



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

*evolution*  
programme

# IL GIOCATORE DEL 2030



Versione 1 - Aggiornato al 30 maggio 2022

Tempo di lettura: **45 minuti**



# INTRODUZIONE

Ogni percorso di formazione sportiva deve avere ben chiaro quello che vuole essere il “prodotto” finale del proprio processo. L’obiettivo da raggiungere condiziona i mezzi ed i metodi attraverso i quali l’azione formativa viene intrapresa. Strategie educative, tipologia di proposte pratiche, stile di conduzione, struttura dell’allenamento, modello di gioco, devono essere **coerenti** con l’obiettivo finale. Questo documento ha l’obiettivo di fornire un’idea in merito alle caratteristiche che dovrebbe avere la tipologia di giovane calciatore promossa dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico definendo la meta del processo di formazione alla quale si tende attraverso le iniziative che fanno parte dell’Evolution Programme: Centri Federali Territoriali; Aree di Sviluppo Territoriale; attività come Grassroots Challenge, Under 13 Fair Play Elite; ecc.

Il presente documento si articola in 2 parti distinte:

1. *Un’introduzione* che presenta il processo ideativo del **modello di giocatore del 2030 promosso dalla FIGC, SGS**.
2. *Un approfondimento* che definisce le **7 caratteristiche principali del giocatore** che si desidera formare attraverso le progettualità in atto.

I contenuti riportati in questo documento desiderano rappresentare un riferimento per l’intervento di ogni collaboratore FIGC, SGS sul territorio italiano così come un’opportunità di confronto e stimolo per gli allenatori delle Società che si occupano di formazione calcistica nell’ambito dell’Attività di Base.

Definire le basi sulle quali poggia un progetto tecnico è un elemento indispensabile per condividere pienamente la filosofia del calcio che si desidera trasmettere. Uno dei punti di forza della metodologia promossa attraverso l’Evolution Programme è una forte coerenza tra i presupposti teorici che la definiscono e la loro realizzazione pratica, questo documento rappresenta un ulteriore strumento per avvicinare gli indirizzi filosofici alla pratica da campo.

Qualora si desideri approfondire le linee guida teorico-pratiche che indirizzano la Metodologia promossa nelle attività SGS (chiamate “Presupposti”) così come i modelli di allenamento elaborati per veicolare gli apprendimenti calcistici previsti o le caratteristiche delle proposte pratiche rivolte alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti, vi invitiamo a consultare i materiali contenuti nel seguente link: <https://www.youcoach.it/figc/intro>

# 1

## DEFINIRE IL MODELLO DI GIOCATORE

La definizione di un modello di giocatore passa attraverso la conoscenza di almeno 3 aspetti fondamentali:

- *Il modello prestativo* di riferimento (il “tipo di gioco” al quale lo si desidera orientare).
- *L'ambiente* nel quale si opera (la situazione ed il contesto nei quali ci si trova a svolgere la propria attività calcistica).
- *Le caratteristiche dei giocatori* a propria disposizione (chi sono, quali sono le loro necessità e bisogni formativi).

Per introdurre al meglio i contenuti di questo documento viene sinteticamente presentata un'introduzione ad ognuna delle caratteristiche appena elencate:

1. **Il modello prestativo:** qualsiasi metodologia di allenamento deve essere sviluppata in base ad un modello prestativo di riferimento definito dalle caratteristiche tecniche, tattiche, coordinative, condizionali e di personalità che il giocatore deve avere per poter competere efficacemente nel contesto in cui andrà ad inserirsi da adulto. Il modello di riferimento dell'Evolution Programme è costituito dal calcio di alto livello. Al momento la match analysis ci permette di conoscere molte delle caratteristiche del calcio professionistico attuale ma non ci permette di predire con precisione quello che sarà il calcio tra 8/10 anni: il contesto all'interno del quale andranno ad inserirsi i ragazzi che oggi formiamo all'interno dei nostri Settori Giovanili. La ricerca scientifica ci aiuta a definire alcuni dei trend a cui è stato soggetto il calcio negli ultimi decenni, in particolare, in diversi studi si è riscontrato un aumento: della distanza percorsa dai giocatori ad alta intensità ( $\geq 19.8$  km h<sup>-1</sup>) (Bush M. et al., 2015); del numero di passaggi a corta e media distanza (Barnes C. et al, 2014); della velocità della palla (Wallace L.J. et al., 2014). I dati della ricerca non possono permetterci di predire con certezza il futuro ma ci aiutano a definire la direzione che sta prendendo il calcio di alto livello. Il modello prestativo indica la direzione da percorrere, è ovvio che non tutti i giovani calciatori potranno avvicinarsi ma è altrettanto condivisibile che conoscere la direzione verso la quale orientare il proprio lavoro aiuti a non smarrire la strada che si vuole intraprendere.

- 2. L'ambiente:** Sarebbe fuori luogo sviluppare un percorso di formazione senza contestualizzarlo nel contesto sociale in cui viene sviluppato e senza analizzare le caratteristiche dei soggetti al quale è rivolto. Il calcio italiano, a detta di operatori, media e dei risultati ottenuti negli ultimi anni dalle società di club, è in crisi: il numero di praticanti a livello di settore giovanile in stallo da almeno un decennio (Reportcalcio2017, FIGC); le crescenti difficoltà sostenute dalle società (dilettantistiche e non) per dare continuità all'attività tecnica (sono 147 i fallimenti tra le società professionistiche negli ultimi 15 anni); il basso numero dei giocatori italiani nella Serie A (38%, secondo dati CIES, maggio 2016) e nei maggiori campionati professionistici europei; le difficoltà rappresentate dalla pandemia da COVID-19 (ancora tutte da valutare). Tuttavia, nonostante lo scenario non certo esaltante, non bisogna dimenticare quanto sia seguito il calcio nel nostro Paese, quanto importante la sua storia ed il numero di trofei vinti dalla Federazione Italiana Gioco Calcio e dalle sue squadre di club. Le note capacità di far fronte alle difficoltà e gestire le emergenze, dimostrate più volte dal sistema calcistico italiano, non devono essere una scusante per mantenerlo immutato ma devono rappresentare uno stimolo che permetta di migliorarlo esplorandone così i benefici che potrebbero essere portati da una maggiore organicità, organizzazione e comunione d'intenti.
- 3. Le caratteristiche dei giocatori a disposizione:** Il percorso all'interno del settore giovanile deve preparare alla prestazione adulta, questo di certo non significa fare in forma ridotta quello che fanno i grandi bensì creare i presupposti di competenze e caratteristiche utili a costruire le basi sulle quali verrà in seguito sviluppata la performance calcistica. Fare formazione rappresenta un investimento per il futuro, significa costruire e creare i presupposti all'apprendimento e all'adattamento che permettano di essere efficaci al termine del percorso formativo giovanile. I principali progetti pratici condotti dal Settore Giovanile e Scolastico rivolti alle società del territorio sono le Aree di Sviluppo Territoriale, nelle quali sono coinvolti tutti i calciatori e le calciatrici tesserati per le società aderenti all'iniziativa (categorie da U6 ad U13) ed i Centri Federali Territoriali dove i ragazzi convocati (Under 13M, Under 14M e Under 15F) rappresentano l'espressione dei calciatori e delle calciatrici di maggiore attitudine calcistica tra tutte le società dilettantistiche del territorio. Ogni proposta pratica proposta nell'Evolution Programme è inserita in un "Contenitore", termine che rappresenta una specifica tipologia di attività indicata a partire da una determinata fascia d'età in poi. Ecco come, per ogni categoria e tipologia di giocatori coinvolti nei progetti federali, vengono identificate delle attività adatte alle necessità di ogni partecipante in un percorso coerente che accompagna i giovani atleti dai primi passi nell'esperienza sportiva al momento nel quale si può cominciare ad intuire quale possa essere il profilo del loro cammino calcistico.

Questa breve premessa serve a definire i punti cardinali verso i quali orientare il percorso formativo promosso dalla FIGC, SGS, cominciando ad indicarci le caratteristiche da seguire e la strada da intraprendere. Analizzando il modello calcistico di riferimento, le caratteristiche del calcio giovanile Italiano ed il contesto nel quale ci troviamo ad operare, possiamo trarre alcune

informazioni che ci permettono di individuare una capacità fondamentale che deve avere il nostro giocatore: l'**adattamento**. Il giovane calciatore di oggi dovrà sapersi adattare al contesto che si troverà ad affrontare da adulto.

Il mondo che ci circonda va ad una velocità estremamente elevata, molto più veloce di quanto possiamo riuscire ad immaginare e controllare. Negli ultimi anni gli stili di gioco, le caratteristiche dei giocatori, le filosofie e gli approcci metodologici si sono continuamente evoluti. Ecco perchè, condividere e sviluppare un prototipo di giocatore capace di adattarsi rapidamente ed efficacemente al calcio che cambia, può permettergli di risultare pronto ad affrontare anche un contesto al momento sconosciuto.

Nell'ottica di agevolare il percorso formativo che si intende intraprendere, sono state individuate alcune caratteristiche di una sorta di giocatore ideale che può rappresentare non tanto un modello da raggiungere quanto una sorta di riferimento per il proprio intervento formativo ed uno strumento per aiutare gli allenatori ad indirizzare i propri sforzi rendendoli così più efficaci.

## 2

# LE CARATTERISTICHE IDEALI DEL GIOCATORE DEL 2030

L'analisi proposta nel capitolo 1 aiuta a comprendere quali siano i vincoli all'interno del quale ci si trova ad operare e verso quali parametri e obiettivi siano orientate le attività pratiche sviluppate all'interno dell'Evolution Programme.

Riteniamo che per fornire un indirizzo concreto e fruibile della metodologia proposta si debbano individuare degli aspetti qualificanti che contengano al loro interno precisi "descrittori" identificativi del profilo del giocatore che desideriamo formare. Le caratteristiche ideali del giocatore che si desidera ricercare e coltivare sono principalmente 7:

1. **Continuo**
2. **Autonomo**
3. **Competente**
4. **Intenso**
5. **Sicuro**
6. **Corretto**
7. **Creativo**

Ognuna di queste caratteristiche ideali viene illustrata nelle pagine seguenti attraverso 4 punti distinti:

1. **DESCRIZIONE.** Una spiegazione generale dei tratti che la definiscono.
2. **LA CARATTERISTICA NELL'ATTIVITÀ PRATICA SGS.** Una presentazione delle modalità attraverso le quali quella specifica caratteristica viene trasmessa e sviluppata nelle progettualità SGS.
3. **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE LA DESCRIVONO.** Alcuni comportamenti e atteggiamenti di gioco che la caratterizzano.
4. **LA CHIAVE.** Una frase che riassume i concetti espressi nei tre punti precedenti.

Prima di iniziare a presentare le caratteristiche ideali che sono state individuate si ritiene opportuno condividere ancora un paio di precisazioni.

Come anticipato nell'introduzione del presente documento, ogni azione didattica dell'Evolution Programme è indirizzata a formare un giocatore pronto ad adattarsi ai cambiamenti del

modello di riferimento. *L'adattabilità* non è quindi un elemento fine a sé stesso ma ha come obiettivo principale quello di predisporre il giocatore ad essere *efficace*: rendere al massimo delle proprie potenzialità nel contesto che si troverà ad affrontare da adulto. Nel rispetto di questa indicazione, al termine della presentazione delle 7 caratteristiche ideali del giocatore del 2030 Programme, viene anche fornita una la descrizione di ciò che si intende per *efficacia*. Inoltre, affinché i soggetti dell'intervento formativo risultino *adattabili*, anche il modello formativo al quale vengono sottoposti deve essere basato sullo stesso presupposto. L'Evolution Programme si rivolge ad una platea estremamente vasta di società, allenatori e giocatori, appartenenti a contesti, realtà e ambiti anche molto diversi tra di loro. Il modello prestativo prescelto rappresenta quindi un riferimento di massima, uno strumento per mettere degli occhiali che permettano di riconoscere il frutto del proprio lavoro, un modo per orientare le propria bussola. In questo processo si ritiene corretto, oltre che necessario, permettere a tutti gli allenatori di scegliere le proprie priorità. Nel rispetto di questo indirizzo orientato all'autonomia, il documento presenta una pagina vuota nella quale ogni allenatore o società possono inserire la caratteristica (oppure le caratteristiche) che si ritengono opportune da aggiungere e che possono essere importanti nella propria realtà sportiva. La variabilità rappresenta un elemento di inestimabile valore, specie in un paese come il nostro dove la tradizione calcistica la creatività rappresentano due punti di forza che spesso permettono di raggiungere risultati insperati.

Nel realizzare il percorso appena introdotto risulta importante sottolineare che il cammino per raggiungerlo è forse ancora più importante del raggiungimento della meta stessa. Le caratteristiche di giocatore descritto nelle prossime pagine rappresentano una sorta di "modello ideale", un riferimento perfetto che in realtà non esiste ma tuttavia si ritiene possa essere importate provare a descrivere per:

- Aiutare a riconoscere le aree di miglioramento di ogni giovane calciatore a propria disposizione.
- Allenare gli allenatori ad osservare, farsi domande e ricercare soluzioni che aiutino ad evolvere le loro competenze formative.
- Sviluppare un percorso condiviso dove la comunione d'intenti degli adulti di riferimento aiuta il giovane calciatore ad essere seguito in un contesto che favorisce coerenza e continuità del processo formativo proposto.

# 1. CONTINUO

## DESCRIZIONE

La continuità in ambito sportivo viene associata sia alla capacità di mantenere nel tempo un elevato livello di attenzione e prestazione che allo spirito di sacrificio. È una caratteristica che si può allenare attraverso l'inserimento di alcuni accorgimenti organizzativi nelle esercitazioni e grazie ad uno stile di conduzione che valorizza ed evidenzia questa caratteristica. Un giocatore si definisce continuo quando: gioca senza pause; mantiene elevato il suo livello prestativo dall'inizio alla fine della partita senza cali di attenzione in ogni posizione di campo e situazione di risultato; riesce a gestire le transizioni positive e negative adattandosi alla nuova fase di gioco in un tempo rapidissimo; mantiene un'elevata concentrazione anche quando il gioco viene interrotto; è attivo anche lontano dallo svolgimento dell'azione risultando sempre coinvolto nel gioco.

## LA CONTINUITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Le modalità di allenamento di questa caratteristica nei Centri Federali Territoriali, così come nelle altre progettualità SGS, sono molteplici: lavorare con gruppi di numero ridotto; proporre attività che non prevedono pause o interruzioni per spiegazioni; utilizzare una conduzione che sia focalizzata anche su ciò che avviene lontano dalla palla e non solo nei pressi dell'azione di gioco; concedere una netta prevalenza a mezzi di allenamento situazionali; individuare strategie didattiche che permettano di innalzare il livello di attenzione dei giocatori (ad esempio modulare il tono della voce, porre domande, evidenziare davanti a tutti dei comportamenti privilegiati che rappresentano questa caratteristica di continuità, ecc.).

## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CONTINUITÀ

- Partecipare all'azione di gioco sia nella fase di possesso palla che in quella di non possesso, effettuare attacco e difesa preventivi.
- Effettuare rapidamente la ripresa del gioco in seguito ad interruzione per una palla inattiva.
- Riprendere posizione in campo guardando l'azione dopo un tiro in porta non concretizzato da un gol.
- Correre rapidamente a prendere la palla quando questa esce dal terreno di gioco.
- Ricercare lo smarcamento migliore all'interno del campo mentre il compagno è impegnato a recuperare il pallone all'esterno dello stesso.
- Ricercare immediatamente la riconquista della palla in seguito ad un duello perso.
- Predisporre alla riconquista della seconda palla.
- Comunicare situazioni di gioco ai propri compagni indicando le marcature, dando opzioni e soluzioni su palla inattiva a favore o a sfavore della propria squadra.
- Cercare di essere sempre a disposizione del compagno in possesso palla, ricercando continuamente la zona luce e fornendo soluzioni di passaggio.

## LA CHIAVE

Nel calcio di alto livello la differenza spesso viene fatta da piccoli dettagli, centimetri, istanti, particolari, l'attenzione e il focus sulle situazioni possono determinare la differenza tra una vittoria ed una sconfitta. Il giocatore dell'Evolution Programme vuole essere un giocatore a **"tutto tempo e tutto campo"**.

## 2. AUTONOMO

### DESCRIZIONE

L'autonomia, capacità di autodeterminarsi e regolarsi senza l'intervento altrui, si manifesta in ambito calcistico sia attraverso la capacità di effettuare scelte di gioco senza indicazioni da parte dell'allenatore che attraverso l'attitudine a svolgere proficuamente un'attività (tecnico/tattica/fisica) senza il diretto controllo di un adulto. In sostanza, il giocatore autonomo vive l'allenamento e non lo subisce comportandosi in ogni situazione della seduta come fosse un momento utile al proprio miglioramento. Inoltre, se un giocatore sa gestirsi al di fuori dal rettangolo di gioco è più facile che risulti capace di prendere decisioni autonome anche in campo. All'interno di questo ambito ricadono comportamenti e atteggiamenti che non fanno parte in modo esclusivo della sfera tecnica ma anche di quella personale/organizzativa.

### L'AUTONOMIA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle progettualità legate all'Evolution Programme questa caratteristica si allena attraverso uno stile di conduzione prevalentemente "Non Direttivo". Ai giocatori viene lasciato un elevato livello di autonomia nelle attività tecniche, i feedback vengono forniti in seguito all'esecuzione dell'azione e sono formulati in modo tale da guidare il giovane alla soluzione del problema di gioco. Un altro aspetto promosso nelle varie attività formative, rivolto a favorire l'autonomia dei giocatori, è la **stazione autonoma**: saltuariamente, una delle stazioni previste negli allenamenti delle AST o nei modelli di allenamento Evolution Programme, viene eseguita in modo autonomo, senza quindi alcun tipo di intervento da parte del tecnico preposto a seguire l'attività. L'autonomia è inoltre un'attitudine che può essere promossa anche attraverso workshop che coinvolgono le famiglie dei giocatori fornendo loro spunti e idee per aiutare i giocatori a vivere l'attività sportiva come un momento da organizzare e gestire anche fuori dal campo sportivo curando: alimentazione, gestione del proprio abbigliamento calcistico, sonno e recupero.

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'AUTONOMIA

- Mantenere un elevato livello di intensità esecutiva durante le esercitazioni svolte senza l'intervento del tecnico.
- Saper individuare una soluzione di gioco anche senza l'intervento dell'allenatore.
- Gestire ed attuare autonomamente alcune azioni utili a migliorare l'organizzazione e lo sviluppo della seduta: posizionarsi rapidamente in campo per l'inizio dell'attività, preparare i palloni attorno al campo, sistemare il materiale a fine seduta, ecc.
- Preparare da solo la borsa con tutto il materiale necessario per l'attività sportiva.
- Mantenere ordinato e pulito il proprio abbigliamento sportivo senza attendere che lo facciano i propri familiari.
- Utilizzare la tecnologia per conoscere l'allenamento prima del suo svolgimento.
- Portare da soli la propria borsa evitando che lo facciano gli adulti.
- Avvisare lo staff tecnico in caso di assenza fornendo le motivazioni della stessa.
- Organizzare impegni scolastici e di altro tipo per riuscire ad essere sempre presente sia alle attività tecniche federali così come a quelle della propria società di appartenenza.

### LA CHIAVE

La strada dell'autonomia è un percorso tortuoso ed accidentato che ha l'obiettivo di guidare il "giocatore ad essere maestro di se stesso".

## 3. COMPETENTE

### DESCRIZIONE

La competenza può essere definita come un'abilità acquisita e consolidata che il soggetto può applicare in contesti anche diversi da quelli in cui è stata appresa. Un giocatore può essere definito competente quando ha un'ampia conoscenza dei principi di gioco e li sa utilizzare a suo piacimento nelle varie situazioni che gli si pongono di fronte. Per formare un giocatore competente è indispensabile che questo abbia vissuto molte esperienze significative, che conosca quindi il gioco e sia in grado di "leggerlo", comprenderlo e trovare la soluzione per risultare il più efficace possibile in situazioni variabili.

### LA COMPETENZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

NSi ritiene che il modo più adatto per formare un giocatore con questa caratteristica sia trasmettergli dei principi: "chiavi di lettura" che gli permettano di adeguarsi a più situazioni di gioco possibili. Un esempio di principio di gioco è la mobilità: in fase di possesso palla i giocatori ricercano la zona luce attraverso il movimento nello spazio, questa ricerca permette di avere più opportunità di gioco per mantenere il pallone a disposizione della propria squadra. Per trasmettere al meglio i principi del calcio che si desidera trasmettere la soluzione ideale è quella di esporre i giocatori ad ambienti che stimolano comportamenti privilegiati che in quello specifico contesto permettono di essere efficaci. Nelle esercitazioni presentate sul PDF dell'allenamento dei CFT vengono riportati anche: l'obiettivo predominante della proposta; la chiave di conduzione (domanda o frase attraverso la quale l'allenatore può far emergere il comportamento desiderato); i temi per l'allenatore (principi da valorizzare durante lo svolgimento dell'esercitazione). Queste 3 indicazioni hanno l'obiettivo di aiutare gli allenatori nella comprensione dei contenuti da trasmettere attraverso quella specifica attività fornendo degli esempi concreti che tuttavia non devono considerarsi esclusivi ed una panoramica di come possa essere gestito l'*ambiente di apprendimento* previsto.

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA COMPETENZA

- Gestire compiti differenti in spazi differenti (nell'Evolution Programme non si parla di "ruoli" predefiniti ma di "compiti" da svolgere in contesti diversi).
- Ricevere il pallone orientandolo ed orientandosi nella direzione di gioco desiderata.
- Leggere autonomamente le situazioni di superiorità/inferiorità numerica in fase di possesso (individuare lo spazio verso il quale conviene indirizzare e sviluppare il gioco).
- Leggere autonomamente le situazioni di superiorità/inferiorità numerica in fase di non possesso (sapere quando attaccare l'avversario e quando temporeggiare).
- Individuare gli obiettivi delle proposte pratiche e le corrette soluzioni ai problemi di gioco.

### LA CHIAVE

Un giocatore competente deve **"saper leggere quello che il gioco scrive"** ed essere capace di risolvere i problemi che ogni situazione di gioco gli presenta.

## 4. SICURO

### DESCRIZIONE

La sicurezza in ambito sportivo è rappresentata dalla convinzione e determinazione con la quale si affronta un'azione motoria, un gesto, una prestazione. Possiamo sostenere che questa sia una delle caratteristiche che permettono all'atleta di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità. E' una condizione strettamente collegata al carattere di ogni individuo ma, specie in ambito giovanile, con ragazzi in via di formazione rispetto alla percezione che hanno di sé stessi, risultano ancora più importanti le strategie attuate dagli staff tecnici per mettere i giocatori a loro agio ed aumentare la percezione di questa sensazione.

Il tecnico ha il compito di motivare i propri giocatori a prendere iniziative e trovare soluzioni personali. Un giocatore che prova tante esperienze e non teme l'errore sarà orientato ad essere convinto dei propri mezzi, conoscere i propri limiti, gestire le situazioni difficili con maggiore naturalezza e quindi sperimentare nuove soluzioni adattandosi ad ogni tipo di sfida.

È importante che il tecnico eviti di creare ansia da prestazione nei propri giocatori, un orientamento che evidenzia gli errori e sottolinea i comportamenti negativi crea insicurezze e inibisce le opportunità di sperimentazione. Un clima sereno, disteso e professionale permette ai giocatori di esprimersi valorizzando e supportando l'iniziativa personale, condizioni che portano a moltiplicare le esperienze formative dentro e fuori dal rettangolo di gioco.

### LA SICUREZZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle progettualità dell'Evolution Programme il clima relazionale che si instaura tra l'allenatore ed il giocatore ricoprono un ruolo fondamentale. Evidenziare i comportamenti positivi piuttosto che sottolineare gli errori, promuovere l'iniziativa personale, riconoscere e chiamare per nome i giocatori, sono solo alcuni dei comportamenti attuati che permettono di far sentire il giocatore a proprio agio permettendo così di far emergere l'espressione massima delle sue potenzialità prestantive.

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA SICUREZZA

- Avere il coraggio di tenere palla in situazioni complesse (quando marcato, pressato dall'avversario o stanco a fine partita).
- Prendere delle responsabilità come calciare un rigore o una punizione.
- Provare e realizzare giocate rischiose, significative (dribbling, tiro, inserimento, passaggio filtrante ecc.)
- Esaltarsi nella ricerca della parità numerica in fase difensiva.
- Prendersi la responsabilità di marcare l'avversario più forte su palle inattive a sfavore.
- Condizionare positivamente l'ambiente circostante spronando i propri compagni.
- Fare gol con continuità.
- Attaccare palla e spazi in avanti con un atteggiamento di fiducia.
- Continuare a giocare con serenità in seguito ad un errore.

### LA CHIAVE

Il clima relazionale in ambito giovanile deve portare il giocatore ad essere **“motivato a fare”**, ad aver desiderio e piacere di esprimersi, a sperimentare, mettendosi continuamente in gioco ed uscendo anche dalla propria zona di comfort.

## 5. INTENSO

### DESCRIZIONE

L'intensità è uno dei parametri più discussi e dibattuti in ambito sportivo. Nei termini canonici definisce il grado di impegno psico/fisico con cui una prestazione si manifesta. È considerato come uno degli aspetti più importanti per raggiungere un risultato in ambito sportivo: forza, velocità e continuità con cui si manifesta un dato comportamento determinano spesso il risultato della prova o l'esito di una gara.

Troppo spesso gli allenatori sono convinti di effettuare sedute ad un'elevata intensità svolgendo invece attività che vanno a sollecitare i giocatori ad un livello ben lontano dal massimo delle loro potenzialità. Il calo nel livello di intensità che si manifesta nei giocatori durante lo svolgimento delle esercitazioni è dato molto spesso più da un'affaticamento mentale che fisico causato da un'inabitudine ad andare oltre il proprio livello limite. Un chiaro esempio di come questo parametro venga poco sollecitato dagli allenatori è il tipo di lavoro che si tende a svolgere nell'allenamento che precede la gara: la tendenza è quella di realizzare una seduta di rifinitura in funzione della partita, di "preservare" i giocatori, abbassando così il livello di impegno richiesto e rendendola poco o per nulla allenante.

L'intensità in sé è un parametro impossibile da quantificare con precisione senza strumenti adeguati ed è per questo che nei discorsi riferiti al calcio giovanile molto spesso assume contorni abbastanza astratti ed aleatori. L'intensità può essere intesa come un modo di essere, fatto di comportamenti, abitudini ed atteggiamenti che si possono valorizzare ed allenare, l'importante è che l'allenatore sappia riconoscerli, descriverli e trasmetterli ai propri giocatori.

### L'INTENSITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle iniziative dell'Evolution Programme l'intensità viene intesa come un aspetto culturale e non solamente come un parametro fisico, viene quindi veicolata agli atleti attraverso diverse modalità: il format di allenamento CFT (le stazioni, della durata di 12 minuti, concedono ai tecnici poco tempo per spiegare le regole delle attività e ai giocatori poco tempo per comprenderle, i primi dovranno essere rapidi e precisi nelle spiegazioni, i secondi veloci nella comprensione); la richiesta di attuare alcuni comportamenti particolari (spostarsi da una stazione all'altra di corsa, non interrompere il gioco per spiegazioni durante il suo svolgimento); l'attenzione dei tecnici verso abitudini ed atteggiamenti che rappresentano questo parametro nelle situazioni di gioco (prediligere la forza di trasmissione palla e di tiro alla precisione degli stessi, l'aggressione alla copertura, ecc.); la richiesta fatta ai giocatori di dare il proprio massimo sempre, in ogni condizione di gioco e risultato; l'applicazione dell'auto-arbitraggio per interrompere di meno il gioco e sorvolare su tutte quelle situazioni che non rappresentano chiare infrazioni di gioco; ecc.

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'INTENSITÀ

- Contrastare con vigore l'avversario, vincere i duelli individuali.
- Mantenere la posizione di equilibrio in seguito ad un contatto fisico.
- Mantenere il possesso della palla nei duelli con gli avversari difendendola sia in conduzione che in protezione statica.
- Eseguire azioni motorie caratterizzate da un'elevata velocità esecutiva e mantenendo una costanza prestativa nel tempo.
- Calciare il pallone in porta con forza, arrivando nello specchio la palla non rimbalza né rotola.
- Trasmettere la palla con forza, il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Manifestare coraggio nel contatto con l'avversario, il terreno e la palla.
- Dare il massimo anche in condizioni di affaticamento, essere disposti a fare fatica (in allenamento come in partita).
- Essere competitivo, ricercare la vittoria in ogni sfida e confronto.

### LA CHIAVE

Se l'obiettivo è quello di allenare il giocatore ad essere preciso ad un'intensità superiore, dobbiamo aumentare il livello di quest'ultimo parametro promuovendo comportamenti, regole e situazioni che possano permettere di innalzarlo. **"Pensare forte, giocare forte"** sono atteggiamenti che preparano il giocatore al contesto di gara.

## 6. CORRETTO

### DESCRIZIONE

La correttezza è un elemento fondamentale dell'etica di uno sportivo, uno degli aspetti principali su cui costruire una carriera solida e duratura. Essere corretti significa rispettare: regole di gioco; differenze tra compagni di squadra; avversari; indicazioni dell'allenatore; decisioni dell'arbitro.

La correttezza è un modo di essere costante e duratura, non un atteggiamento estemporaneo e saltuario. È una caratteristica che non si può insegnare con modalità teoriche, non si può spiegare, è un valore che i tecnici devono trasmettere nel tempo essendo essi stessi da esempio con i loro comportamenti, giorno dopo giorno.

Per il tipo di interpretazione che solitamente prende questa caratteristica è bene sottolineare che correttezza non è il sinonimo di *buonismo*, contesto nel quale "tutto" va bene e si accetta ogni comportamento. La correttezza è un modo di essere che permette al giocatore di evitare alibi e scorciatoie, abituandolo ad assumersi le proprie responsabilità.

### LA CORRETTEZZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Il comportamento dei giovani calciatori deve rappresentare un aspetto fondamentale per poter partecipare alle attività del CFT così come alle altre iniziative federali. Alcune azioni che manifestano questa caratteristica sono: la lettura del codice etico di comportamento CFT ai giocatori convocati; la richiesta di una presenza costante e continuativa in ogni allenamento o iniziativa federale; il rigore nel rispetto delle regole di gioco; la sistemazione del materiale a fine seduta; l'obbligatorietà del corretto abbigliamento del calciatore in ogni tipologia di attività; il saluto ad all'arrivo in campo. La correttezza è un modo di essere che traspare in ogni momento delle attività pratiche Evolution Programme, prima, durante e dopo il loro svolgimento.

### COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CORRETTEZZA

- Gestire l'errore, sia proprio che del compagno, trovando una soluzione alle situazioni negative.
- Continuare a giocare anche quando si è subito un contatto dubbio con l'avversario senza attendere e richiedere il fischio da parte dell'arbitro.
- Evitare di cercare alibi in caso di sconfitta o errore.
- Manifestare un atteggiamento positivo anche in situazioni difficili, sia di gioco che di risultato.
- Manifestare altruismo nei confronti dei compagni con giocate utili alla squadra.
- Essere sempre presente agli allenamenti del CFT anche in caso di infortunio.
- Evidenziare un atteggiamento positivo e propositivo, anche in situazioni difficili, sia di gioco che di risultato.
- Essere puntuale.
- Spronare e mettere a proprio agio i compagni, aiutandoli e gratificandoli.

### LA CHIAVE

**"L'etica è il carburante"** di cui deve nutrirsi il talento del giocatore. Senza basi solide il talento è un'attitudine che rischia di svanire in fretta.

## 7. CREATIVO

### DESCRIZIONE

La creatività in ambito sportivo si manifesta con la capacità di trovare soluzioni inusuali, personali, non imposte che permettono di risolvere situazioni di gioco attraverso modalità non codificate.

La manifestazione di questi comportamenti creativi non è per forza collegata all'efficacia immediata del gesto o della soluzione applicata, la creatività passa attraverso la sperimentazione e la ricerca individuale di risposte che possono anche essere inizialmente inefficaci o addirittura controproducenti.

La sensibilità e l'esperienza dell'allenatore deve permettergli di riconoscere quando e quanto questo processo di ricerca di strade alternative sia funzionale ad arricchire il bagaglio personale di soluzioni oppure rappresenti un'atteggiamento fine a sé stesso, dettato da casualità, irriverenza o superficialità. Un ambiente che stimola a promuovere una creatività sana e costruttiva è un contesto che permette l'espressione, il confronto, il divertimento e rappresenta in pieno i valori formativi dell'Evolution Programme.

### LA CREATIVITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Le principali modalità per favorire lo sviluppo di questa caratteristica sono quelle di creare un *clima sereno* e proporre degli *ambienti di apprendimento* che allenino il giocatore a trovare soluzioni ed adattamenti individuali e personali. Nelle attività dell'Evolution Programme viene favorita la realizzazione di giocate significative, promossa l'iniziativa personale, proposte attività con vincoli che non snaturano l'essenza del gioco del calcio, creati momenti di scoperta libera, forniti problemi senza dare soluzioni predefinite, stimolata la fantasia proponendo la visione di video o contributi di giocatori con elevate qualità tecniche e creatività, dedicato dei *contenitori* per sperimentare gestualità acrobatiche e abilità motorie anche apparentemente lontane dal gioco del calcio.

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CREATIVITÀ

- Saper adattare rapidamente risposte tecniche e motorie a situazioni che cambiano in modo improvviso.
- Applicare soluzioni mai viste o provate prima in allenamento: un "velo" per un compagno; un dribbling con "elastico"; una finta inusuale per uno smarcamento; ecc.
- Proporre una nuova regola ad un gioco che non era mai stata pensata o proposta prima.
- Fintare le proprie intenzioni sorprendendo l'avversario nel duello o nella marcatura, sia in fase difensiva che offensiva.
- Proporre una variante ad un'attività che era stata utilizzata in altre proposte precedenti.
- Elaborare strategie di gioco individuali e collettive che permettano soluzioni alternative rispetto a quelle proposte dall'allenatore.
- Interpretare efficacemente contesti nei quali le regole sono state volutamente spiegate in modo sommario e rapido.
- Dribblare in modi diversi l'avversario calciare il pallone con più parti del piede, stoppare il pallone con diverse parti del corpo.

### LA CHIAVE

**"La creatività è un'opportunità per essere protagonista"** del proprio percorso di formazione sportiva, viene intesa come un atteggiamento, un modo di essere che caratterizza lo sviluppo individuale e lo distingue da quello degli altri.

## 8. INSERISCI LA CARATTERISTICA IDEALE

### DESCRIZIONE

*Definisci quali sono gli aspetti che permettono di definire la caratteristica che ritieni sia importante ricercare e promuovere nel giocatore ideale del 2030.*

### L'EFFICACIA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE

*Spiega come questa caratteristica si manifesta nelle attività pratiche della tua squadra o società.*

### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CARATTERISTICA

- *Definisci una serie di comportamenti che trasmettano la caratteristica che hai individuato.*

### LA CHIAVE

*Riporta una frase che aiuti a comprendere il contenuto di questa caratteristica.*

# L'EFFICACIA

## DESCRIZIONE

L'efficacia rappresenta la capacità di ottenere l'effetto voluto. In ambito sportivo viene associata spesso alla vittoria o al raggiungimento di un risultato. Può sembrare un controsenso presentare questa caratteristica in un contesto formativo, dove il processo ricopre un'importanza superiore rispetto al risultato numerico ottenuto nelle partite. Tuttavia, il percorso intrapreso e tutte le caratteristiche fin qui presentate, sono rivolte ad un unico obiettivo: preparare il giocatore ad essere efficace in età adulta, a compimento del proprio iter formativo. La strada metodologica intrapresa nell'Evolution Programme vuole offrire ai giocatori coinvolti un'opportunità per rendere al massimo delle proprie potenzialità e adattarsi al tipo di calcio che si troveranno ad affrontare da grandi.

## L'EFFICACIA SECONDO L'EVOLUTION PROGRAMME

Le attività federali sono un contesto che spinge a dare il massimo, sono esperienze ed opportunità da vivere dando il meglio di sé stessi. I CFT e le AST non sono delle squadre che si devono confrontare con dei rivali la domenica successiva, non devono vincere un campionato o cercare di evitare una retrocessione.

L'obiettivo dell'intervento formativo viene orientato esclusivamente al miglioramento individuale e collettivo, al rientrare a casa dopo l'allenamento con qualcosa che ha reso migliore ogni giocatore e la squadra. Si ritiene che questi atteggiamenti siano utili anche all'interno dei settori giovanili di società, contesti nei quali troppo spesso viene favorito il raggiungimento di un risultato immediato lavorando con prospettive ridotte.

Per riuscire veramente ad ottenere un cambiamento culturale ed un adattamento alle necessità che l'evoluzione calcistica globale propone è importante che si riesca a rendere consapevoli tecnici, dirigenti e genitori (ad ogni latitudine) su quelle che sono le necessità del nostro movimento sportivo. I progetti promossi dall'Evolution Programme possono essere effettivamente efficaci solo se le indicazioni pratiche della metodologia vengono accolte e manipolate adattandole alle singole realtà territoriali, cogliendo le caratteristiche che possono aiutare a far crescere il proprio contesto societario.

## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'EFFICACIA

Tutti i comportamenti riportati nelle 7 caratteristiche presentate nelle pagine precedenti fanno parte anche dell'efficacia. Tuttavia, in questo contenitore sono stati inseriti solo i comportamenti riguardanti la tecnica individuale, intesa come la capacità di dominare e gestire il pallone, una delle modalità attraverso le quali i giocatori si esprimono, fanno la differenza e ricercano il successo.

Alcuni di questi comportamenti tecnici che definiscono l'efficacia sono:

- Dominare il pallone mettendolo a propria disposizione nel tempo più rapido possibile.
- Utilizzare l'arto non dominante con naturalezza.
- Trasmettere la palla con forza, il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Dominare la palla in conduzione, il pallone viene "portato" e non "inseguito".
- Tirare in porta con forza, la palla arriva nello specchio tesa, non rotola né rimbalza.
- Differenziare la trasmissione a seconda del tipo di passaggio, forte sulla figura, dosato nello spazio.
- Abbinare gestualità tecniche con naturalezza, ad esempio: conduzione e tiro; controllo e conduzione; controllo e tiro; ecc.
- Valutare correttamente le traiettorie aeree e colpire di testa indirizzando la palla verso la direzione desiderata.
- Superare l'avversario in dribbling.

## LA CHIAVE

Se la propria **"vittoria è sempre aver dato il massimo"**, l'attenzione passa dal risultato al compito, svincolando così la formazione dai numeri e collegandola al personale percorso di crescita.

Vista l'importanza di questa caratteristica come sorta di riassunto delle precedenti e dopo aver condiviso con il lettore quanto possa essere complesso trasmettere correttamente i contenuti ad essa correlati in ambito giovanile, si ritiene importante approfondire un ulteriore aspetto collegato all'efficacia. Come condiviso in precedenza, i modelli di gioco e di allenamento nel settore giovanile devono sostenere un percorso di crescita sportiva che non mira al raggiungimento del risultato immediato ma si orienta a costruire un percorso di apprendimento a lungo termine rivolto a sviluppare il massimo potenziale possibile di ogni giovane calciatore. Le domande che ogni allenatore e Società dovrebbero farsi prima di cominciare il proprio intervento formativo sono le seguenti: "Quando un giocatore deve essere efficace, nell'immediato oppure a lungo termine?"; "Sfruttiamo le caratteristiche attuali o investiamo sulle esperienze che permetteranno di risultare più efficace in futuro?"; e ancora "Le nostre squadre giocano per il presente o per costruire il futuro?"; Di seguito vengono fornite alcune indicazioni per provare a dare una risposta a queste domande.

Valorizzare la qualità della prestazione, il miglioramento individuale e l'impegno, sono atteggiamenti che fanno parte di un approccio definito "*orientato al compito*" atteggiamento che manifesta caratteristiche opposte rispetto ad una modalità definita "*orientata all'io*". Porre l'interesse sull'acquisizione di nuove competenze piuttosto che sull'esito numerico delle gare permette di spostare l'attenzione del giocatore da condizioni esterne, come l'esito di una partita (non sempre dipendenti direttamente da lui), a parametri interni quali: impegno, volontà, resilienza; attenzione; ecc. (aspetti intrinseci e dipendenti dal singolo soggetto).

Alcune soluzioni pratiche che permettono un approccio orientato ad un apprendimento a lungo termine possono essere:

- Permettere esperienze in ruoli diversi.
- Valorizzare giocate significative.
- Evitare alibi.
- Trasmettere principi di gioco propositivi.
- Accettare la parità numerica in fase difensiva.
- Rispettare i diversi tempi di sviluppo dei giocatori.

Per approfondire i comportamenti che caratterizzano l'orientamento societario si invita a leggere il documento intitolato "Allenare l'Attività di Base, Soluzioni per la Formazione del Giovane Calciatore" disponibile al link: <https://www.youcoach.it/figc/documenti>.

Il tipo di orientamento (*al compito* o *all'io*) che viene dato all'approccio quotidiano con i giovani calciatori ne condiziona il percorso formativo: uno ricerca la crescita a lungo termine l'altro il risultato immediato. L'efficacia rappresenta una caratteristica fondamentale del processo di formazione di un giovane calciatore ma deve essere accompagnata dalla pazienza di saper raccogliere il frutto di una lunga e competente semina che viene fatta durante tutto il suo percorso di crescita.

# BIBLIOGRAFIA

Bush M. et al. (2015). *Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League*. Human Movement Science 39, 1-11.

Wallace L.J. et al. (2014). *Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns*. Journal of Science and Medicine in Sport 17, 223- 228.

Barnes C. et al (2014). *The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League*. International Journal of Sports Medicine 35, 1-6.

Centro Studi, Sviluppo ed Iniziative Speciali della FIGC, (2017), *ReportCalcio 2017*;

International Centre for Sport Studies, CIES, (2016) *Monthly Report*, May 2016.

Roma, Gennaio 2021

A cura dello Staff Tecnico Nazionale CFT





**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**