

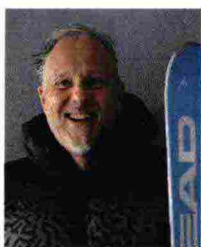
circo giovani Senza scarponi

a cura di Walter Stacco

Play to Win

IL GIOCO COME FORMA DI ALLENAMENTO?

SENZASCARPONI, COMBINA ALLENAMENTO E GIOCO CREANDO UN NUOVO «ELEMENTO»...
PER VINCERE



Walter Stacco

110+LODE ISEF UNIVERSITÀ CATTOLICA. BORSA DI STUDIO E LODE AL SUPER CORSO (EX MAESTRO DELLO SPORT) SCUOLA DELLO SPORT-CONI/UNIVERSITÀ DE L'AQUILA. QUALIFICA FEDERALE IN OTTO DISCIPLINE SPORTIVE OLIMPICHE. TITOLARE DI CATTEDRA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, INSEGNA DAL 1981. DOCENTE A.C. UNIVERSITÀ DI PAVIA INSEGNA TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO ALLE FACOLTÀ DI S.M. E LAUREA MAGISTRALE SPECIALISTICA. SVOLGE ATTIVITÀ DI RICERCA E PUBBLICAZIONE SCIENTIFICA. ESPERTO NAZIONALE CONI IN PREPARAZIONE FISICO-ATLETICA. METODOLOGO DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT È DOCENTE DEL CONI LOMBARDIA. DAL 1978 ALLENA ATLETI DI LIVELLO INTERNAZIONALE E OLIMPICO.



La maggior parte degli attenti lettori di SenzaScarponi, che «masticano» di allenamento dello sci alpino, conosce benissimo l'acronimo **S.A.L.T.** e cioè quel programma di Sviluppo dell'Atleta a Lungo Termine elaborato dal Setto-

Il calcio rappresenta lo sport nazionale per eccellenza ed un tempo remoto era uno dei principali mezzi di preparazione atletica nello sci alpino. Ora e giustamente limitato per evitare situazioni traumatiche indesiderate. Ma con l'avvento del gioco deliberato e degli SSG il «football» può essere «addomesticato» ad esercizi propri utili e sicuri anche per l'allenamento funzionale dello sci alpino senza limitazioni di caratteristiche ed età. In foto atleti di varie categorie dello SC Zanetti-Goggi di Bergamo mentre si esercitano in un SSG



IL MONDO DELL'AGONISMO UNDER 21

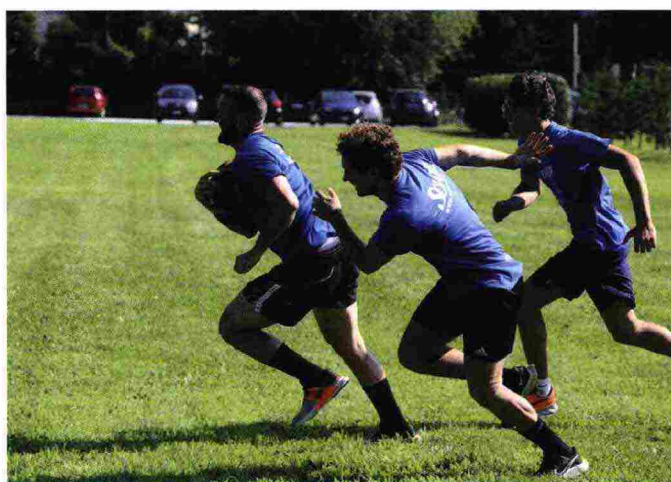
← Calcio non è sinonimo di gioco «maschio» ma attraverso gli SSG diventa allenamento anche per le categorie femminili



→ Non esiste solo lo sport nazionale per programmare degli utili stimoli allenanti attraverso il gioco. In questo caso e durante il periodo del Super Bowl perché non «prender spunto» dal Football Americano?

Settore Tecnico Federale (STF) della FISJ. Tale programma, comodamente acquisibile dal web, è la traduzione in italiano di **Long Term Athlete Development** (acromio **LTAD**). LTAD è un progetto di origine anglosassone, nato ed evolutosi ormai da alcuni decenni, ampiamente applicato (copiato n.d.A.) in gran parte del mondo. In Italia, tale progettualità (seppur presente come **SALT** da alcuni anni) fatica ad essere riconosciuta ed applicata quando ormai, la sua forma originale, si è già più volte evoluta grazie anche a discussioni e momenti critici, riguardanti i presupposti teorico-pratici sui quali si fonda. La principale caratteristica del LTAD è la progettualità a lungo termine che si basa sull'evoluzione del talento e non sull'empirica ricerca dello stesso. Questo avviene attraverso una «periodizzazione di crescita» sportiva del soggetto umano in tutto l'arco della sua esistenza. Il programma LTAD è suddiviso in fasce d'età (normalmente sette) che partono da quella ini-

ziale (0 a 6 anni) fino a giungere a quella «post-età» di massima prestazione prolungata a tutta la nostra esistenza terrena. Quindi non un unico modello programmatico rivolto esclusivamente alla prestazione sportiva di alto livello, ma l'applicabilità di uno stile di vita «sportivo» e di benessere che ci accompagna per tutta la vita. LTAD contraddistingue queste sette tappe cronologiche con delle frasi che sono anche gli obiettivi di questo programma pedagogico-didattico che, oltre a «far crescere» in modo appropriato le qualità psicofisiche per la pratica di ogni disciplina sportiva, ha l'obiettivo di scoprire e far emergere nel tempo i talenti. Quindi non un presupposto empirico che determina il potenziale «campioncino» di turno, ma un programma di crescita e sviluppo globale da cui emergono realmente i talenti del futuro. Inoltre il programma sviluppa una crescita globale di quella «base», piattaforma essenziale per il mantenimento di un settore agonistico e sportivo a «lunga



← Nelle foto gli allenatori Daniele Francesco Ligato e Morena Benini «conducono il gioco» che anche in questi casi è di tipologia

diversa e ricalca quanto (CDF) citato nell'articolo con particolare riguardo alle fasce d'età più giovane.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

007035

circo giovani Senza scarponi

A CHE GIOCO GIOCHIAMO? SPONTANEO, DELIBERATO O SMALL SIDE GAMES?

Il gioco rappresenta il primordiale incipit formativo e di apprendimento per la maggior parte dei mammiferi. Tutti noi vediamo i cuccioli di tale classe di vertebrati omeotermi (a cui apparteniamo) imparare attraverso azioni motorie di gioco. Il **gioco spontaneo** è quindi una prima e primordiale forma di apprendimento. Segue una forma più complessa definita deliberata con regole adattate alla forma del gioco e che servono a monitorare l'andamento dello stesso nel contesto operativo dove esiste un antagonismo e competitività codificata. Il termine «deliberate play» nasce recentemente (1999) dagli studi di Jean Coté che spiega come il **gioco deliberato** è caratterizzato da motivazioni intrinseche come il divertimento e la gratifica che ne consegue nel praticarlo. Recenti approcci teorici allo studio della creatività sostengono che esperienze diversificate e non specifiche (come il gioco deliberato) protratte per molto tempo, sono ideali per lo sviluppo del pensiero creativo (Sternberg e Lubart, 1991). La creatività è anche un «fondamentale» che nello sci alpino troviamo sotto varie forme come: adattamento, trasformazione, risposta allo stimolo, scelta della linea ideale... È sulla base di queste considerazioni che alcuni autori ritengono che durante l'età scolare, la frequenza del gioco deliberato dovrebbe essere più alta rispetto alla pratica deliberata (allenamento non attraverso il gioco). Le opportunità che i giovani hanno oggi di trovarsi insieme in spazi e tempi liberi ed autogestiti, sono senza dubbio ridotte, quindi non sorprende che ci siano tentativi di inserirlo all'interno dell'allenamento sportivo giovanile. In alcuni casi questi tentativi hanno dato avvio a ricerche che hanno potuto verificare come programmi di attività sportive, che comprendevano anche parti di gioco deliberato, favorivano nei giovani atleti il miglioramento sia della creatività tattica che delle abilità motorie, rispetto a loro coetanei (gruppi di controllo) che si allenavano secondo programmi tradizionali (Memmert e Roth, 2007; Greco et al., 2010). Le condizioni del gioco deliberato consentono la libertà di sperimentare movimenti e tattiche differenti e offrono l'opportunità di apprendere l'innovazione, l'improvvisazione e l'abilità di risposte motorie complesse. Il tipo di ambiente per allenarsi attraverso il gioco, si crea facilmente, non richiede condizioni o

strutture particolari. Questa forma di gioco è un humus per lo sviluppo della creatività motoria, infatti i giovani atleti attraverso il gioco deliberato, rielaborano comportamenti e sviluppano strategie flessibili. Nulla è mai uguale e si ripete (al contrario di alcuni allenamenti «copia e incolla»); l'ambiente, i compagni, le squadre, le attrezzature, le regole. Da questi presupposti Santos, Memmert Sampaio e Leite (2016) propongono con i loro studi una struttura di sviluppo nota come **Creativity Developmental Framework (CDF)**; considerata come una tra le più recenti ricerche in ambito sportivo, nel tentativo di promuovere la creatività tattica e «intelligenza motoria» dall'infanzia all'adolescenza. Dall'informalità del gioco deliberato, che consente di «giocare agli sport» con un minimo equipaggiamento, regole, in ogni tipo di spazio, con numeri differenti di giocatori, età e costituzione fisica; passare agli **Small Side Games (SSG)** come mezzo di allenamento funzionale allo sci alpino attraverso il gioco, il passo è breve. Gli SSG sono la moderna forma operativa dei vari esercizi sport-specifici, eseguiti all'interno del percorso pedagogico-didattico di apprendimento dei fondamentali di gioco, dei giochi sportivi di squadra e non (vedi tennis). Gli SSG nei giochi sportivi sono considerati nel computo del carico di lavoro con il parametro qualità e interpretati come esercizi speciali a carattere generale o di gara. Per lo sci alpino gli SSG sono una forma di gioco deliberato che prende spunto dai fondamentali tecnici dei giochi sportivi. Quindi utilizzando gli SSG si creano quelle particolari condizioni di allenamento funzionale, dove il mezzo sport di squadra (calcio, pallavolo, pallacanestro, tennis, paddle, pickleball o quant'altro) viene associato ad una particolare esigenza motoria utile allo sci alpino agonista, che ne diventa il fine ultimo. Nello studio, organizzazione e proposta degli SSG all'interno di un programma di allenamento per lo sci alpino, non dobbiamo pensare che gli SSG possano essere utili esclusivamente alle leve giovanili, anzi, gli stessi sono utilissimi anche agli atleti di élite. Quindi il gioco come allenamento e non come banale attività ludica, gioco come vero e proprio carico allenante, ben lungi dall'essere un «passatempo». Certamente tutto ciò richiede competenze e abilità progettuali che ben poco hanno a che vedere con improvvisazione e superbia ma si basano su studio applicazione e umiltà, magari rivolgendosi al metodologo esperto.



Non esistono solo gli sport di squadra come giochi da inserire nell'allenamento funzionale dello sci alpino. Gli sport con racchetta, in questo caso il Paddle giocato presso i campi di SportPiù CityClub di Bergamo diventa mezzo per creare situazioni deliberate che possano interagire con quanto athleticamente richiesto dallo sci alpino agonistico...e per qualsiasi età e livello agonistico. In foto anche Lorenzo Moschini atleta di Élite del GS Esercito.



IL MONDO DELL'AGONISMO UNDER 21

scadenza»; presupposto essenziale per uno sviluppo socio-economico del benessere generalizzato, attraverso la corretta e costante pratica del movimento sportivo. Tornando alle frasi caratterizzanti le fasce d'età dell'LTAD troviamo «FUNdamentals» (6/8 anni) - «Training to Train» (12/15) - «Training to Compete» (dai 15/16) fino a «Train to Win» per l'età di massima prestazione. Beh, noi di SenzaScarponi, con la scientifica creatività che ci contraddistingue, proponiamo «Play to Win» come nuova frase estensibile ad ogni fascia d'età. «Play to Win» nasce attraverso il concetto di «Homo Ludens», ed elabora un'attività di allenamento basata sulle varie forme del gioco, conosciute e/o elaborate ad hoc per lo sci alpino. Il gioco è un elemento costante dell'essere umano che, troppo, spesso ed erroneamente abbandoniamo dopo i primi anni di vita. Non pensate che SenzaScarponi sia talmente sciocco da presentare presuntuosamente una innovazione come sua creazione. L'estensione del gioco per ogni fascia d'età, come presupposto per la ricerca di massima prestazione, nasce dalle note critiche e dall'evoluzione più moderna dell'LTAD. Infatti, parte delle critiche al programma originario, erano a carico di alcune rigidità riguardanti le fasi sensibili di acquisizione delle abilità motorie. Seppur vero, che esistono dei momenti della vita in cui l'apprendimento è favorito, è altresì vero e supportato dalle neuroscienze, che la continua attività motoria crea un continuo stato di cambiamento e anche evoluzione, sempre rapportato all'età biologica del soggetto. Evoluzione non significa miglioramento ma cambiamento che, comunque ed in ogni

caso, impedisce nelle ragioni d'essere quella involuzione neuromotoria che meglio si identifica con «invecchiamento». Invecchiamento non solo come età ma come stanchezza (burnout) presente nei nostri giovani sciatori. Il gioco quindi diventa un utile metodo di allenamento e tecnica di preparazione fisico-atletica. Quindi per vincere nello sci alpino (e non solo) alleniamoci giocando. ✨

Gioco deliberato e SSG non sono solo stereotipi applicabili esclusivamente a situazioni note, ma si possono creare «ad hoc» nell'ambito della preparazione allo sci alpino. Nelle foto vediamo alcuni esempi in cui un pallone e alcuni ostacoli, percorsi attraverso delle regole codificate, diventano prima che esercizio, gioco... naturalmente attraverso la guida esperta del coach, in questo caso l'autore di SenzaScarponi

Nicola Lovecchio
Il gioco dell'allenamento
Verso una modalità ludica dell'allenamento
Prefazione di Antonio Bergami



...MI GIOCO UN LIBRO... UN RECENTISSIMO LIBRO DOVE L'ALLENAMENTO DIVENTA UN GIOCO... O VICEVERSA?

Publicato nel 2023 con il contributo del Dipartimento di Scienze Umane e Sociali dell'Università degli Studi di Bergamo, il libro è stato scritto dal Prof. e Ricercatore Nicola Lovecchio, appassionato sciatore e amico di SenzaScarponi. Il testo inizia con un'ampia riflessione storico-antropologica che vede le sue origini speculative nel libro culto «Homo Ludens» di J. Huizinga pubblicato nel 1938. Nel libro si tratta il gioco come attività bidimensionale tra il soggetto che apprende e la realtà che lo stimola, si definiscono chiaramente gli apprendimenti cognitivi che si innescano durante l'attività ludica. Si analizza il gioco con i suoi caratteri: di divertimento, competizione e/o confronto, di relazione con gli altri, di movimento nello spazio e sperimentazione delle possibilità anatomico-fisiologiche proprie della specie e di come induce apprendimenti di carattere superiore (che oggi vengono definiti e indagati dalle neuroscienze). Nelle 130 pagine si legge di apprendimento motorio delle abilità complesse, attraverso il gioco; caratteristica dei più aggiornati approcci sportivi che ricercano quell'allenamento intelligente, prerequisito fondamentale per gli «apprendimenti sovrastrutturati». Il libro non è solo teoria scientifica ma fornisce tutto quell'insieme di competenze che servono all'insegnante per elaborare percorsi di allenamento attraverso il gioco e comporre attraverso le fasi ludiche quel «movimento intelligente» essenziale nello sci alpino. Insomma cinque capitoli per allenare attraverso il gioco...e viceversa; un'appendice finale che analizza le prospettive future, un utile (e raro) indice dei nomi che facilita la ricerca e ben 12 pagine dedicate alla bibliografia scientifica; che dire? Il libro di "Nick" Lovecchio si integra perfettamente come testo di approfondimento per tutti coloro che hanno trovato interessanti le righe di SenzaScarponi.
Nicola Lovecchio - «Il gioco dell'allenamento - Verso una modalità ludica di allenamento» - Marcialum Press - 15,00 euro

