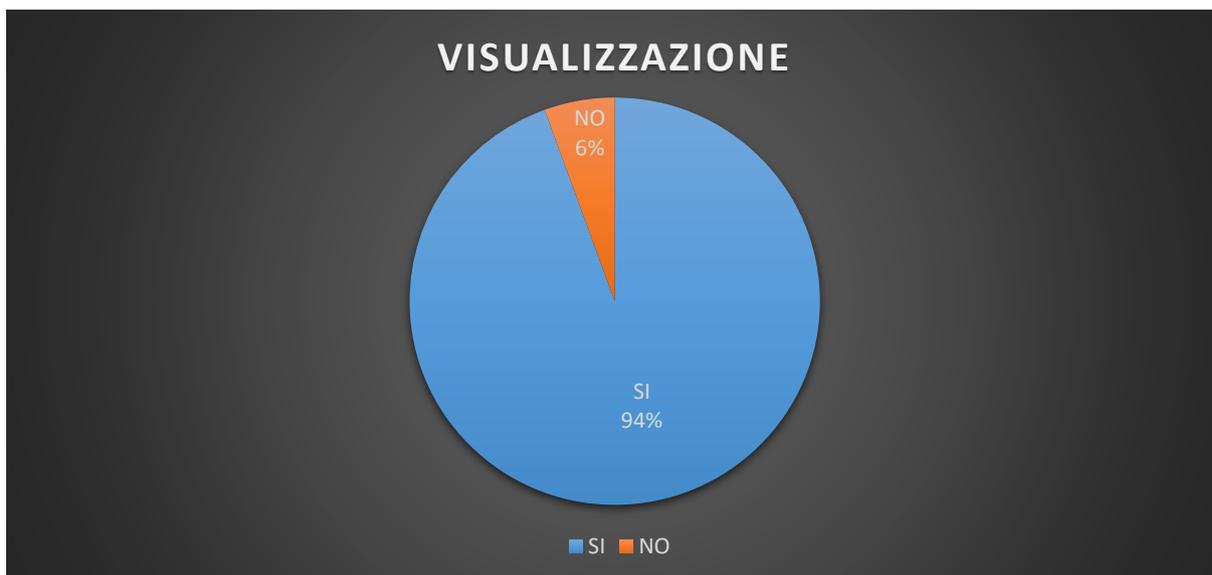


Tabella 24- Visualizzazione allenamento

I dati raccolti nel primo test di ricezione hanno evidenziato la sensibilità del gruppo giocatori alla visualizzazione di contenuti attraverso canali social. L’iniziativa ha coinvolto l’intera struttura della scuola calcio che si è resa disponibile all’invio dei contenuti grazie al lavoro svolto dalla segreteria. È risultato interessante l’approfondimento rispetto alla modalità da me proposta da parte degli istruttori. Abbiamo insieme dialogato a lungo sull’utilità di trovare un canale che coinvolgesse maggiormente una generazione che di fatto si appresta a fare esperienza anche tramite il mezzo internet. Si è convenuto che il ruolo dell’educatore – istruttore non può non prendere in esame un canale comunicativo così vasto come quello del web. Cercare di inserirsi nello spazio che i giovani dedicano alle loro navigazioni nel web potrà essere un compito che spetta alle nuove leve di istruttori. Ho apprezzato molto lo spirito con cui gli istruttori si sono posti rispetto a questa nuova modalità comunicativa. Credo che alcuni di loro abbiano in mente di proporlo durante questa stagione sportiva. Il piccolo test condotto ha di fatto evidenziato la facilità con la quale si trasferiscono nozioni ad un gruppo che ha precedentemente analizzato la lezione da svolgere. I tempi di spiegazione si abbassano drasticamente e quindi si può dare più spazio alle correzioni che formano i giovani calciatori. Il test è risultato essere positivo ed insieme al gruppo di istruttori si è pensato di allargarlo ad altri due squadre del settore giovanile. I calciatori all’interno del questionario hanno affermato che avrebbero piacere a ricevere video da parte della scuola calcio. Proprio per questo motivo i test che seguiranno si avvarranno di video per verificare il loro impatto sul processo di apprendimento degli atleti.

Secondo allenamento

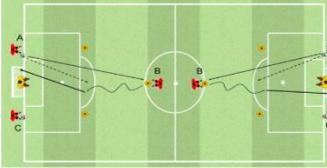
SQUADRA: Spes categoria minigiovanissimi		Stagione Sportiva: 2018-19	
Scheda allenamento del: 30/07/2018		ora: 19:00 Svolto a: Battipaglia N. 2	
Numero di Giocatori: 22	MATERIALE UTILIZZATO: Palloni X Casacche Colori ___		
Infortunati: ___	Over ___ x Cuffie ___ x Panchette ___ Aste ___		
Assenti: ___	Cinenisi ___ x Coni ___ x Cerchi ___ Bilanciere ___		
Periodo: ___	Mesociclo di: Luglio	Settimana: 2	
ATTIVAZIONE: DENTRO FUORI			
<p>Metà dei calciatori sono posti sul cerchio di centrocampo, i compagni internamente ad un quadrato delimitato da coni. In un tempo prestabilito si eseguono gesti tecnici. Successivamente si rientra all'interno del quadrato per poi andare ad eseguire lo stesso gesto in un'altra postazione. Dopo un tempo prestabilito si invertono i compiti. Chi è fuori entra ad eseguire i gesti tecnici e viceversa.</p>		<p>Spazio:</p> 	
		Tempo Min. 30'	
		N° Serie	
		N° Ripetute 10X2	
		Recupero	
		Tempo Tot. 10'	
DIVISIONE IN DUE GRUPPI			
GRUPPO 1: COORDINAZIONE		Tempo Min. 10'	
Cura degli aspetti coordinativi agli ordini del responsabile della scuola calcio Spes.			
GRUPPO 2: ESECUZIONE DELLE FINTE INVIATE TRAMITE VIDEO		Tempo Min. 3'	
<p>Step1: A conduce, dribbla la sagoma e passa a B. B esegue lo stesso esercizio. Step2: A conduce, dribbla la sagoma in una delle due porticine e passa a B. B ripete l'esercizio. Step 3: A conduce, passa a B e si posiziona passivamente per un 1vs1 con il compagno. B dribbla e si ripete l'esercizio.</p>		<p>Spazio:</p> 	
		N° Serie	
		N° Ripetute 3	
		Recupero 1'	
		Tempo Tot. 10'	
STAZIONI PER L'1 VS 1		Tempo Min. 20'	
<p>A passa la palla a B e avanza fino ai cinesini. B controlla e punta A per poi tirare in porta. A va in B e B in A. Si ripete l'azione partendo da C. C va in B e B in C.</p>		<p>Spazio:</p> 	
		N° Serie	
		N° Ripetute	
		Recupero	
		Tempo Tot. 20'	
PARTITE A TEMA: Tutti nella metà campo (con cuffie)		Tempo Min. 9'	
<p>Regole: Si gioca una normale partita con la sola limitazione che la squadra che realizza il gol deve stazionare tutta nella 1/2 campo difensiva. E' fatto obbligo di giocare sempre palla a terra ed iniziare il gioco dal portiere. La squadra che realizza un gol eseguendo una delle finte dimostrate ottiene un valore doppio. I calciatori indosseranno le cuffie al posto delle casacche.</p>		<p>Spazio: Campo</p> 	
		N° Serie 2	
		Recupero 2'	
		Tempo Tot. 20'	
MOMENTO DEI SALUTI E DELLE RIFLESSIONI		Tempo Min. 10'	
I calciatori insieme al Mister si radunano per salutarsi e meglio ancorare i principi dell'allenamento svolto			
TEMPO TOTALE INTERA SEDUTA 80 min.			

Figura 33- Allenamento Spes2

Il giorno 30 luglio sono tornato alla scuola calcio Spes per svolgere con il gruppo 2004 un nuovo allenamento. In questo secondo caso ho ritenuto, per favorire il mio lavoro di tesi, aumentare i contenuti da mandare al gruppo dei partecipanti. Oltre alla scheda di allenamento ho inviato ai giovani calciatori il 3D Video dell'allenamento e quello specifico di 4 finte da realizzare durante l'allenamento. L'allenamento prevedeva una stazione tecnica di attivazione. Una successiva parte di attivazione con il preparatore atletico che curava aspetti coordinativi. Un gruppo eseguiva le finte mandate loro attraverso video. Nella fase successiva si svolgevano degli 1 vs 1 dove i calciatori potevano a loro piacimento utilizzare una delle quattro finte proposte. La seduta è terminata con una partita con l'utilizzo delle cuffie. Se i calciatori realizzavano una rete dopo un dribbling che metteva in pratica una delle finte provate il gol valeva doppio.

Le figure 34,35,36 mostrano tre delle esercitazioni proposte nell'allenamento svolto il giorno 30 Luglio alla scuola calcio Spes.



Figura 34- 3D Attivazione



Figura 35- 3D Finte



Figura 36- 3D Partita

Durante l'ultima lezione tenuta al corso Master Mister Ulivieri ha ospitato un collaboratore dell'Empoli che si occupava in modo specifico della cura dei gesti tecnici. L'argomento ha suscitato in me interesse al punto di cercare di approfondire il ragionamento.

Ho infatti preso contatto con Francesco Spanò che attualmente collabora con la Primavera dell'Empoli. Ho quindi ritenuto utile nella realizzazione di questo test inserire una fase che prevedesse la realizzazione di alcune finte che egli propone nel settore giovanile dell'Empoli. Utilizzando Giuseppe mio figlio ho provveduto a riprendere 4 finte che successivamente ho inoltrato ai giovani calciatori. La risposta è stata positiva, i ragazzi si ricordavano la sequenza delle finte proposte, alcuni hanno provato ad eseguirle anche a casa altri hanno guardato più volte il video. La presenza dei video in questo secondo test è risultata essere più accattivante per i giovani.

Questo testimonia che il codice delle immagini nei nativi digitali ha sempre un'importanza rilevante. La cosa più importante per me tecnico è stata quella di veder realizzate le finte proposte senza doverle eseguire direttamente. L'addestramento ha visto la collaborazione degli stessi calciatori che avevano già a disposizione elementi per la verifica in campo del gesto riprodotto in video. Lo spirito era di massima collaborazione, chi non aveva metabolizzato il gesto veniva aiutato dal compagno che aveva mezzi tecnici superiori, il tutto si è realizzato in un clima partecipativo.

Alle finte abbiamo dato il nome di grandi calciatori per facilitarne la memorizzazione.



Figura 37- La Ronaldo

Test di ricezione 2

La figura 37 mostra il questionario fatto compilare in anonimato ai partecipanti prima dell'allenamento. L'interesse per i video è stato legittimato dalle risposte positive numero 5 e in alcuni casi della 6. I calciatori affermano di aver compreso e di sentirsi pronti ad eseguire in campo ciò che gli è stato inviato tramite video.

Test di ricezione 2			
Categoria		Classe	
Città		Data	

1. _____
Hai letto la scheda di allenamento?

2. _____
Hai visionato i video?

3. _____
Quale ti è piaciuto di più? Perché?

4. _____
Quanto tempo hai speso per la visualizzazione dei video?

5. _____
Hai capito come fare in campo il gesto visto in video? Ti senti pronto per eseguirlo?

6. _____
Ti sei esercitato anche da solo? Hai trovato qualche difficoltà?

7. _____
Se sì dove lo hai fatto?

8. _____
Scrivi il nome e l'ordine delle finte proposte in video

9. _____
Le finte proposte erano da te già conosciute?

Figura 38- Test2

Terzo allenamento

Il giorno 31 del mese di luglio ho provveduto a svolgere il terzo allenamento alla scuola calcio Spes. Ho ritenuto svolgere la stessa seduta di allenamento del giorno precedente (fig.32) per il gruppo 2003. A tutti i calciatori ho provveduto ad inviare scheda di allenamento, 3D Video della seduta e il video delle finte. L'esecuzione della seduta da parte dei ragazzi è stata notevolmente migliore. Il grado di abilità tecniche e le conoscenze del gruppo mini-allievi erano sicuramente superiori a quello dei giovanissimi.

Test di ricezione 3

Test di ricezione 3			
Categoria		Classe	
Città		Data	

1.
Hai letto la scheda di allenamento?

2.
Hai visionato i video? Se no perché non l'hai fatto?

3.
Quale ti è piaciuto di più? Perché?

4.
Quanto tempo hai speso per la visualizzazione dei video?

5.
Hai capito come fare in campo il gesto visto in video? Ti senti pronto per eseguirlo?

6.
Ti sei esercitato anche da solo? Hai trovato qualche difficoltà?

7.
Se si dove lo hai fatto?

8.
Scrivi il nome e l'ordine delle finte proposte in video

9.
Le finte proposte erano da te già conosciute?

Figura 39- Test3

Risultati del test di ricezione 2 e 3

I calciatori partecipanti al test 2 e 3 sono stati nel totale 29. Essi sono nati negli anni 2003 e 2005. Il materiale didattico volutamente è stato trasferito ai ragazzi 24 ore prima dello svolgimento della seduta. Solo 2 ragazzi non hanno letto la sequenza della scheda di allenamento e 4 compagni non hanno guardato i video. Interessante il dato dei giovani che si sono esercitati prima di venire al campo. Dieci ragazzi affermano nel questionario di aver svolto le finte proposte in video. A casa, in spiaggia e in giardino sono stati i luoghi che hanno visto i giovani esercitarsi autonomamente. Il risultato mi sembra positivo riferito anche alla circostanza che molti giovani hanno affermato di non conoscere le finte visionate. L'esecuzione in campo non ha mostrato notevoli difficoltà, i ragazzi rapportati al loro grado di qualità hanno eseguito le finte con buoni risultati.

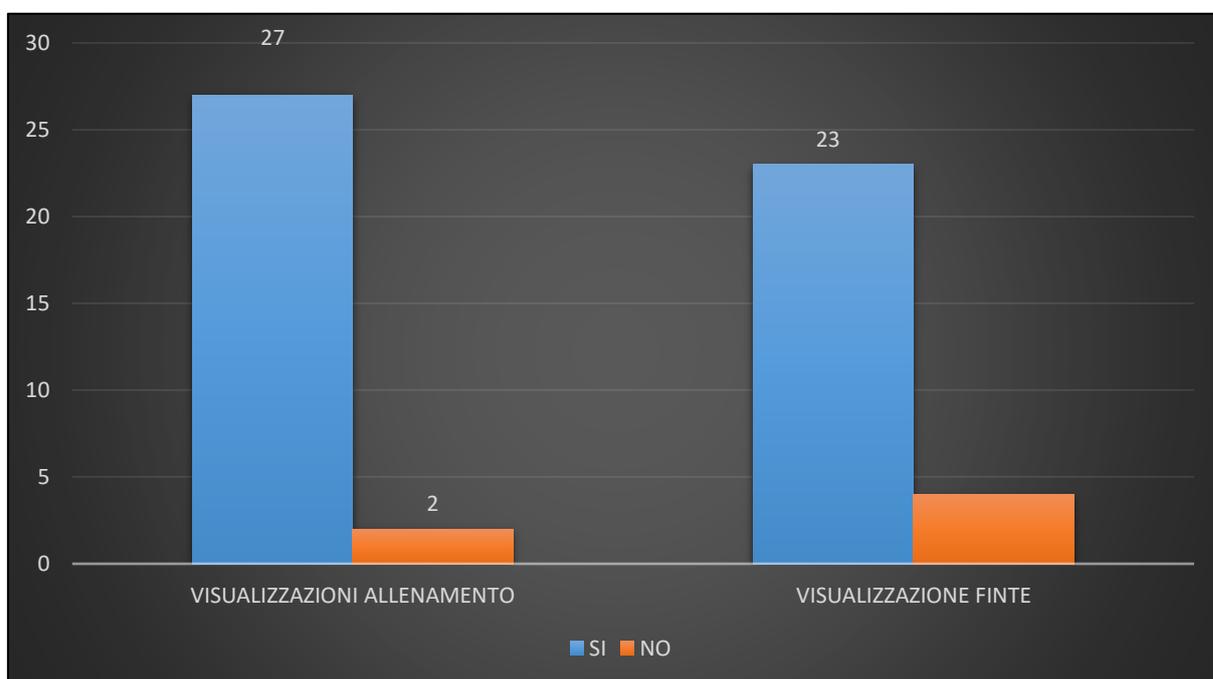


Tabella 25- Risultati Test2-3

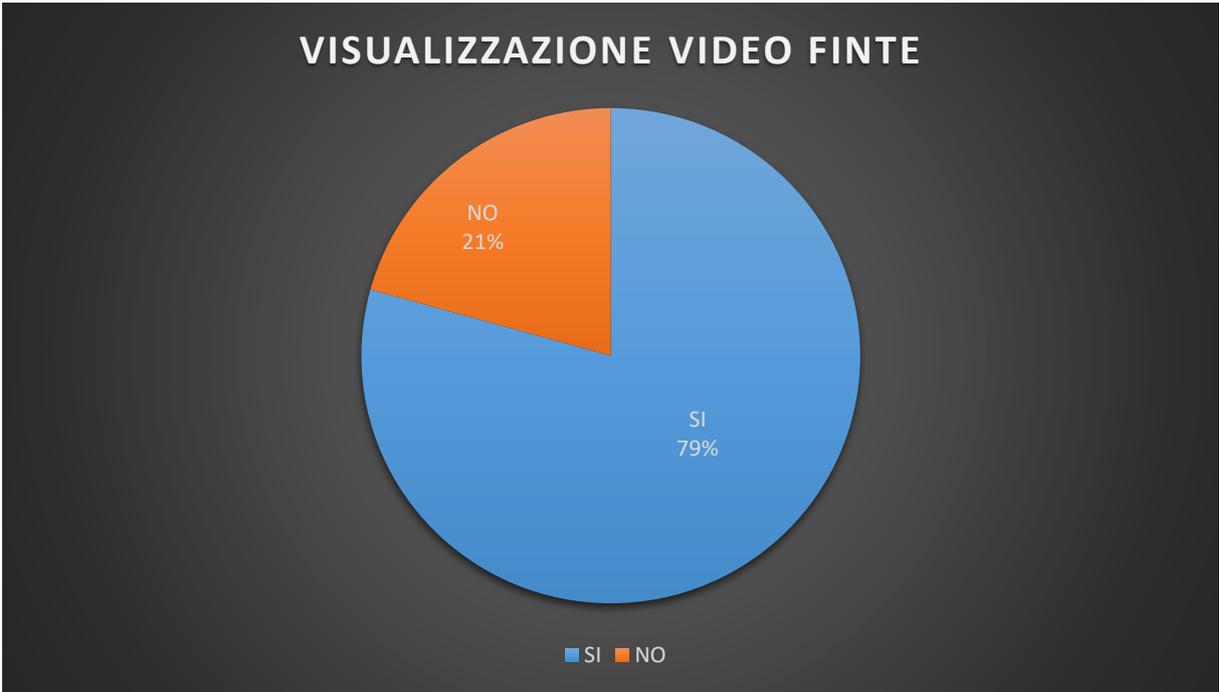


Tabella 26- Visualizzazioni video finte

I ragazzi affermano di aver compreso la gestualità proposta in video. La maggior parte si sente pronta per eseguire in campo quanto appreso in video. Dato rilevante il numero di giovani che si sono esercitati autonomamente.

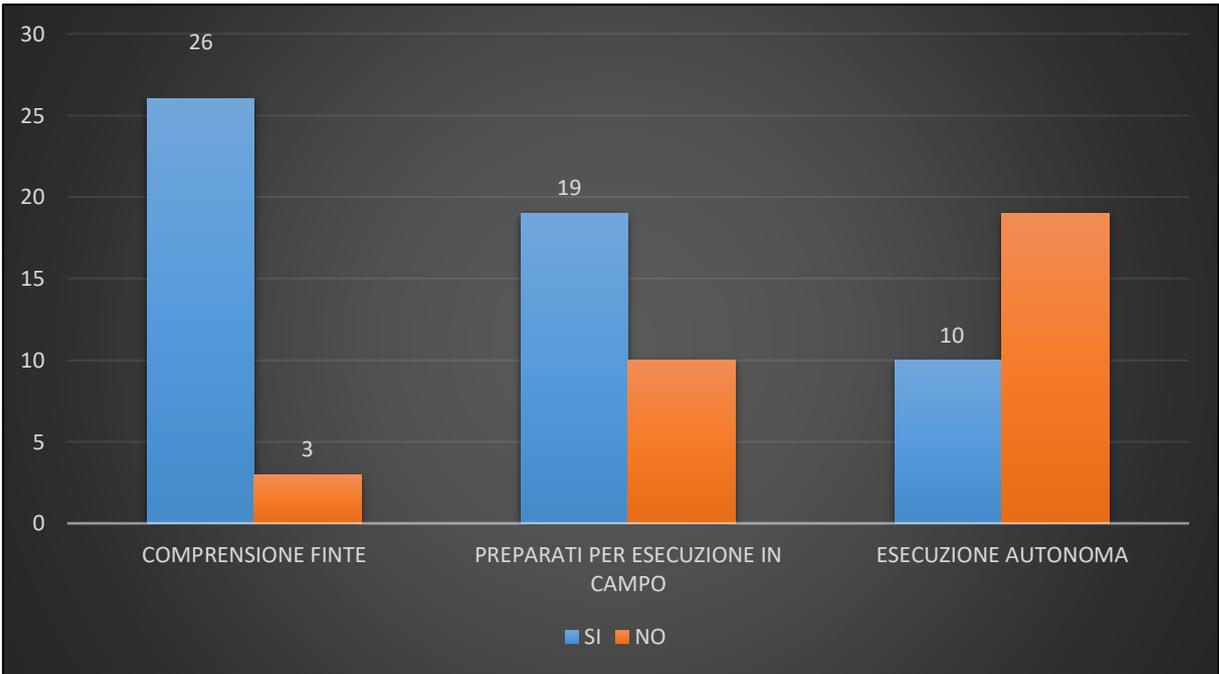


Tabella 27- Comprensione, preparazione ed esecuzione finte

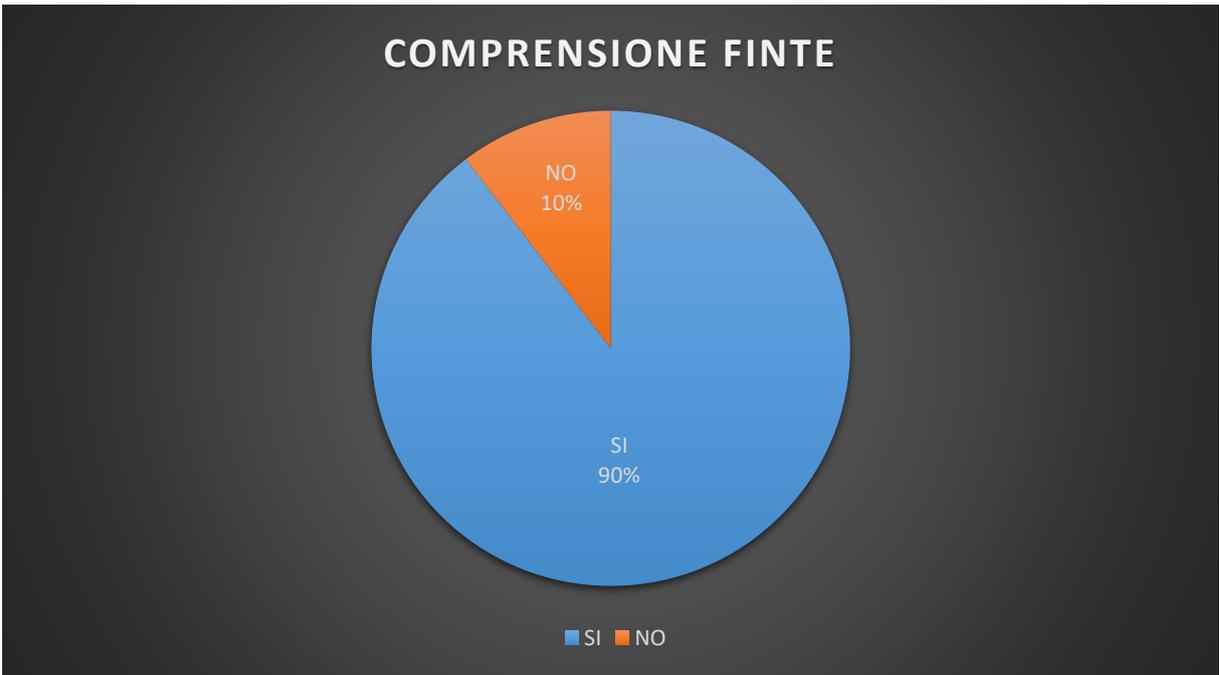


Tabella 28- Comprensione finte

Molto positivo il dato della sensazione di autoefficacia, i giovani atleti si sentivano per la maggior parte pronti e determinati per eseguire quanto visto in video.

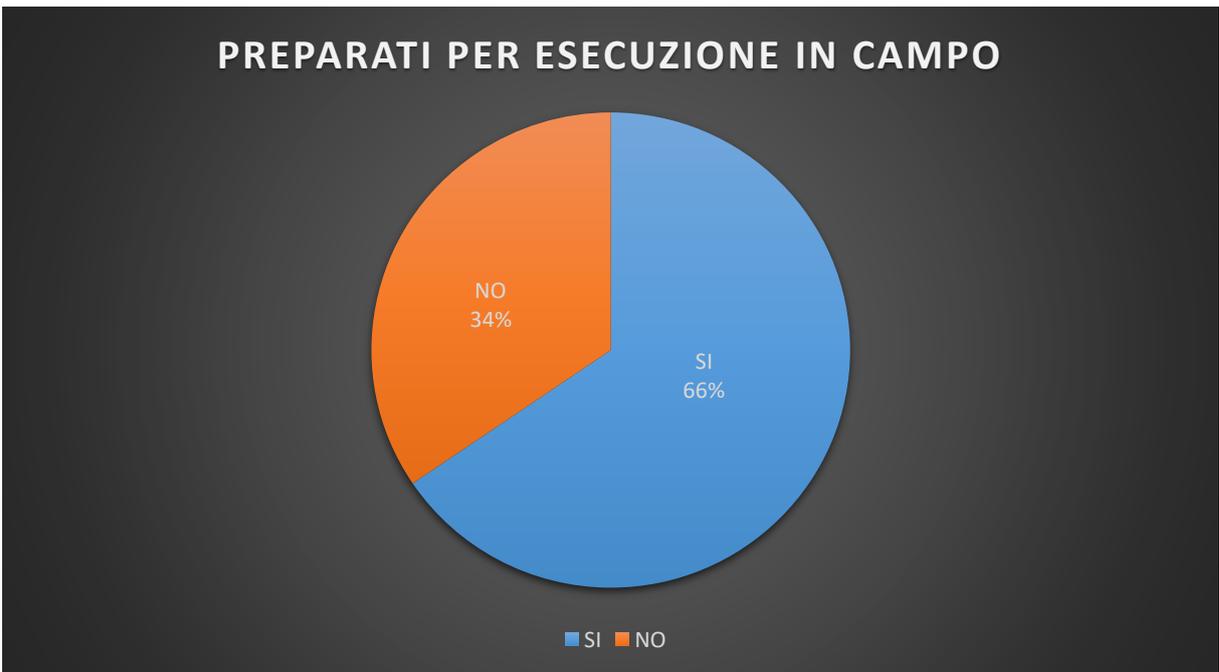


Tabella 29- Preparazione finta

Visto il poco tempo a disposizione, i video sono stati trasferiti solo 24 ore prima ai calciatori, il dato che evidenzia l'esecuzione autonoma delle finte inviate, esplicita la mia tesi: fornendo contenuti video ai nostri calciatori ne velocizziamo l'apprendimento. Un terzo dei calciatori ha ritenuto opportuno esercitarsi, prima della seduta di allenamento sulle finte viste in video.

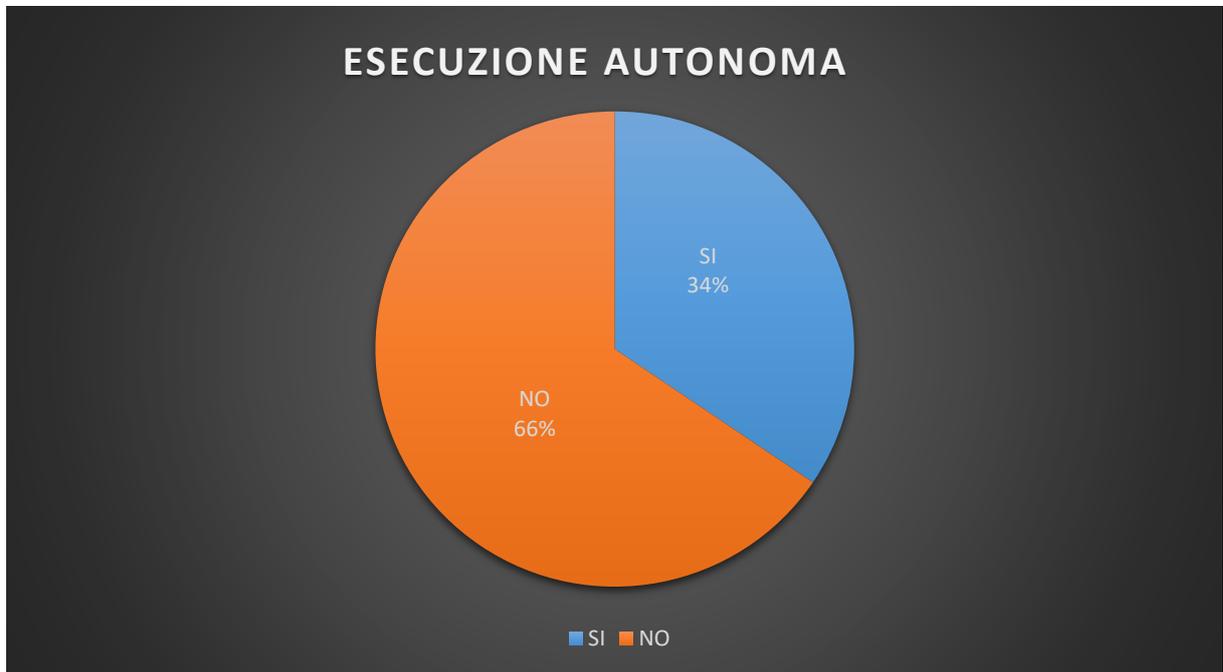


Tabella 30- Esecuzione finte

Il dato rilevato dei giovani calciatori che si sono esercitati in maniera autonoma rafforza l'idea alla base della progettazione del sito.

Quarto allenamento

Dopo i test condotti nel settore giovanile ho ritenuto importante, al fine della mia tesi, effettuare un quarto allenamento in una prima squadra. Il giorno 03 Agosto ho effettuato un test con la Gelbison squadra partecipante al campionato di serie D. Questa volta ho chiesto al collega allenatore di farmi pervenire la sua programmazione della seduta. Ho quindi trasferito la sequenza delle esercitazioni sulla scheda di allenamento e ne abbiamo riprodotto una clip video in 3D. La scheda ed il video sono stati inviati alla squadra tramite WhatsApp.

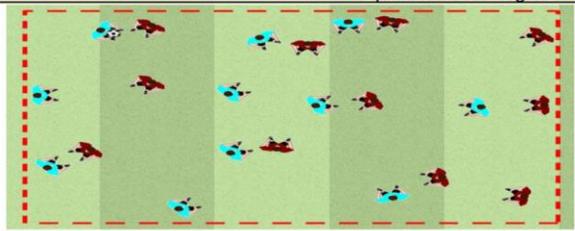
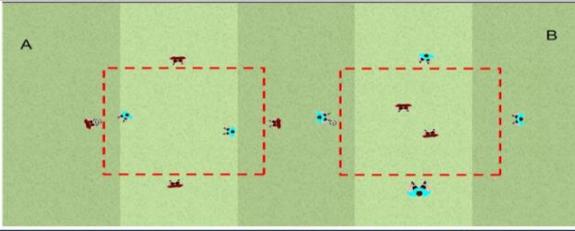
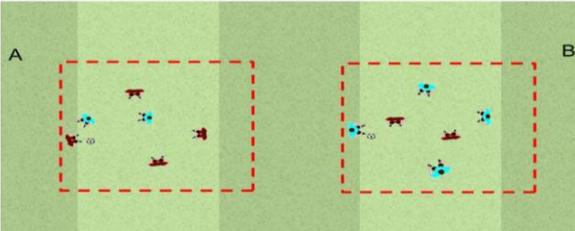
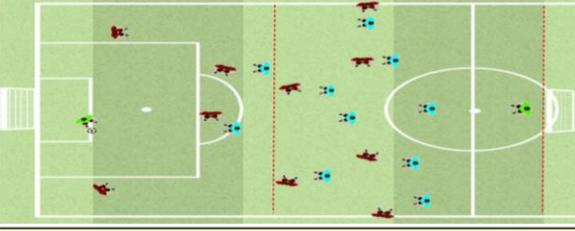
		SQUADRA: A.S.D. Gelbison Cilento		Stagione Sportiva: 2018-19	
Scheda allenamento del: 03/08/2018		ora: 16:30		Svolto a: Vallo della Lucania N. 1	
Numero di Giocatori: 24		MATERIALE UTILIZZATO: Palloni <input checked="" type="checkbox"/> Casacche <input type="checkbox"/> Colori <input type="checkbox"/>			
Infortunati: <input type="checkbox"/>		Over <input type="checkbox"/> x Cuffie <input type="checkbox"/> Panche <input type="checkbox"/> Aste <input type="checkbox"/>			
Assenti: <input type="checkbox"/>		Cinenisi <input checked="" type="checkbox"/> Coni <input checked="" type="checkbox"/> Cerchi <input type="checkbox"/> Bilanciere <input type="checkbox"/>			
Periodo: Precampionato	Mesociclo di: Agosto	Settimana: 2			
ATTIVAZIONE					
<p>Regole: Con le mani si gioca un possesso palla finalizzato all'eliminazione di uno dei componenti della squadra avversaria. Per fare ciò un mio compagno deve eseguire un passaggio e farmi colpire di testa il nostro avversario. Chi viene eliminato continua il riscaldamento con il prof.</p>				Spazio: Area di rigore Tempo Min. 15' N° Serie N° Ripetute Recupero Tempo Tot. 15'	
BOX 4vs2					
<p>Regole: No contrasto, si va per l'intercettamento. Numero di tocchi: 2. Si gioca un normale 4vs2 all'esterno di un quadrato. Al raggiungimento di 10 passaggi la squadra in possesso riceve 1 punto. Per ogni intercettamento 1 punto per chi difende. Per ogni filtrante 2 punti.</p>				Spazio: 15X15 m Tempo Min. 1' N° Serie N° Ripetute 6 Recupero 30" tempo 9'	
<p>N.B. La coppia di difendenti del quadrato A andranno a fare i possessori nel quadrato B e viceversa. Contemporaneamente entreranno a fare i difendenti altre 2 coppie e così a rotazione.</p>					
BOX 4vs2					
<p>Regole: No contrasto, si va per l'intercettamento. Numero di tocchi: 2. Si gioca un normale 4vs2 all'esterno di un quadrato. Al raggiungimento di 10 passaggi la squadra in possesso riceve 1 punto. Per ogni filtrante effettuato 2 punti. Per chi difende in caso di intercettamento e conduzione al di fuori dal campo 1 punto. (Contrasti validi)</p>				Spazio: 20X20 m Rec: 2' Tempo Min. 1' N° Ripetute 6 Recupero 30" tempo 9" Tempo Tot. 20'	
PARTITA A TEMA: GIOCO PER IMBUCARE					
<p>Si gioca a tocco libero solo rasoterra. Il gol è valido solo dopo che un giocatore riceve palla con un filtrante tra le linee e deve giocare obbligatoriamente con un attaccante. Vale doppio il gol che viene realizzato da un attaccante dopo che ha sviluppato un gioco a due con il compagno di reparto.</p>				Spazio: 75 metri Tempo Min. 7' N° Serie 2 Recupero 2' Tempo Tot. 16'	
PARTITA LIBERA					
<p>Si gioca una normale partita a campo ridotto</p>		Spazio: 75 metri		Tempo Tot. 10'+2'+10'	
SCARICO E POSTURE					
<p>Esecuzione di posture per lo scarico della colonna vertebrale</p>		Spazio: Campo		Tempo Tot. 10'	
TEMPO TOTALE INTERA SEDUTA 83 min.					

Figura 40- Allenamento Gelbison

Il 3D Video prodotto ha la durata di 2 minuti. La figura 40 mostra un'istantanea dei box 4 vs 2 previsti nella seduta di allenamento



Figura 41- 3D Box

Come evidenziato nella figura 41 all'interno del 3D Video abbiamo mostrato ai calciatori anche le rotazioni da effettuare, il nostro intento è quello di ridurre a zero i tempi morti durante gli allenamenti.



Figura 42- 3D Rotazioni

Abbiamo inoltre riprodotto in video la partita a tema mettendo in evidenza il tipo di passaggio che consentiva alla squadra in possesso palla di poter andare alla finalizzazione (fig.42).



Figura 43- 3D Imbucata

La figura 43 mostra la clip video dove i due attaccanti collaborano tra loro, se uno di essi realizza un gol, dopo aver collaborato con il compagno di reparto la rete vale doppio.



Figura 44- 3D partita finale

Test di ricezione 4

Prima dell'allenamento ai calciatori è stato consegnato un questionario da compilare autonomamente e in anonimato. La disponibilità dello staff tecnico nel trasferire il test ai calciatori è stata lodevole. Gli stessi atleti hanno dimostrato interesse verso la metodologia proposta. Le risposte ottenute sono state positive e stimolanti.

Test di ricezione 4			
Categoria	1^ squadra	Serie	D
Età		Data	03-08-18

1.
Hai letto la scheda di allenamento?

2.
Hai visionato il video?

3.
Quanto tempo hai impiegato?

4.
Potresti svolgere la seduta senza nessun chiarimento?

5.
Su cosa vorresti chiarimenti?

6.
Hai riscontrato errori nel video?

7.
Se si quali?

8.
Ritieni utile questo tipo di comunicazione prima dell'allenamento?

9.
Opinioni personali:

Figura 45- Test 4

Risultati del test di ricezione 4

I calciatori che hanno effettuato il quarto test di ricezione sono stati 22. Tutti disponibili e attenti al tema trattato. Hanno tutti risposto positivamente alla visualizzazione della scheda allenamento e del 3D Video. La tabella 30 mostra con chiarezza la disponibilità da parte del gruppo calciatori di fruire di contenuti che aiutino la loro conoscenza sulla seduta di allenamento. La stragrande maggioranza ritiene utile questo tipo di comunicazione prima di arrivare al campo.

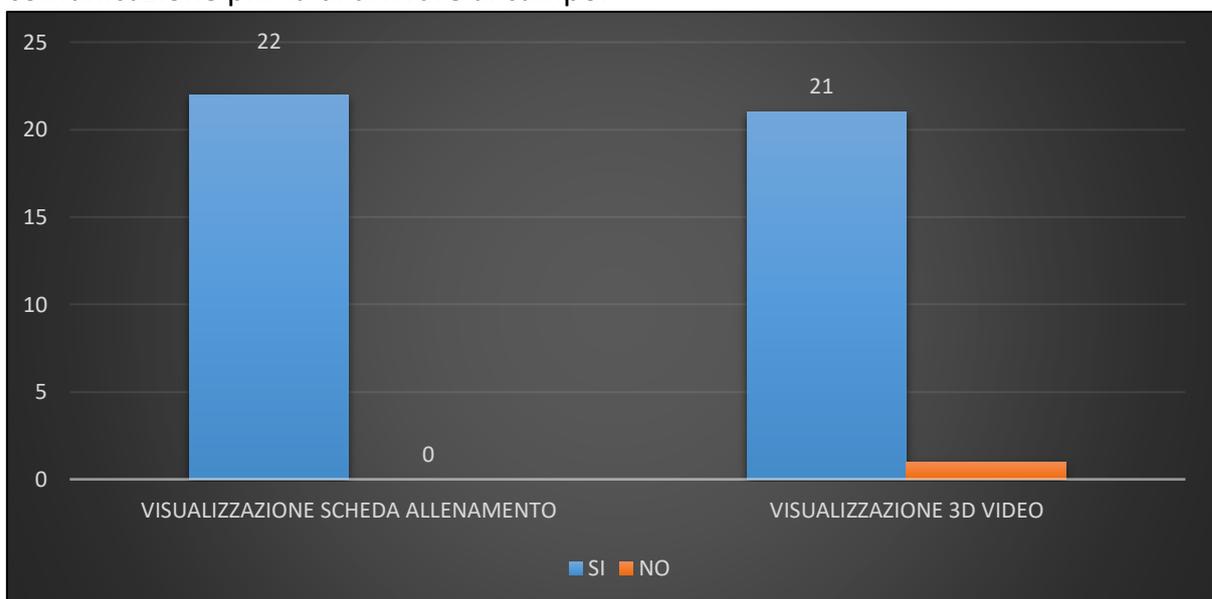


Tabella 31- Risultati Test4

La visualizzazione del 3D Video è direttamente collegato alla comprensione che i calciatori affermano di possedere rispetto alla seduta allenante.

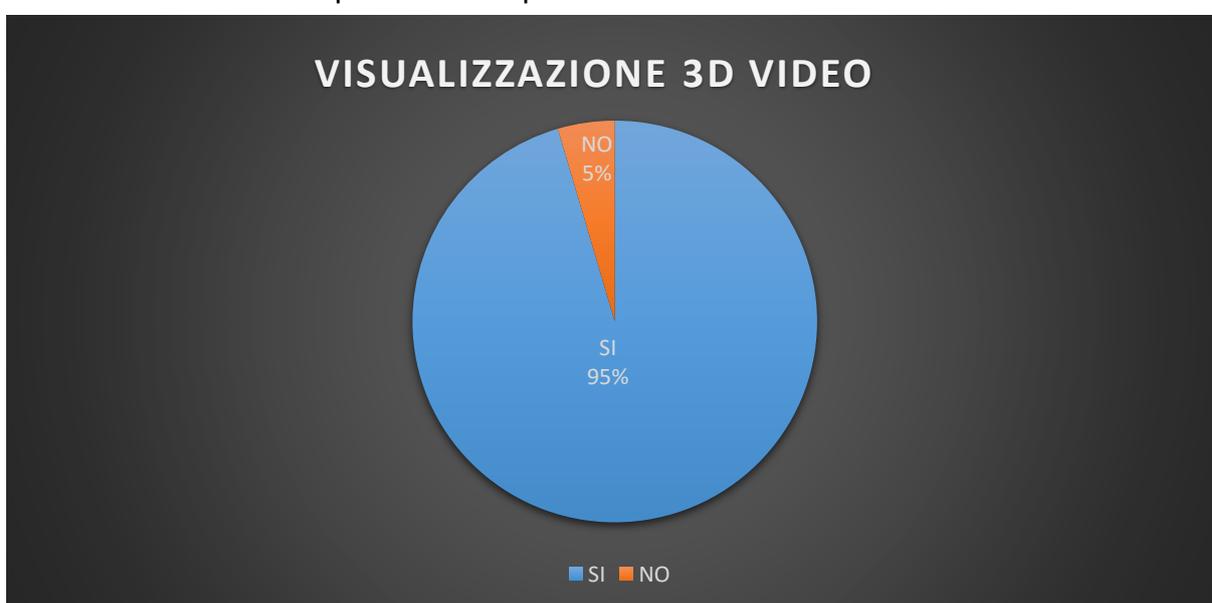


Tabella 32- Visualizzazione 3D Video

I calciatori hanno ritenuto utile ricevere indicazioni su quanto svolgere in campo, la maggior parte si reputano pronti per le esecuzioni delle singole esercitazioni.

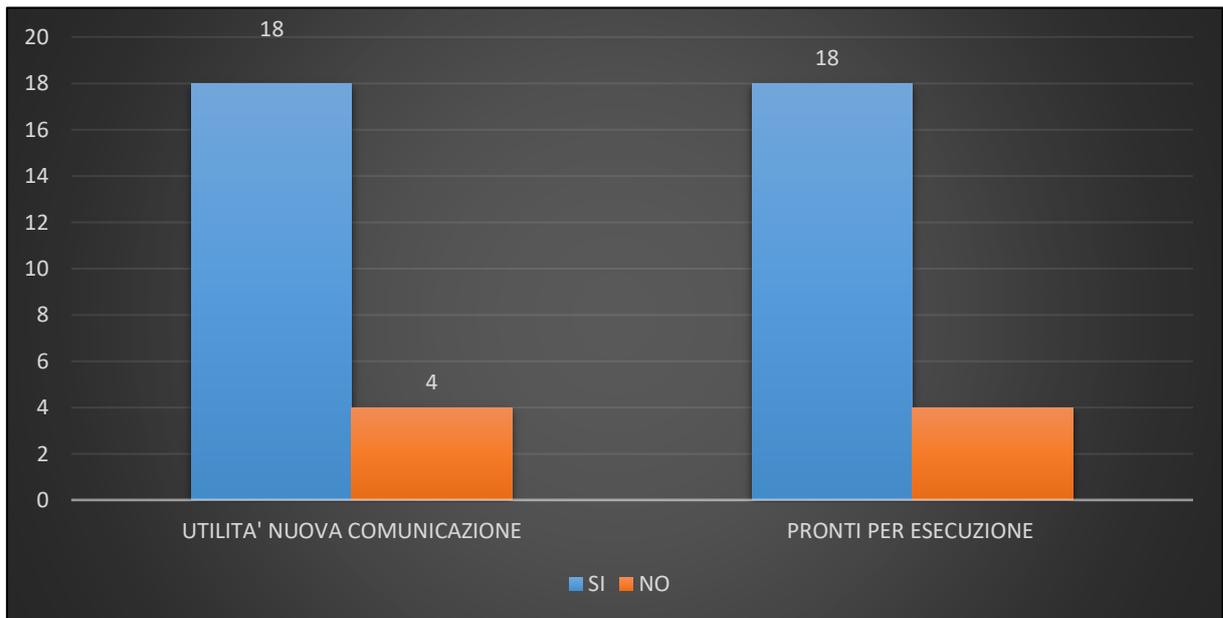


Tabella 33- Pareri sulla nuova comunicazione

La percentuale di calciatori che reputano la nuova forma di comunicazione utile è la stessa dei calciatori che si sentono pronti ad eseguire la seduta di allenamento senza ulteriori chiarimenti. Questo è il dato che maggiormente rafforza l'idea della mia tesi. I calciatori sentendosi autonomi nell'esecuzione delle singole esercitazioni potranno recepire meglio e prima i principi costituenti l'allenamento.



Tabella 34- Comunicazione ed autoefficacia

Foto test

Le foto 4 e 5 mostrano alcuni momenti dei test condotti alla scuola calcio Spes. La foto 6 mostra la partita finale svolta durante il test eseguito con la Gelbison.



Foto 4- Spes1



Foto 5- Spes2



Foto 6-Gelbison

Neuroni specchio²¹

L'idea di mostrare clip video di gesti tecnici o di situazioni tattiche per il percorso formativo dei nostri calciatori pone le sue basi su principi scoperti nell'ambito delle neuroscienze²².

È passato ormai del tempo da quando una équipe di scienziati fece casualmente una delle più rivoluzionarie scoperte nell'ambito delle neuroscienze. Durante una ricerca che prevedeva, tramite specifica strumentazione, il monitoraggio dell'attivazione delle aree cerebrali di una scimmia al compiere di determinate azioni²³ (in questo caso l'afferrare una nocciolina) si verificò un inaspettato episodio. Un ricercatore prese distrattamente una nocciolina dal cestino: incredibilmente le cellule della scimmia sottoposte a monitoraggio si attivarono come se fosse stata lei stessa a compiere quell'azione.

La procedura dell'esperimento comportava una prima fase in cui i ricercatori hanno individuato quali neuroni si attivassero nella scimmia al movimento della sua mano. In seguito, studiano l'attivazione di tali neuroni in condizioni in cui il comportamento è controllato, mostrando alla scimmia alcuni oggetti in una scatola. Con un movimento, la scimmia accendeva una luce nella scatola e dopo un breve intervallo la scatola si apriva, così da permettere all'animale di afferrare l'oggetto. Per caso durante la registrazione dell'attivazione neuronale gli studiosi si accorgono che, mentre uno di loro afferra un oggetto, i neuroni monitorati si attivano. Ripetono quindi questa prova con diversi movimenti, a distanza più o meno ravvicinata dalla scimmia e riscontrano con regolarità l'attivazione, sebbene l'animale fosse fermo e non in procinto di compiere dei movimenti. L'attività dei neuroni risponde a azioni ben specifiche degli sperimentatori, mentre non vengono registrate attivazioni per altri movimenti. Per verificare che l'attivazione non sia correlata a qualche minimo movimento della scimmia, viene controllata l'attivazione muscolare, ma l'animale risulta essere effettivamente fermo.

²¹ I neuroni specchio sono una classe di neuroni che si attiva sia quando un individuo esegue un'azione sia quando lo stesso individuo osserva la medesima azione compiuta da un altro soggetto.

²² Le neuroscienze (o neurobiologia) sono l'insieme degli studi scientificamente condotti sul sistema nervoso.

²³ Esperimento condotto da Rizzolatti e la sua équipe formata da Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese e Giuseppe di Pellegrino all'Università di Parma nel 1992.

Lo stesso team di ricercatori, nel 1995, utilizzando la stimolazione magnetica transcranica, individuano la presenza di un sistema simile nell'uomo.

Questo episodio offrì un impulso significativo alle neuroscienze: si scoprì infatti che i neuroni che si attivano in specifiche aree cerebrali quando compiamo una data azione, si attivano anche quando semplicemente osserviamo un nostro simile compiere la stessa azione. Questa attivazione cerebrale è una sorta di rappresentazione mentale dell'azione compiuta da un altro che genera una sorta di pre-apprendimento dell'azione stessa. L'attribuzione del termine "neuroni specchio" deriva dalla capacità di queste cellule di attivarsi "riflettendo" le azioni degli altri. L'entusiasmante comprensione del loro funzionamento ha consentito di comprendere come avviene l'apprendimento per imitazione e offre interessanti applicazioni in ambito sportivo.

Lo studio: 'Who needs a referee? How incorrect basketball actions are automatically detected by basketball players' brain', è stato pubblicato il 23 Novembre 2012 su Scientific Reports, un'autorevole rivista di Nature.com. La ricerca si è svolta presso il laboratorio di elettrofisiologia cognitiva dell'Università di Milano-Bicocca, ha coinvolto sia giocatori di basket professionisti di serie C sia spettatori inesperti. Questa ricerca ha permesso di comprendere in che modo è possibile anticipare l'azione dell'avversario: i professionisti di una disciplina sportiva grazie alla loro esperienza, sono in grado di leggere il movimento dell'avversario e anticipare a livello cerebrale le fasi successive dell'azione rendendo così possibile una reazione anticipata. Più volte lo sportivo ha provato una specifica esperienza maggiore sarà il grado di precisione con cui sarò in grado di prevedere l'azione. Roger Lemon e Cecilia Heyes²⁴, professori dell'University College di Londra hanno scoperto che il sistema neurale reagisce in modo differente se chi osserva è in grado di compiere il movimento osservato. Questa scoperta ha suggerito l'opportunità di continuare ad allenarsi mentalmente quando infortunati o temporaneamente costretti ad una sospensione dell'attività sportiva.

Immaginare le azioni sportive ed osservare atleti compierle efficacemente equivale a creare una rete di connessioni neurali che rende possibile i nostri atti motori, e che consente una performance di elevata qualità.

²⁴ Nati rispettivamente nel 1946 e nel 1960, neuro-fisiologo e psicologa, hanno condotto esperimenti neuroscientifici.

Alcuni programmi di allenamento prevedono infatti un'alternanza tra training motorio, osservazione delle azioni (studio degli schemi) ed un programma individuale di visualizzazione del movimento. La ripetizione di sequenze in allenamento consente di stimolare la neuroplasticità²⁵ attraverso l'attivazione di processi neuronali che generano un nuovo schema mentale che consentirà di riprodurre il movimento con sempre maggiore facilità e velocità.

Secondo Alberto Zani²⁶, ricercatore dell'IBFM-CNR²⁷ "questi risultati rivelerebbero l'importanza dell'apprendimento visivo negli sport. L'osservazione diretta del "gesto motorio" appropriato, infatti, rappresenta il modo più efficace di apprendimento per l'atleta, piuttosto che la descrizione verbale indiretta di quale dovrebbero essere la postura, la tensione muscolare, la tempistica del movimento adeguate".

Questo studio rivelerebbe quindi il meccanismo neurale del processo di apprendimento per imitazione. In particolare, spiegherebbe il ruolo dei neuroni specchio nell'apprendimento di un'abilità motoria: vedere un giocatore di basket che gioca, un mastro artigiano mentre lavora, un violinista mentre suona, avrebbe effetti immediati sulla plasticità cerebrale e la memoria, andando a plasmare direttamente le strutture neurali specchio coinvolte nella rappresentazione del movimento, anche in assenza di specifiche istruzioni verbali.

Questi studi dimostrerebbero in modo incontrovertibile che fare visionare ad un calciatore immagini di un gesto tecnico o di azioni specifiche di gioco accrescerebbe in lui le abilità a sostegno dell'allenamento praticato in campo.

²⁵ La neuroplasticità indica la capacità del cervello di modificare la propria struttura nel corso del tempo in risposta all'esperienza.

²⁶ Ricercatore Responsabile dell'Unità di Visualizzazione Elettro funzionale Cerebrale. Laboratorio di Elettrofisiologia Cognitiva Istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare (con sede a Segrate-Milano) del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR).

²⁷ Consiglio Nazionale delle Ricerche -Istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare.

Approfondendo questi studi ho dedotto che l'immagine può servire come stimolo per l'apprendimento. È quindi necessario costruire un metodo che, integrato al classico, si serva di filmati per il miglioramento della gestualità degli sportivi. Attraverso tre semplici step potremmo aiutare la crescita delle prestazioni degli atleti:

- ✓ Inviando azioni specifiche;
- ✓ Mostrando immagini di successo;
- ✓ Mantenendo un atteggiamento propositivo e positivo.

Lo studio sui neuroni specchio ha dimostrato che essi non si limitano a comprendere l'azione vista ma addirittura ne anticipano le intenzioni. Questo avvalorerebbe l'utilizzo consapevole di tale sistema in ambito sportivo produrrebbe miglioramenti sui meccanismi che regolano le scelte degli atleti durante la prestazione.

“E' l'arte suprema dell'insegnante, risvegliare la gioia della creatività e della conoscenza”²⁸.

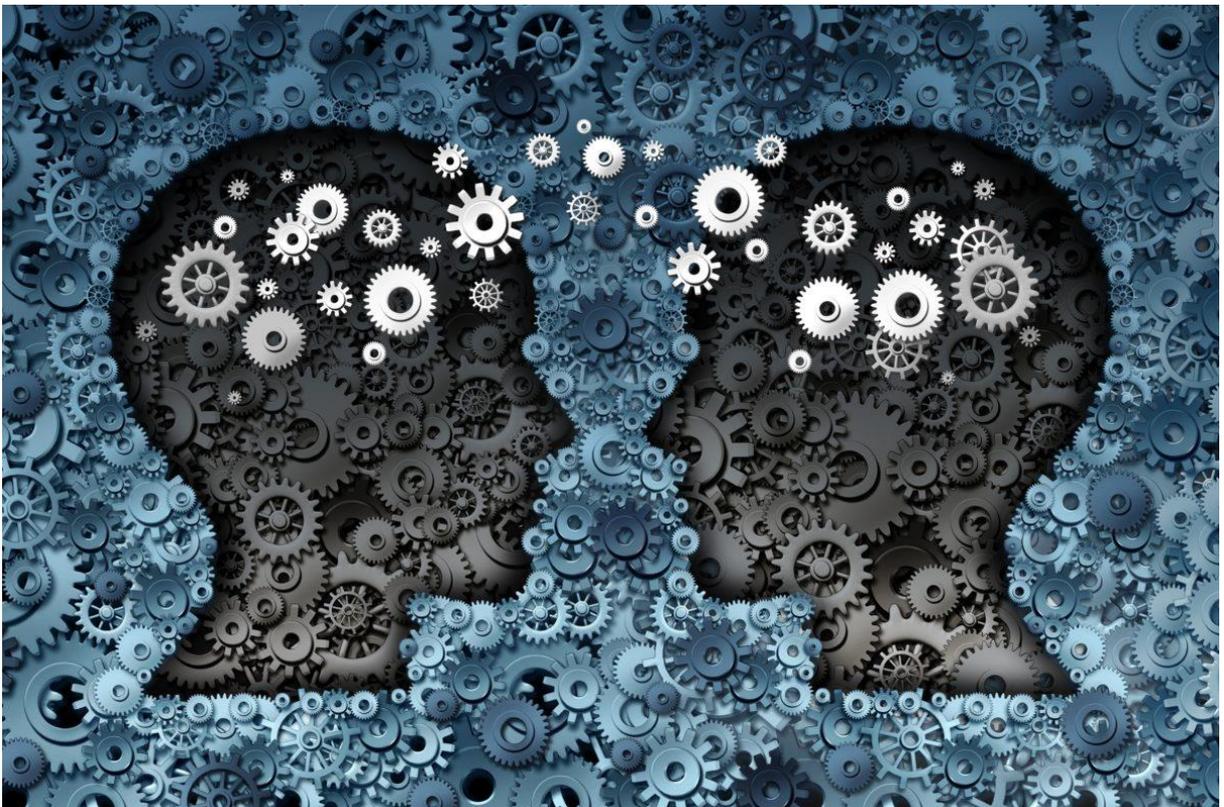


Figura 46- Neuroni specchio

²⁸ Citazione di Albert Einstein fisico e filosofo tedesco naturalizzato svizzero e statunitense.

Concetto di autoefficacia

Bandura²⁹ afferma che l'autoefficacia corrisponde alla consapevolezza di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale. L'autoefficacia è dunque la percezione che abbiamo di noi stessi di sapere di essere in grado di fare, sentire, esprimere, essere o divenire qualcosa.

L'autoefficacia fa riferimento alla credenza personale di essere in grado di eseguire con successo un determinato compito. L'esperienza sul campo dimostra che tale convinzione di riuscita condiziona in modo determinante la performance dell'atleta e quindi del gruppo.

I calciatori con un'alta autoefficacia reagiscono e si pongono di fronte al compito in maniera positiva e propositiva, questo stato accresce la possibilità di raggiungere l'obiettivo.

Bisogna però distinguere l'autoefficacia dall'autostima. L'autostima, secondo Bandura, implica giudizi di valore personale, legati alla sfera dell'Essere, mentre l'autoefficacia riguarda la capacità personale, legata alla sfera del Fare.

²⁹ Albert Bandura è uno psicologo canadese noto per il suo lavoro sulla teoria dell'apprendimento sociale, specie nel suo impatto sulla teoria sociale cognitiva.

Il calciatore acquisisce la percezione delle proprie capacità di affrontare con successo un compito a partire da cinque fonti principali:

- ✓ Esperienze comportamentali dirette di gestione efficace: esperienze precedenti da parte del calciatore di esercizi svolti con successo aumentano l'efficacia percepita. Quest'ultima a sua volta incrementa la perseveranza nel superare la difficoltà durante l'esecuzione di quegli esercizi.
- ✓ Esperienze vicarie: osservare persone simili, i compagni, o modelli sociali, gli allenatori o calciatori altamente performanti, che raggiungono gli obiettivi attraverso l'azione personale permette all'atleta di incrementare la convinzione di possedere quelle stesse capacità.
- ✓ Persuasione sociale: una persuasione sociale convincente fornita da altri significativi, come i genitori o l'allenatore aumenta nel calciatore la percezione di essere efficace nell'effettuare un compito.
- ✓ Attraverso la valutazione degli stati emotivi e fisiologici: l'interpretazione da parte dell'atleta delle reazioni emotive e fisiche determina l'andamento della performance. Ad esempio, un calciatore in stato di stress e tensione fisica in prepartita avere il presagio di una cattiva performance.
- ✓ Esperienze immaginative: ripetizioni mentali di performance positive o negative, cercate in modo volontario o involontario, migliorano l'autoefficacia.

Sviluppi della tecnologia al servizio del calcio

Una startup di Manchester, la MiHiepa, ha introdotto la realtà virtuale nel calcio professionistico di altissimo livello. Sono sul mercato da circa un anno ed hanno già contratti con top club della Premier. Manchester Utd, Liverpool, Blackpool, Leicester sono le squadre che in diversi campi della loro organizzazione hanno iniziato una collaborazione con la startup di Manchester.

La nuova strumentazione è composta da quattro sensori che vengono applicati ai parastinchi e alle scarpe e dai visori di realtà virtuale. Legati tra di loro tramite un software permettono una simulazione credibile dei gesti tecnici. Questa nuova tecnologia è usata soprattutto per il recupero dei giocatori infortunati, la valutazione dei giocatori e nella match analysis. Un calciatore che ancora non può compiere un gesto tecnico poiché infortunato può riprendere confidenza con il pallone, curare la postura, allenare la velocità di reazione grazie alla realtà virtuale. Indossando la nuova apparecchiatura egli verrà calato in una realtà che lo rivedrà protagonista attivo anche se su di un piccolo tappetino di tre metri.

Al Manchester utilizzano la VR per la valutazione dei giocatori in modo particolare quelli giovani da inserire nei loro organici. Una serie di esercizi specifici permette di misurare scientificamente (ci sono attestati di due diverse università inglesi) le caratteristiche tecniche e mentali dei giocatori, con esercitazioni differenti in base al ruolo.

Quelli di MiHiepa assicurano che con questi test si può avere anche una proiezione credibile di quanto forte diventerà un giocatore.

La terza funzione è quella relativa alla Match Analysis. Partendo dal tracciamento 2D dei giocatori nelle partite, disponibile per tutti i maggiori campionati, MiHiepa trasforma tutto nel giro di 15 secondi in realtà virtuale con visione possibile da ogni punto del campo o degli spalti (o del cielo). Ci si può posizionare, ad esempio, in corrispondenza di un difensore per vedere movimenti sbagliati del singolo o della linea, nella posizione dell'arbitro per valutarne la visuale, in quella dell'attaccante per giudicare le linee di passaggio. Il tutto per ogni singola azione di tutti i 90 minuti.

Anche in Germania ci sono squadre che hanno iniziato a sviluppare programmi di allenamento grazie alle nuove tecnologie. L'Hoffenheim è una squadra di calcio che partecipa da più di dieci anni alla Bundesliga. Essi godono della collaborazione di Jan Mayer che lavora nell'ambito sportivo da oltre un ventennio.

Mayer è un forte sostenitore dell'uso delle tecnologie digitali per l'allenamento, fisico e mentale dei calciatori. Crede che i metodi tradizionali di allenamento abbiano raggiunto i propri limiti. Lo sviluppo è possibile nell'ambito delle funzioni esecutive controllate coscientemente dal cervello umano. Lo psicologo tedesco ha sviluppato un simulatore tecnico di nuova generazione. Attraverso uno schermo di 180 gradi, che si avvale della tecnologia SAP³⁰, sono stati articolati dei percorsi di allenamento personalizzati per i singoli calciatori che si avvale della realtà virtuale ed aumentata.

Lo scopo dei percorsi allenanti è quello di migliorare il tempo di decisione, riducendole a poche frazioni di secondi, allenando il campo visivo. L'allenamento prevede che l'atleta, di fronte allo schermo, si comporti come se fosse realmente in campo, monitorando visivamente sia i propri compagni di squadra sia gli avversari, e sottoponendosi a dei test per verificare la propria capacità visiva e abilità di azione-reazione. Lo stato cerebrale del conscio lavora prevalentemente sulla lentezza del pensiero e risulta essere fondamentale per le azioni strategiche. Lo stato del subconscio, al contrario, funziona molto velocemente, in pratica ci porta a fare le cose in modo automatico.

L'obiettivo dell'utilizzo della nuova tecnologia è formare giocatori che facciano funzionare il conscio come al subconscio, riducendo i tempi di scelta nelle situazioni dove è richiesto un pensiero strategico. Della stessa lunghezza d'onda e quindi di pensiero è stata sicuramente la nazionale tedesca nel corso dei mondiali appena conclusi in Russia. Per la Germania l'utilizzo della realtà virtuale era alla base del loro sviluppo tecnico tattico.

³⁰ Nata nel 1927 in Germania è l'acronimo Sistemi, Applicazioni e Prodotti nell'elaborazione dati.

Un'altra azienda, con base ad Alkmaar in Olanda, la Beyond Sports, ha sviluppato questa importantissima e rivoluzionaria partnership nell'ambito delle nazionali. Anche loro, sulla falsa riga dei loro competitor della MiHiepa, ricreano scenari per cercare di migliorare, basandosi sulla reiterazione dei movimenti, i singoli calciatori.

Essi pongono l'accento, nel corso del loro sviluppo software, su quello che può essere il miglioramento del calciatore nei suoi primi anni di attività. Società olandesi come per esempio l'AZ di Alkmaar, il PSV di Eindhoven o anche altre nel panorama inglese, come lo Stoke City, hanno sperimentato e testato questa nuova tecnologia.



Figura 47- VR

Conclusioni

La partecipazione al corso Master ha rappresentato per me motivo di grande soddisfazione. Dalla terza categoria al tempio della formazione del calcio italiano e non solo, è stato un percorso non semplice e forse inimmaginabile. All'interno del percorso didattico, proposto dalla scuola allenatori, ho apprezzato la voglia di considerare e di rispettare il pensiero di tutti. L'intento del mio elaborato è stato proprio quello di fornire un pensiero che sicuramente va approfondito e messo in discussione. Il mio intento è quello di portare all'attenzione del sistema una nuova possibilità di confronto e di comunicazione tra e con i propri calciatori. Noi tecnici dovremo, sempre più, confrontarci con dei nativi digitali. Anche se gli studi sono ancora in corso, sembrerebbe che la generazione dei nativi digitali, abbia stili cognitivi e forme di apprendimento, molto diversi dalle generazioni che li hanno preceduto.

Per loro, il codice alfabetico è solo uno dei tanti codici utilizzabili. Nella loro testa è nativo il codice digitale, cioè un codice in cui il peso della variabile visuale, quello della variabile sonora, quello dell'immagine – fissa o in movimento – sono almeno pari se non superiori a quella del testo. (Ferri³¹, 2013)

Sarà, quindi, opportuno conoscere il codice digitale ed il contesto in cui si formano i nuovi giovani per poter dare loro una nuova opportunità di apprendimento. La costruzione di un sito, contenitore di contenuti, messo a disposizione della squadra e dello staff cerca di andare incontro alle esigenze delle nuove generazioni. La possibilità di dare loro prima delle sedute di allenamento elementi costituenti la seduta stessa, attraverso schede o immagini, va perfettamente in questa direzione. I giocatori tutti, a qualsiasi livello, trascorrono tantissimo tempo sui loro dispositivi per navigare in internet. Essi soddisfano in continuazione la loro voglia di interazione, basti pensare all'utilizzo spasmodico dei social network. Questo dato va tenuto in grande considerazione. Come dimostrato con i test effettuati con calciatori di scuola calcio l'invio di video, che esplicitino una gestualità tecnica, accresce nel giovane la voglia di esercitarsi e di sentirsi in grado di realizzare il tutto nella seduta di allenamento. Immagino che approfondendo lo studio dei singoli gesti, avvalendosi anche delle conoscenze biomeccaniche che compongono il gesto stesso, si possa in maniera

³¹ Paolo Ferri è professore ordinario di Teoria e tecniche dei nuovi media e Tecnologie per la didattica presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi Milano-Bicocca.

fruttuosa velocizzare l'esecuzione e l'apprendimento da parte dell'atleta. Con le prime squadre la divulgazione sarà più indirizzata verso contenuti di natura tattica, sia essa collettiva che individuale. Questo aiuterebbe l'allenatore che investirebbe il tempo a sua disposizione in campo per una vera e propria fase di rifinitura intesa come tempo passato a ancorare tutte le nozioni che migliorano la prestazione di squadra. Il tempo, a nostra disposizione, è stato sempre motivo di grande discussione per la nostra categoria. Il tempo assilla il nostro giornaliero. Il tempo è la discriminante per il raggiungimento dei nostri risultati. Allora perché non inserirsi nel tempo che i calciatori spendono giornalmente su internet? Non bisogna affatto aumentare la fruizione di internet ma farne parte attivamente, creando giochi, esercitazioni, video che colgono l'attenzione degli atleti. L'importante sarà non imporlo. La rivoluzione digitale impone una rimodulazione dell'organizzazione della proposta allenante. Essa deve andare sempre più verso i nuovi stili cognitivi che preferiscono l'interazione al metodo classico trasmissivo. Bisognerà inserirsi con discrezione sfruttando la curiosità. Rendere tutto interattivo potrebbe essere un elemento che ne velocizzi la fruizione. L'allenamento del calciatore attuale è sempre più orientato sulla possibilità di far fare ai propri atleti le scelte migliori nel minor tempo possibile: allenare quindi i calciatori in funzione del loro processo decisionale. Gli allenamenti devono essere strutturati in funzione di ciò che realmente avviene durante la gara, ma soprattutto cosa avviene nella mente del calciatore nel momento delle scelte.

Sono convinto che l'utilizzo, ad esempio, della realtà virtuale consentirà una nuova forma di modellamento della seduta di allenamento. Come scritto precedentemente nell'elaborato, molte sono le squadre d'élite all'estero che usufruiscono di questa nuova tecnologia. Essa costituisce, ad esempio, una possibilità che ci dà l'innovazione per migliorare i tempi di reazione dei nostri calciatori. Tutto però ancora è pensato per un utilizzo limitato alla sola struttura sportiva. Io penso che, ad esempio la VR, possa essere utilizzata anche in ambiente domestico. Pensare ad un software individualizzato per i calciatori da poter sfruttare mentre sono a casa potrebbe essere un successivo step da tenere altamente in considerazione.

Il compito di noi allenatore sarà quello di accelerare la crescita dei nostri calciatori in tutti gli aspetti che costituiscono la loro prestazione. Servendoci delle nuove tecnologie dovremmo costruire un percorso che ne acceleri e ne evidenzi le competenze. Le competenze sono direttamente proporzionali all'esperienza che vivono i calciatori. Trovare un metodo che faccia provare e riprovare una determinata situazione al nostro atleta in modo tale che egli l'acquisisca come automatica, sarà alla base delle nuove metodologie.

Potrà sembrare strano ma non sono un grande fruitore di internet. Credo che il tempo trascorso in rete durante la stesura di questa tesi non sia mai stato così tanto in riferimento alle mie abitudini. Non ho un profilo sui social più utilizzati.

Credo però che lo sviluppo del calcio passerà sicuramente dall'utilizzo critico delle nuove tecnologie. Penso che le mode nel calcio non ne migliorino lo sviluppo ma uno studio concreto di ciò che sta accadendo nel mondo, assolutamente sì.

“Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finché arriva uno sprovveduto che non lo sa e la inventa.”³²

³² Citazione di Albert Einstein fisico e filosofo tedesco naturalizzato svizzero e statunitense.

Appendice

Scientifico e magico nel calcio di Felice Accame³³

Fino ad ora l'atteggiamento scientifico, apparentemente, non ha riscosso grande successo nel mondo del calcio. Una certa dose di casualità nel determinare i risultati e la considerazione del calciatore come un essere un po' speciale che compie azioni altrettanto speciali hanno fatto sì che, nel calcio, sopravvivessero atteggiamenti più o meno magici. Purtroppo, spesso anche a livello dell'insegnamento tecnico, dove con questo tipo di atteggiamenti, si nasconde l'incapacità di analizzare il gesto, di spiegarlo e di inventare soluzioni didattiche idonee. Tutto ciò, è da ascrivere ad una concezione della scienza assolutamente erronea. Non senza superficialità, si è ritenuta la scienza come quell'impresa cui è demandato il compito di rappresentare la realtà, non accorgendosi che, se questo fosse davvero il suo compito, tutti gli scienziati che ci hanno preceduto sarebbero asini patentati. Infatti, i risultati della scienza cambiano nel tempo: ciò che è una sicurezza scientifica oggi, non lo è più domani. La scienza, come dicevo, è un'impresa aperta. Le leggi della natura non sono lì da scoprire, ma sono, piuttosto, una libera costruzione umana il cui criterio di correttezza è essenzialmente la coerenza.

Non ha senso, pertanto, dire che nel mondo vi sono oggetti degni di indagine scientifica ed altri oggetti che ne sarebbero immuni di principio. Il gioco del calcio può essere oggetto di indagine scientifica esattamente come una sedia, un'eclisse solare, o l'avanzata di uno sciame di cavallette. È il modo con cui si guarda a queste cose che può essere o non essere scientifico. La scelta è tutta nostra. In teoria saremmo liberi di considerarlo un gioco casuale, ma, allora tante cose risulterebbero inspiegabili: gli allenamenti, l'addestramento del calciatore, la sua alimentazione, la cura dei campi etc., tutta una serie di fatiche non avrebbero senso. In realtà, invece, tutto ciò ha senso eccome- e in tutti questi anni di storia del calcio ne abbiamo avuto più volte la dimostrazione-, come avrebbe senso estendere al massimo l'atteggiamento scientifico nel gioco e nella sua didattica. Dopo cospicui progressi in ordine alle conoscenze della fisiologia dell'atleta, la frontiera che ci troviamo di fronte oggi, per esempio, è quella della sua mente e del suo cervello. È già il momento in cui, nel calcio d'élite, la differenza

³³ Fedelmente tratto dal libro: Come dice il Mister di Felice Accame, un saggista italiano docente di teoria della comunicazione presso il Centro tecnico della FIGC di Coverciano, professione con cui coniuga la propria formazione intellettuale ad un vivo interesse per lo sport.

fra metodiche di allenamento è individuabile nella capacità di programmare l'attività mentale affinché possa costituire un valore aggiunto alle potenzialità fisiche. Con il che, però, diventa anche chiaro che la vecchia psicologia della prima metà del Novecento- al di là della sua divisione in molteplici scuole spesso in lotta tra loro- ha ormai esaurito il suo compito. Dall'interazione tra neurobiologia e modelli funzionali dell'attività mentale possiamo aspettarci quel passo decisivo che metterà a disposizione del mondo del calcio nuove opportunità in vista di traguardi fino ad ora ritenuti utopistici. Il magico attecchisce laddove si fa della cattiva scienza.

Bibliografia

Accame Felice, Come dice il mister, Edizioni correre, Milano, 2007

Longo Emilio – Aquino Michele, Solidità difensiva, www.allenatore.net, Bozzano, 2012

Riviste e PDF

L'allenatore: gennaio-febbraio 2014

Kasermann Daniel, Apprendere con immagini, 2013

Ferri Paolo, L'impatto della rivoluzione digitale e delle nuove tecnologie della comunicazione, 2013

Gagliardi Antonio, Match Analysis

Sitografia

www.wikipedia.it

www.unibo.it

www.wired.it

www.sapere.it

www.scuoladisportcoaching.it

www.blogmeter.it

www.corsonetworkmarketing.it

www.audiwebdatabase.it

www.flipnet.it

www.treccani.it

www.wearesocial.it

www.lascuolaconvoi.it

www.istat.it

www.prezi.com

www.videomotivazionali.it

www.boxesandarrows.it

www.digitalmarketinginstitute.com

www.incoaching.it

www.psicoaosta.com

www.molecularlab.it

www.stateofmind.it

www.calcioscout.com

www.figc.it

www.lamentemeravigliosa.it

www.scienzalive.it

www.coscienza.org

www.aforismi.libreriamo.it

www.gazzetta.it

www.digitalA.biz

hbtb.forumcommunity.net

www.applemobile.it

www.aforisticamente.com