



Scuola Calcio

COSA FARE PER INSEGNARE A CALCARE LA PALLA AD UN BAMBINO NOTEVOLMENTE SCOORDINATO.

A cura di Ernesto Marchi

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETA VALUTAZIONE INIZIALE

Da cosa bisogna iniziare per insegnare a calciare la palla ad un bambino notevolmente scoordinato?

Per prima cosa bisognerà fugare anche il ben che minimo dubbio che il bambino scoordinato non sia un bambino DISPRASSICO, dato che i bambini disprassici rappresentano il 6% della popolazione del nostro paese compresa tra i 6 e i 12 anni (corrispondente al ciclo della Scuola Calcio).

Il bambino disprassico è un bambino goffo, maldestro con un disturbo congenito e/o acquisito precocemente che, pur non alterando nella sua globalità lo sviluppo motorio, presenta difficoltà nella gestione dei movimenti comunemente utilizzati nelle attività quotidiane (ad esempio vestirsi, svestirsi, allacciarsi le scarpe...) e nel compiere gesti espressivi (che servono a comunicare emozioni e stati d'animo).

I bambini disprassici presentano, quindi, un deficit psicomotorio grave dovuto a cause di tipo congenito che li porta ad avere problemi di dislessia, disgrafia, discalculia.

Le cause della DISPRASSIA ad oggi non risultano molto chiare, ma sembrerebbero risalire ad un'immaturità di sviluppo del sistema neuronale centrale.

Spesso i bambini disprassici presentano un problematico rapporto coordinativo con l'attrezzo palla e, conseguentemente, con le attività sportive.

L'attività motoria può essere per il bambino apparentemente facile e svolta con rapidità e potenza, ma nel momento in cui deve essere finalizzata ad uno scopo, quando richiede precisione nel movimento e nella gestione dello spazio, risulta scoordinata e spesso associata a movimenti non necessari.

Rilevato che le cause di deficit COORDINATIVO non dipendono dal fatto di trovarci di fronte ad un bambino DISPRASSICO, a quel punto l'Istruttore sarà portato a pensare che tali cause possano risalire al fatto che il bambino scoordinato non abbia potuto avere uno sviluppo normale dal punto di vista motorio e sviluppare un background all'altezza della situazione.

Il percorso di recupero potrà essere in entrambi i casi più o meno simile, solamente che, pur perseguendo gli stessi obiettivi, nel caso del bambino DISPRASSICO i contenuti dovranno essere maggiormente ad INDIRIZZO ANALITICO.

Vediamo un esempio di PROTOCOLLO RIABILITATIVO riguardante le principali AREE DI LAVORO, con alcuni esempi di esercizi particolarmente caratterizzanti per ciascuna area.

Partiamo dalle AREE DI LAVORO che presupporranno l'utilizzo di ESERCIZI A SECCO, ovvero aree di lavoro propedeutiche all'utilizzo di esercitazioni specifiche per il gesto del CALCARE LA PALLA senza, appunto, la presenza dell'attrezzo palla.

AREE DI LAVORO CON UTILIZZO DI ESERCIZI PROPEDEUTICI A SECCO

Prima Area di Lavoro

Solitamente i bambini con forti problemi di coordinazione presentano notevoli difficoltà nel calciare la palla per la grande rigidità dei movimenti (SCARSA MOBILITÀ, MOVIMENTI POCO AMPI) e, soprattutto, per la scarsa armonia e fluidità nel riprodurre qualsiasi movimento (POCA AGILITÀ).

Il problema può essere bypassato lavorando moltissimo per migliorare la FLESSIBILITÀ dell'articolazione coxo-femorale e per migliorare l'AGILITÀ intesa come capacità di eseguire qualsiasi movimento con scioltezza, naturalezza ed in rapida successione.

Il mezzo di allenamento migliore per sviluppare queste qualità è rappresentato dai PERCORSI DI AGILITÀ con utilizzo di esercizi di vario tipo ed il più possibile diversificati (nell'archivio Articoli di www.centrostudicalcio.it sono presenti varie proposte di PERCORSI DI AGILITÀ).

Seconda Area di Lavoro

Bisognerà poi lavorare per cercare di fare acquisire la corretta RITMICA DELLA RINCORSA attraverso la capacità di accorciare ed allungare il passo alternando i due momenti in modo fluido e naturale (SAPER PASSARE DA UN MOMENTO ALL'ALTRO con fluidità ed armonia, senza intoppi ed interruzioni).

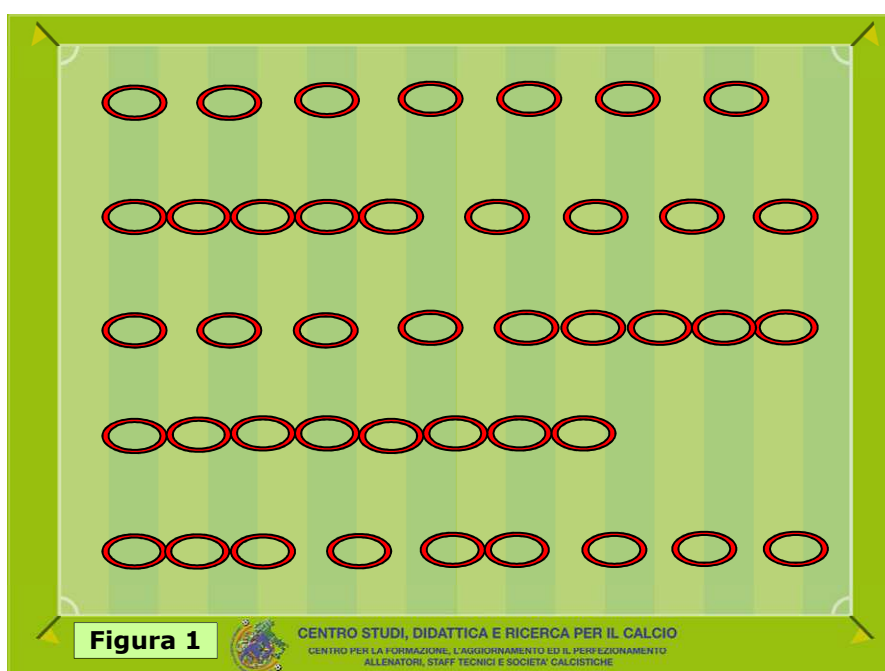
La rincorsa che precede l'atto del CALCIARE presuppone una RITMICA ben precisa per quanto riguarda lunghezza e frequenza dei passi:

- PASSI cosiddetti di PRE-INGRESSO rappresentati da tre/quattro passi molto CORTI, rapidi ed estremamente accorciati rispetto alla misura normale;
- PASSO FINALE, rappresentato dall'ultimo passo, per posizionare il piede di appoggio di fianco alla palla, che deve essere più LUNGO rispetto alla misura normale, ma soprattutto rispetto ai passi utilizzati nella fase di pre-ingresso.

ESERCIZI

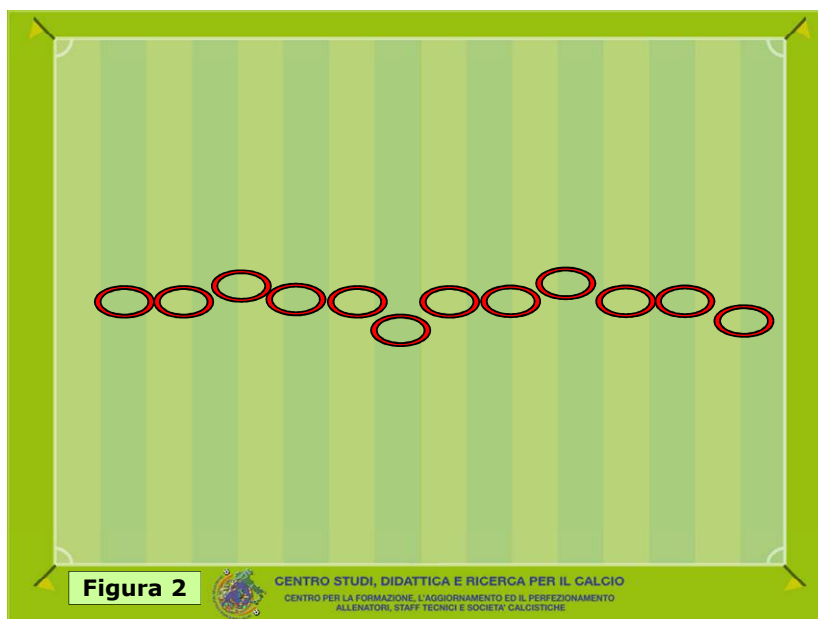
Esercizio N°1

Correre all'interno di CERCHI dislocati a distanze diverse, ma soprattutto uniformi (figura 1); all'interno di ogni cerchio effettuare un appoggio monopodalico in rapida successione alternata.



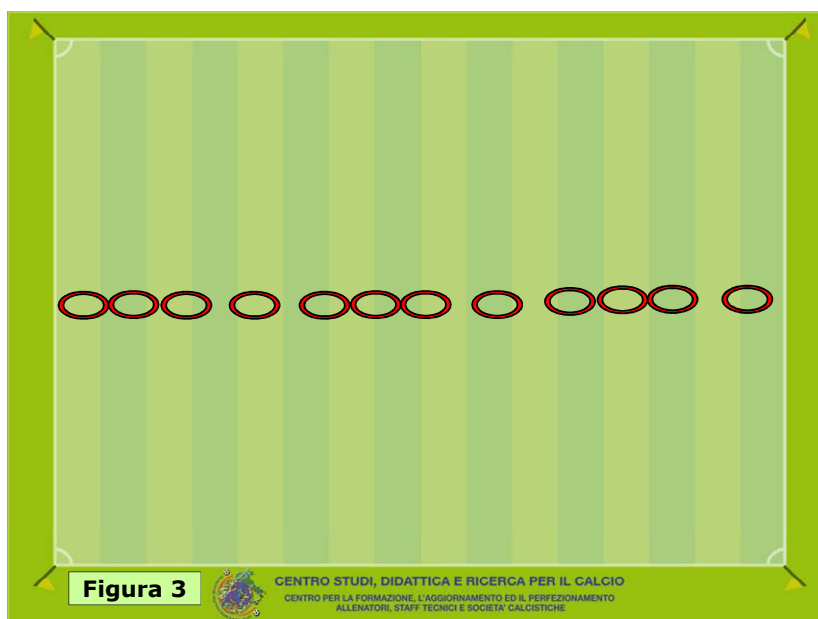
Esercizio N°2

Effettuare, ogni due appoggi rettilinei, un appoggio esterno; nell'esempio della figura 2, all'interno del primo cerchio bisognerà appoggiare in modo vincolante il piede sinistro; questo per imparare a portare gli appoggi del piede lateralmente come avviene del resto nell'atto del calciare (specie per calciare in porta).



Esercizio N°3

Riprodurre con i cerchi la ritmica della rincorsa che precede l'atto del calciare: CORTO/CORTO/CORTO/LUNGO (Figura 3).



Terza Area di Lavoro

Spesso i bambini con difficoltà nel CALCIARE LA PALLA presentano difficoltà nello STABILIZZARE L'ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSICA (CAVIGLIA) nel momento dell'impatto con il pallone.

Questa difficoltà nello stabilizzare la caviglia impedisce di trasmettere la necessaria FORZA CINETICA all'attrezzo palla, IMPEDENDO ALLA STESSA di "scivolare", poi, sul terreno con la necessaria VELOCITA' e FUNZIONALITA' ALLO SCOPO.

Per cercare di ottenere CAVIGLIE FORTI bisognerà lavorare utilizzando esercizi di FETWORK e di SENSIBILIZZAZIONE PROPRIOCETTIVA DEI PIEDI (nell'archivio Articoli di www.centrostudicalcio.it sono presenti varie proposte sia per quanto concerne gli esercizi di FEETWORK che per quanto riguarda gli esercizi di PROPRIOCETTAZIONE PER I PIEDI).

Quarta Area di Lavoro

Per CALCIARE in modo armonico, coordinato e fluido bisognerà farlo con il necessario EQUILIBRIO sia STATICO che DINAMICO, facendo in modo che l'esecutore impari a realizzare il movimento sempre con la necessaria SINERGIA D'INTERVENTO CONTEMPORANEO DEGLI ARTI SUPERIORI ED INFERIORI.

Perché questo possa avvenire in modo funzionale ed ergonomico, l'esecutore dovrà possedere sempre il necessario CONTROLLO SEGMENTARIO e la CAPACITA' DI DISSOCIARE I MOVIMENTI.

ESERCIZI

Esercizio N°1

Andature varie; per ognuna di esse utilizzare il PASSO SALTELLATO, con doppio tocco a terra del piede di appoggio, abbinando vari movimenti degli arti superiori:

- lasciare oscillare in modo alternato gli arti superiori lateralmente al corpo;
- come l'esercizio precedente ma facendo salire gli arti superiori verso l'alto;
- circondurre gli arti superiori sia in avanti che indietro;

- effettuare movimenti degli arti superiori sul piano frontale con tocco in alto e tocco in basso;
- effettuare movimenti sul piano orizzontale con tocco in avanti e tocco dietro.

Esercizio N°2

Andature dissociative attraverso le quali un emicorpo effettua un movimento ed un emicorpo ne effettua un altro:

- passo saltellato, come le andature precedenti, sollevando in alternanza un arto superiore e l'arto inferiore opposto;
- passo saltellato con movimenti di flesso/estensione degli arti superiori sul piano frontale: un arto superiore in alto ed uno in fuori (anche in alternanza);
- come l'esercizio precedente, ma con un arto superiore in alto ed uno in avanti;
- skip a ginocchio alto con un arto e calciato dietro con l'altro;
- skip a ginocchio alto con un arto e movimento di flessione ad arto inferiore teso con l'altro.

AREE DI LAVORO CON UTILIZZO DI ESERCIZI SPECIFICI CON PALLA

Esecutore fermo e palla ferma

ESERCIZI

Esercizio N°1

Giocatore in equilibrio su un arto, arto superiore corrispondente al piede dell'arto inferiore in appoggio a terra, aggrappato ad un palo alto (in modo da potersi garantire una perfetta posizione di equilibrio): calciare in successione e con grande frequenza una palla passatagli dall'Istruttore posto dinnanzi a lui; la palla potrà essere passata dall'Istruttore sia con i piedi che con le mani (con Istruttore posto in ginocchio di fronte al giocatore ed a breve distanza da lui; la palla potrà così essere spinta, con maggiore frequenza, con movimento a due mani).

Esercizio N°2

Come l'esercizio precedente, ma con giocatore non più in appoggio al palo alto.

Esercizio N°3

Come gli esercizi precedenti appoggiando sempre a terra, tra un tocco della palla e l'altro, il piede dell'arto calciante.

Esercizio N°4

Tutti i precedenti esercizi potrebbero essere ripetuti utilizzando una retina da "giocoleria", ovvero una sorta di mini-forca (nell'archivio articoli di www.centrostudicalcio.it è già presente una proposta contenente una serie di esercizi con utilizzo di queste RETINE).

Esecutore in movimento e palla ferma

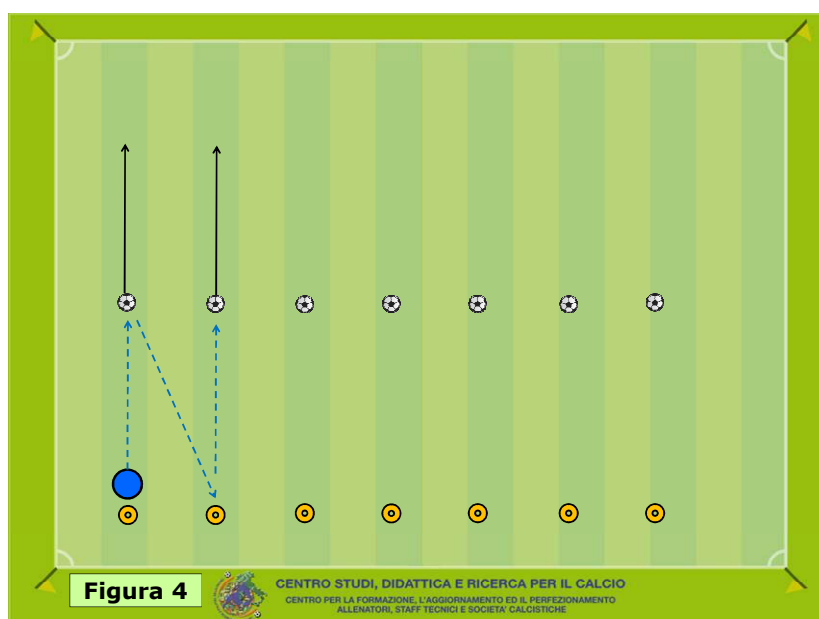
ESERCIZI

Esercizio N°1

Dopo una breve rincorsa calciare un pallone fermo a terra; tornare indietro, correndo all'indietro, per poi ripetere (nel frattempo il pallone verrà risistemato nella posizione iniziale dall'Istruttore).

Esercizio N°2

Ripetere l'esercizio precedente con una serie di palloni dislocati in riga di fronte all'esecutore (figura 4); l'esercizio potrebbe essere anche effettuato (per facilitare il giovane calciatore) dislocando a terra dei delimitatori di spazio (o meglio dei cinesini oppure dei cerchi), in corrispondenza degli appoggi dei piedi, sulla base della sequenza ritmica pre-ordinata.



Esecutore in movimento e palla in movimento (con conduzione della palla)

ESERCIZI

Esercizio N°1

Il giovane calciatore dovrà calciare la palla una volta raggiunto un punto prestabilito e dopo una breve corsa con conduzione della palla stessa in direzione dell'Istruttore; dovrà poi tornare al punto di partenza, o correndo in avanti o all'indietro, riprendere un altro pallone e così via per un certo numero di volte.

Esercizio N°2

Ripetere l'esercizio con Istruttore che si muoverà di fronte al giovane calciatore correndo all'indietro; ogni volta che l'Istruttore riceverà il passaggio dovrà fermare la palla ed il calciatore, sempre correndo, raggiunta la palla stessa dovrà riprendere la conduzione e così via (figura 5).◊

