

Stefano D'Ottavio, Mario Esposito,
Antonio Lombardo, Laura Pantanella, Bruno Ruscello,
Tommaso Valente e Massimo Vallati

Il Calciosociale

Le linee guida



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Stefano D'Ottavio, Mario Esposito, Antonio Lombardo,
Laura Pantanella, Bruno Ruscello, Tommaso Valente
e Massimo Vallati**

Il Calciosociale

Le linee guida

Università di Roma “Tor Vergata”

Calciosociale®



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

Copyright 2019 - UniversItalia - Roma

ISBN 978-88-3293-252-2

A norma della legge sul diritto d'autore e del codice civile è vietata la riproduzione di questo libro o di parte di esso con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, per mezzo di fotocopie, microfilm, registratori o altro. Le fotocopie per uso personale del lettore possono tuttavia essere effettuate, ma solo nei limiti del 15% del volume e dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5 della legge 22 aprile 1941 n. 633. Ogni riproduzione per finalità diverse da quelle per uso personale deve essere autorizzata specificatamente dagli autori o dall'editore.

SOMMARIO

Prefazione	5
Il calcio europeo, dalle origini alle attualità del calcio come fenomeno sociale e pedagogico Antonio Lombardo	7
Il Calcio Stefano D'Ottavio	13
Pedagogia dello sport e calciosociale Laura Pantanella.....	25
I Principi della valutazione del movimento umano Bruno Ruscello.....	33
Valutazione Biomeccanica, Posturale ed Ergonomica Mario Esposito.....	45
Storia del Calciosociale Massimo Vallati.....	69
Filosofia del Calciosociale Massimo Vallati.....	73
Il regolamento del calciosociale® Il torneo di calciosociale	97

PREFAZIONE

Il gioco del calcio rappresenta una esperienza sportiva adatta a tutte le età, in grado di coinvolgere bambini e adulti, maschi e femmine, abili e meno abili, senza pretendere un livello di motricità particolare. Anche coloro che non spiccano per qualità nei gesti tecnici del calcio, riescono con una apprezzabile facilità a giocare con gli altri, rincorrendo la palla, compagni ed avversari, e soprattutto nella ricerca di divertimento tentando una giocata particolare o nel segnare un goal. Sul piano tecnico la palla è l'elemento indispensabile per giocare. Essa rappresenta lo stimolo primario insito nel gioco, in grado di trasformarsi in elemento di comunicazione fra i componenti della squadra che cercheranno di trattenerla il più possibile nascondendola agli avversari che a loro volta proveranno ad inserirsi nel dialogo collettivo degli altri. Ma questo non significa particolare avversità verso l'altra squadra, questo comportamento fa parte del gioco, anzi delle regole tese definire le possibilità tecniche e di confronto e mettere in luce le qualità dei singoli nell'azione collettiva.

Se proviamo a ripercorre la storia di ognuno di noi, chi non ha provato questa esperienza, dagli oratori, agli sterrati, fino ai campi che caratterizzano lo scenario attuale. Il calcio abbraccia un po' tutti, ed il giocare provoca sensazioni di smarrimento e di esaltazione che spesso riemergono nei nostri ricordi.

Il calcio sociale è quindi un concentrato di stimoli e di opportunità, in grado di coinvolgere i partecipanti a divenire attori protagonisti del gioco non escludendo nessuno dato che l'inclusione rappresenta il suo fondamento. Non si gioca contro gli altri, nel calcio sociale si gioca con gli altri e la partita diviene una festa che premia tutti poiché i valori etici presenti arricchiscono più di ogni altra azione educativa imposta e preconfezionata e per questo meno meno attraente.

Le regole nel calcio sociale non sono solo quelle che normalmente vengono fatte osservare dall'arbitro durante una partita. Infatti secondo una concezione più estensiva del termine e del suo significato, le regole

nel calcio sociale devono essere considerate azioni educative tese all'integrazione sociale, al rispetto dei valori come l'amicizia, il rispetto degli altri, al saper accettare il risultato sottolineando gli aspetti positivi sia nel caso di sconfitta che di vittoria.

Il calcio sociale tende una mano a tutti, e se qualcuno è in difficoltà farà del tutto per aiutarlo, per coinvolgerlo e poter trarre da questa esperienza nuovi stimoli e sensazioni che dal calcio le potrà trasferire nella vita di tutti i giorni.

Stefano D'Ottavio

IL CALCIO EUROPEO, DALLE ORIGINI ALLE ATTUALITÀ DEL CALCIO COME FENOMENO SOCIALE E PEDAGOGICO

Antonio Lombardo

Il football un'invenzione inglese

Il football così come viene praticato oggi in ogni angolo del mondo, con tutte le sue articolazioni e sfaccettature, è una pura invenzione inglese del XIX secolo. Esso è il derivato dei cambiamenti straordinari che si solidificano in quel paese intorno alla metà del secolo: rivoluzione industriale, estensione del tempo libero progressivamente a tutte le classi sociali, avvento del sistema liberal-democratico, affermazione dei nuovi valori della borghesia urbana, rivoluzione dei trasporti. Sono gli anni in cui giochi e passatempi popolari e aristocratici vengono progressivamente regolamentati perdendo i connotati della trasgressione e della violenza di un tempo. Sono quindi da respingere tutte le interpretazioni che vedono il football quale derivato dei giochi con la palla svolti nell'antichità, in particolare l'*harpastum* romano, oppure in età medievale o rinascimentale (soule, pelota, calcio fiorentino, ecc.). Se qualche connessione si vuol stabilire tra il football moderno e i giochi del passato, questa può essere individuata in alcuni giochi popolari praticati in Inghilterra dopo il XIII secolo, ad esempio l'*hurling over country* e l'*hurling at goal*, oppure il *folk* e *street football*. Prendiamo il caso dell'*hurling over country*: si trattava di uno scontro, più che di un incontro, tra "squadre" di villaggi vicini, in cui 20, 30, 50 persone da una parte e 30, 40, 60 dall'altra se le suonavano di santa ragione durante i giorni festivi nel tentativo di spingere con le mani o con i piedi una sorta di pallone nella porta avversaria, non nella rete, bensì nella porta d'ingresso o nella piazza del paese avversario. Si formavano delle enormi zuffe in cui nessun colpo era proibito: pugni, spinte, calci sugli stinchi e su ogni altra parte del corpo. La difficoltà di "fare goal" era

inversamente proporzionale alla facilità di lasciare feriti e anche qualche morto sul campo! Abbiamo molti documenti che testimoniano della notevole violenza utilizzata dai contendenti e anche dei tentativi, raramente riusciti, da parte delle autorità di vietare questi giochi perché ritenuti pericolosi per i contendenti, ma anche per l'ordine pubblico, poiché in alcuni casi alle partite seguivano dei tumulti.

Questi giochi popolari, insieme con altri, come ad esempio la boxe, dovettero necessariamente cambiare con il procedere dei processi di civilizzazione e l'avvento della cosiddetta società delle buone maniere. Furono costretti a cambiare tanto al punto che alla fine di queste trasformazioni diventarono tutt'altra cosa, appunto divennero rugby e football. A partire dal Seicento il sentimento comune non accettò più che si potesse rimanere feriti o addirittura morire nella pratica di semplici passatempi. La violenza gratuita era parte integrante del vivere comune, nel periodo precedente era ammessa e non faceva scalpore, ora invece la società non accettava più quella soglia di violenza. Non a caso in Inghilterra già alla fine di quel secolo abbiamo i prodromi dei principi liberali con le prime forme di parlamento. Bisogna inoltre tener conto che con la recinzione progressiva dei terreni, le campagne non erano più percorribili liberamente dalle frotte di giocatori. Questi giochi seguivano i processi che investivano una delle pratiche più diffuse nel paese: la caccia alla volpe. Si trattava di uno sport in cui decine di aristocratici con i loro cani inseguivano l'animale per giornate intere fino a quando lo stesso non veniva braccato e ucciso dai cacciatori. La civilizzazione dei costumi portò a dei cambiamenti nei riti della caccia alla volpe, occorreva seguire delle regole per cui la volpe aveva più possibilità di scampo e in caso di cattura solo ai cani era riservata la possibilità di uccidere l'animale.

Il ruolo delle *public schools*

Il declino dei *people's game* fu compensato nel corso del Settecento e poi nella prima parte del secolo successivo dalla diffusione dei giochi della palla nelle *public schools* del Regno Unito. Si tratta di un passaggio decisivo per la nascita del football moderno. Come sappiamo, le *public schools* erano in realtà delle scuole private frequentate prima dai rampolli delle classi nobiliari, in particolare della media aristocrazia, e poi anche dai figli dell'emergente classe borghese. Nelle scuole i *people's game* subirono le prime forme di regolamentazione, per il momento solo orali, soprattutto per il fatto che le partite si svolgevano in campi più ristretti, con un

numero più limitato di giocatori e in tempi determinati. I cambiamenti più rilevanti si ebbero nella prima metà dell'Ottocento in alcune di queste scuole, in particolare in quella di Rugby, dove Thomas Arnold impose la sua riforma pedagogica che vide i giochi con la palla quali strumenti importanti per l'educazione dei giovani.

Come si sa in quelle scuole, prima di Arnold, vigeva la legge della giungla: i ragazzi degli ultimi anni imponevano le loro regole ai ragazzi delle prime classi con il cosiddetto *fagging*, un nonnismo violento simile ai casi più duri del bullismo odierno. Inoltre, nelle scuole i figli degli aristocratici, vista la loro superiorità sociale, imponevano la legge del più forte agli insegnanti, provenienti sempre dalle classi inferiori. Furono molti i casi di professori buttati nei canali, oppure derisi e umiliati, furono diversi anche i casi di richiesta di aiuto da parte dei presidi alle forze dell'ordine nel tentativo di sedare violenze e tumulti. I cambiamenti sociali in atto, l'ascesa della borghesia, il nuovo status assunto da quest'ultima, fecero sì che mutassero i rapporti di forza all'interno degli istituti scolastici. Arnold non fu altro che l'espressione di questi cambiamenti. In che cosa consiste la riforma pedagogica arnoldiana? Semplicemente nel dare più fiducia e più libertà d'espressione ai ragazzi, puntando sull'incentivazione e sull'autoaffermazione della loro personalità. Arnold dunque mirava al libero sviluppo dell'espressività dell'allievo, dando la possibilità a quest'ultimo di formarsi un proprio carattere. Il suo obiettivo era di creare uno spirito di gruppo, di formare giovani forti nel corpo e nello spirito pronti a mettere da parte l'egoismo per il bene comune. La squadra di football, il gioco era ancora basato sull'uso indistinto delle mani e dei piedi, come fattore di educazione fisica e morale, aveva la funzione di dare un'auto responsabilità ai giovani, a far sì che essi fossero in grado di assumersi dei doveri verso la collettività e di prendere delle decisioni in autonomia ma senza ledere i diritti altrui, di essere liberi e di utilizzare al meglio la libertà. E' facile individuare in questi valori i caratteri propri del sistema liberal-democratico in espansione i quei decenni nel Regno Unito, al centro del quale vi era l'obiettivo del self-government. Allo sport venne assegnato il compito di indirizzare e dare nuove regole alla vita associativa per un miglior uso del voto, della libera espressione dell'opinione pubblica e della stampa, mettendo per quanto possibile da parte la provenienza familiare, di ceto o di casta. Non bisogna enfatizzare troppo nel dare tutti questi meriti ad Arnold, e soprattutto nel pensare ad Arnold come inventore dello sport moderno. E' vero però che questi processi avanzarono in tutte le *public*

schools del Regno e che lo sport, in particolare il football, divenne uno strumento formidabile per la formazione del carattere della classe dirigente nella media età vittoriana. A Rugby, come nelle altre scuole, furono vietate le pericolose pedate alle tibie (*backing*), intorno a metà secolo furono regolamentati i tempi delle partite con la durata di un'ora, fu fissata l'altezza della porta (due metri e senza traversa) e iniziava a comparire la figura dell'arbitro. In particolare, a Eton e a Harrow fu vietato l'uso delle mani e si affermò il *dribbling game*: era vietato abbattere l'avversario con atti violenti, e il superamento dello stesso doveva avvenire tramite degli spostamenti del corpo, il dribbling appunto. Si può qui affermare che il dribbling sia un portato naturale e una conseguenza dei processi di civilizzazione in atto nelle attività fisiche, nei divertimenti in auge nelle società europee verso la metà dell'Ottocento!

L'evoluzione della storia del football è nota: nel 1855 nasceva la prima società calcistica del mondo, lo *Sheffield Club*; nel 1860 le misure delle porte vennero portate a due metri e cinquanta d'altezza per sette di lunghezza, nasceva la figura del portiere (che solo in seguito potrà toccare il pallone con le mani), fino ad arrivare al 26 ottobre 1863, quando nella *Freemason Tavern* di Londra si riunirono tredici delegati in rappresentanza di undici società con l'obiettivo di unificare le regole e facilitare così gli incontri. Com'è noto i delegati si spaccarono tra chi voleva conservare l'uso delle mani e una certa violenza fisica e chi intendeva bandire entrambi. La prima corrente, capeggiata dal delegato della scuola di Rugby, dette vita alla *Rugby Football Union*, la seconda alla *Football Association*. Nasceva così il calcio moderno.

Football e steccati culturali e sociali

Naturalmente queste prime squadre di calcio risentivano dello status sociale e dei luoghi in cui si erano formati, vale a dire delle scuole di élite, e pertanto erano formati da giocatori provenienti da famiglie altolocate e dalle professioni: avvocati, ingegneri, professori, medici. Dagli anni ottanta, gli aumenti salariali, la riduzione dell'orario di lavoro e la correlata conquista di maggior tempo libero da parte degli operai qualificati comportò un allargamento della pratica del football anche a una parte della classe lavoratrice. Il sempre crescente successo del gioco tra tutti gli strati sociali ebbe come conseguenza il progressivo aumento degli spettatori e i primi introiti da parte dei giocatori. Il successo, la creazione delle prime star, la crescita delle scommesse portò alla nascita dei primi

professionisti, anche perché solo il guadagno di discrete somme permetteva ai figli degli operai di potersi allenare al pari di chi apparteneva alle classi più agiate. Verso la fine del secolo quindi si può scorgere il primo ampliamento delle basi sociali del football. Quest'ultimo, comunque, rimaneva legato ad alcuni schemi culturali tradizionali, ad esempio il suo marcato mascolinismo: le donne neppure lontanamente si avvicinarono a questa disciplina. Per molti decenni il football espresse i valori della virilità. Anzi l'inizio dei movimenti delle donne comportò una reazione da parte della cultura maschile con l'accentuazione dei connotati tipici della mascolinità: forza, coraggio, aggressività, cameratismo. Insomma, il football per molti decenni rimase confinato alla pratica delle sole classi giovanili di sesso maschile, anche se nel Novecento perdeva del tutto l'esclusivismo aristocratico e borghese che lo aveva caratterizzato alle origini.

Negli ultimi anni in molti paesi il football ha rotto le ultime barriere (di genere, di classe, di religione, di tipo territoriale) derivanti da una tradizione negativa e ha conquistato nuovi territori e nuove culture. Il calcio sociale si può dunque porre alla fine di una traiettoria che ha visto il football sempre più democratizzarsi con la rottura delle ultime barriere e steccati di tipo sociale e mentale.

BIBLIOGRAFIA MINIMA

- T. Mason, *Association Football and English Society 1863-1915*, Harvester Press, Brighton 1980
- N. Elias – E. Dunning, *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process*, Basil Blackwell, Oxford 1986
- A. Papa – G. Panico, *Storia sociale del calcio in Italia*, Il Mulino, Bologna 1993
- J. Walvin, *The People's Game. The History of Football Revisited*, Mainstream Publishing, London 1994
- A. Guttmann, *Dal rituale al record. La natura degli sport moderni*, Edizioni Scientifiche Italiane, Napoli 1994
- P. Villemus, *Le Dieu football. Ses origines – Ses rites – Ses symboles*, Eyrolles, Paris 2006
- *The Rules of Association Football 1863*, Bodleian Library, Oxford 2006
- P. Dietschy, *Histoire du football*, Edition Perrin, Paris 2010
- X. Breuil, *Histoire du football féminin en Europe*, Nouveau Monde édition, Paris 2011
- G. Manu – M. Scialanga, *Football tra storia e leggenda*, Bradipolibri, Torino 2012
- E. Brizzi, *Il meraviglioso giuoco. Pionieri ed eroi del calcio italiano 1887-1926*, Laterza, Roma-Bari 2015
- E. Martines, *Play the game! Come gli inglesi inventarono lo sport moderno*, Libreria Universitaria, Padova 2016

IL CALCIO

Stefano D'Ottavio

I giochi sportivi tra cui il calcio, rappresentano quegli sport che rientrano nella definizione più specifica denominata di “situazione”. “L’esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche, e dall’opposizione dell’avversario e della squadra avversaria” (Manno, Beccarini, D’Ottavio, 1992). Il calcio a tutti i livelli di qualificazione, dai bambini agli adulti, oltre ad esprimersi entro un ambiente di gioco definito appunto situativo, si caratterizza inoltre per un modello denominato invasivo delle azioni tecnico-tattiche, ovvero le due squadre hanno l’opportunità di effettuare i loro spostamenti in qualsiasi parte dello spazio regolamentare di gioco, prevedendo anche evidentemente il contatto fisico. Il gioco del calcio è considerato ulteriormente uno sport ad elevato coefficiente tecnico-coordinativo, in cui al piede è riservato un ruolo ben più complesso di quello abituale. Fra l’altro al piede, rispetto alla mano, è riservata biologicamente una diversa evoluzione sensoriale, che affida alle mani funzioni primarie di interazione con l’ambiente, ed ai piedi funzioni di sostegno e di spostamento. In termini generali la prestazione del calciatore, è costituita dalle seguenti componenti:

- genetiche e morfologico-funzionali;
- percettivo-sensoriali;
- tecnico-coordinative;
- condizionali;
- tattiche (processi cognitivi);
- psicologiche e sociali.

Pertanto i contenuti e i metodi utilizzati nei programmi di formazione e sviluppo del calciatore dovranno essere selezionati considerando:

- i requisiti primari (fattori ereditari, strutture biologiche),
- le richieste percettive, derivate dalle informazioni presenti nell’ambiente di gioco estremamente variabile,

- la strutturazione del gesto tecnico parallelamente collegato allo sviluppo delle capacità coordinative,
- la costruzione di un adeguato sostegno metabolico di tipo organico-muscolare,
- lo sviluppo del “pensiero tattico”, creando nel giocatore i presupposti decisionali necessari,
- il clima psicologico adeguato, che stimoli le motivazioni e l’impegno alla prestazione, sia in allenamento che in gara, e favorisca l’ampliamento delle opportunità di interazione sociale.

Le espressioni funzionalità e situazione stanno a significare che non ha alcun senso l’esecuzione tecnica fine a se stessa, se non è collegata (funzionalità) al contesto (situazione) che ne giustifica l’utilizzazione. È molto importante quindi che, l’allenatore insegni la tecnica mettendo il giovane giocatore nelle condizioni di percepire coscientemente e valutare opportunamente l’efficacia del proprio comportamento (feedback), creando una maggior motivazione ad apprendere.

Da rilevare che i concetti di funzionalità, situazione e valutazione trovano il loro fondamento nella teoria dei sistemi elaborata dal neurofisiologo russo P.K. Anochin (1957), che sostiene: “Ogni sistema funzionale, meccanico o biologico, che sia stato creato o che si sia evoluto, per mantenere un determinato grado di utilità, in tutti i casi, deve avere un carattere ciclico. Non può esistere se non gli arriva nessuna segnalazione di ritorno sul grado di utilità dell’effetto provocato”. Come per altri contesti della vita, l’apprendimento dell’abilità tecnica è un processo graduale, caratterizzato da stadi di formazione e basato sul principio della ripetizione. Il processo di insegnamento-apprendimento nel calcio inteso come sport di “situazione”, non può però caratterizzarsi esclusivamente come procedimento didattico centrato rigidamente sulla ripetizione standardizzata (anche se talvolta ciò è inevitabile), ma deve necessariamente riferirsi anche ad altri fattori che, contemporaneamente, influenzano la prestazione in allenamento e in gara. Il gesto tecnico deve perciò essere funzionale e adattarsi a situazioni ed azioni mutevoli e viene conseguentemente definito “open skill” ovvero abilità aperta, il che significa che la competenza tecnica si costruisce in un ambiente che muta continuamente. I vari fondamentali tecnici come la guida della palla, il dribbling, la ricezione e la trasmissione, il tiro in porta, il gioco di testa, la rimessa laterale e le rispettive derivazioni connesse a ciascun gesto, diverrebbero così delle vere e proprie unità funzionali (cfr. D’Ottavio 1996) e non, come a volte accade, delle strutture pre-programmate

escluse dal significato per il quale dovrebbero essere impiegate. Inoltre, una tecnica che si riferisce con eccessiva rigidità ad un modello teorico (anche se corretto) corre il rischio di non essere, nella stessa misura, adattabile alle dinamiche evolutive dell'allievo, sia per l'aspetto morfologico ed antropometrico, sia per l'aspetto biologico e motorio. Infatti, proprio per quest'ultimo motivo, nel periodo dell'attività di base, dovrebbero rispondere ad un principio di "abilità flessibile". Al riguardo Schmidt R., 2002, sottolinea nei suoi enunciati, l'importanza di riconoscere nel movimento delle caratteristiche invarianti facenti parte della struttura profonda del movimento; e delle caratteristiche variabili, facenti parte della struttura superficiale del movimento. Le prime non sono in genere soggette a cambiamento, le seconde invece sono influenzate da fattori ambientali.

Le abilità tecniche del calcio rappresentano tutte le forme di comunicazione motoria specifica previste dal regolamento di gioco. Esse sono i fondamenti su cui si impianta l'azione di gioco e la capacità di ottenere, con buone probabilità di successo, le relative e specifiche intenzioni tattiche. La tecnica nel calcio deve essere considerata un elemento di trasmissione motoria delle decisioni intraprese dal giocatore, quindi rappresenta il mezzo e non l'obiettivo primario. Ma è anche vero che il controllo automatizzato dell'elemento tecnico permette al giocatore di rivolgere maggior attenzione verso l'ambiente esterno cioè verso gli scopi del gioco. L'apprendimento tecnico deve tener conto del concetto di economicità che risulta determinante ed essenziale in qualsiasi azione di gioco, in quanto il risparmio di energie fisiche e mentali permette una migliore efficacia decisionale ed esecutiva. Il gesto tecnico, quindi, si esprimerà variando le sue modalità esecutive in relazione a diversi parametri che rappresentano altrettante variabili. Ne citiamo alcuni:

- impegno di forza
- direzione di arrivo della palla
- direzione di uscita della palla
- variazioni di velocità, frequenza e ritmo
- condizioni di equilibrio
- presenza dell'avversario/i
- presenza del compagno/i
- spazio d'azione disponibile
- orientamento visivo (difficoltà percettive)
- combinazione di elementi motori contemporanei e successivi
- impegno mentale

- stanchezza fisica
- anticipazione pre e post-esecutiva
- feed-back regolativi (informazioni di controllo durante l'esecuzione).

Il gesto tecnico, quindi, nel gioco del calcio, si esprime sempre condizionato da diverse complessità, il più delle volte causate dalla presenza di uno o più avversari, dagli spazi disponibili, dalla velocità richiesta dalla situazione ed anche dalla precisione tecnica indispensabile per ottenere il successo in una determinata azione di gioco. Questa condizione generale, che si realizza sempre durante il gioco, non può che influenzare la pianificazione dei programmi tecnici e dei metodi d'insegnamento. Nelle esercitazioni didattiche perciò occorrerà che siano frequentemente utilizzati avversari (attivi o con attività parzialmente ridotta) o regole didattiche che comportino limitazioni e pressioni all'esercizio (riduzione del tempo, dello spazio, ecc.).

La guida della palla

Rappresenta l'elemento tecnico che permette al giocatore in possesso di palla di spostarsi in qualsiasi zona e direzione del campo mantenendone il controllo. Il giocatore utilizza questo gesto per guadagnare spazio rispetto alla porta avversaria (avanzare) o per portarsi in situazione più favorevole per eseguire un passaggio o un tiro in porta (orientamento del gioco).

Consigli tecnici • Tenere la palla sempre sotto controllo senza allontanarsi troppo. • Utilizzare la parte del piede più congeniale allo scopo. • Allontanare la palla dal proprio corpo in relazione alla velocità di gara e alla presenza o meno di avversari. • Sollecitare il controllo visivo periferico insegnando con gradualità a non guardare sempre la palla. • Effettuare il tocco della palla (spinta) nel momento in cui si ha il normale appoggio del piede opposto. • Tenere il piede leggermente rilassato al momento dell'impatto.

Il dribbling

Viene definita dribbling l'azione di gioco individuale della guida della palla che prevede anche il superamento dell'avversario. Sia il dribbling che la conduzione della palla si basano su un programma di strutturazione della motricità di base che ha origine dallo schema motorio del correre e si combina in presenza della palla fino a diventarne una tecnica specifica. Le modalità esecutive prevedono generalmente contatti del pallone con:

- pieno collo del piede;
- esterno collo del piede;
- interno collo del piede.

Consigli tecnici

- Dribblare l'avversario sul suo lato debole.
- Difendere la palla con il corpo.
- Orientare il dribbling in direzione della porta o dello spazio libero.
- Prestare attenzione alle contromosse dell'avversario.
- Scegliere l'attimo in cui cogliere in contro tempo l'avversario osservandone i movimenti.
- Nel superamento portare avanti la palla con il piede più distante dall'avversario.
- Far precedere al dribbling una azione di finta.
- Combinare il dribbling ad azioni di tiro.
- Combinare il dribbling con variazioni di velocità e di direzione.

La trasmissione della palla: il passaggio

È il gesto specifico che rappresenta il mezzo di comunicazione fra due compagni di squadra. Affinché il passaggio possa essere eseguito con successo, è indispensabile che il giocatore a cui è indirizzata la palla ricerchi, mediante spostamenti intenzionali, una posizione favorevole per la ricezione; il giocatore in possesso di palla a sua volta dovrà essere abile e tempestivo nel cogliere il momento più vantaggioso (eludere l'intervento dell'avversario). A seconda della situazione di gioco, ed in relazione alle geometrie possibili, il passaggio può essere:

- orizzontale;
- diagonale;
- verticale (in profondità);
- indietro.

L'esecuzione tecnica può essere realizzata principalmente mediante l'uso dei piedi e della testa, e con minor frequenza anche con il petto e la coscia. Con i piedi, a seconda della richiesta situativa, si userà:

- l'interno;
- il collo;
- l'interno-collo;
- l'esterno;
- la punta;
- il tacco;
- la pianta.

Gli schemi motori di base da cui si struttura ed evolve questo gesto tecnico sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

Consigli tecnici

- Dare la giusta forza alla palla.

- Calciare quando il pallone è vicino al corpo.

PER IL PASSAGGIO DI INTERNO PIEDE (CONDIZIONE PIÙ UTILIZZATA DAI BAMBINI DELLA SCUOLA CALCIO) TENERE PRESENTE:

- poggiare il piede portante contemporaneamente all'oscillazione dietro della gamba calciante;
- poggiare il piede portante lateralmente ed in linea con la palla;
- ruotare verso l'esterno il piede della gamba calciante con la punta leggermente rivolta verso l'alto;
- dopo aver calciato lasciar proseguire la gamba naturalmente verso l'alto, effettuando un saltello sul piede portante per dar continuità al movimento successivo;
- ruotare il piede d'appoggio ed il busto nella direzione del passaggio.

La ricezione della palla: lo stop

L'eventualità che questo gesto tecnico sia realizzabile è la prova che la comunicazione (trasmissione) tra due componenti della stessa squadra è avvenuta. È comunque vero che la ricezione può avvenire anche con azione di intercettazione di una manovra avversaria; del resto questa particolare espressione mentale e motoria, che si fonda sul processo di anticipazione si verifica, anche se con meno probabilità, dando luogo occasionalmente ad un tiro in porta, ad un passaggio, e a volte anche a una conduzione-dribbling. L'esecuzione tecnica, in relazione alla traiettoria di provenienza della palla (parabolica, media altezza, radente) può avvenire con:

- i piedi (interno, esterno, punta, pianta);
- il petto;
- la coscia;
- la testa;
- l'addome.

La palla può essere controllata in uno spazio più prossimo al soggetto "in assorbimento" oppure "a seguire" se è stato anticipato il progetto d'azione immediatamente successivo (tiro, passaggio, ecc...). Gli schemi motori di base su cui si struttura e si affina questa abilità sono il ricevere ed il saltare.

Consigli tecnici

- Le braccia sono portate all'infuori per mantenere il giusto equilibrio.
- Fare eseguire il saltello in modo che le articolazioni siano rilassate.
- Andare incontro alla palla e arretrare il piede o le altre parti del corpo per frenarne la velocità.

- Mentre si controlla la palla far osservare gli altri giocatori e valutare la situazione.

- Proteggere la palla con il corpo e tener distante l'avversario.

PER LO STOP “A SEGUIRE” (CONTROLLO ORIENTATO):

- Orientare il busto verso la direzione in cui si ha intenzione di proseguire dopo lo stop.

- Valutare con più anticipo la traiettoria della palla in arrivo.

- Ripristinare le condizioni di equilibrio necessario all'esecuzione del gesto tecnico successivo allo stop.

La copertura della palla

Questa particolare condotta tecnica, che esprime una azione individuale di controllo della palla, si realizza esclusivamente in presenza ravvicinata del diretto avversario. Tale forma di comportamento, che nasce inevitabilmente da una richiesta situativa specifica, si integra con le varie espressioni di ricezione, di conduzione, e per estensione anche di trasmissione della palla.

Il tiro in porta

Rappresenta l'azione conclusiva delle varie strategie di gioco. Le fasi che precedono questo gesto tecnico sono da considerarsi transitorie e di preparazione alla realizzazione di questa opportunità. Il tiro in porta dà significato al gioco e per tale motivo dovrebbero essere dedicati all'apprendimento e all'applicazione specifica adeguati spazi didattici.

Durante una partita di calcio, “giocare bene” senza tirare in porta soddisfa solo in parte le finalità del gioco, mentre “giocar meno bene” ed arrivare alla conclusione più volte, risponde con maggior pertinenza alle finalità prestantive. Il tiro in porta può avvenire successivamente ad un'azione di conduzione o dribbling, mediante passaggio del compagno, dopo un'azione di controllo-ricezione, su un'azione di intercettamento. Le modalità esecutive, in relazione alle richieste situative ed alle particolarità motorie specifiche, si realizzeranno mediante i tiri con:

- il piede (interno, interno ed esterno collo, collo pieno, punta, tacco);

- la testa (frontale, parietale); ed in via più occasionale anche con:

- il petto;

- la coscia;

- qualsiasi altra parte del corpo prevista dal regolamento di gioco.

Quest'ultima condizione è tuttavia da estendere a tutte le altre espressioni tecniche. Gli schemi motori di base su cui si struttura questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

Consigli tecnici

- Durante la rincorsa i passi dovranno essere brevi per le giuste coordinate e l'ultimo più ampio per preparare la gamba calciante.
- Quando si tira in porta il corpo si trova sopra la palla.
- Con il pallone in movimento il piede d'appoggio deve essere leggermente avanti la linea della palla.
- Nel momento del contatto con la palla la caviglia deve essere “rigida” ed il piede rivolto verso il basso.
- Nel tiro effettuato con l'interno collo, il busto è inclinato dalla parte della gamba d'appoggio.
- Al momento dell'impatto il braccio corrispondente alla gamba d'appoggio si distende in avanti.
- Dopo l'impatto la gamba calciante prosegue l'oscillazione verso l'avanti-alto per orientare la direzione della palla.
- Insegnare ad osservare la posizione del portiere.

Il gioco di testa

Questa particolarità tecnica di cui si è fatto cenno nella presentazione delle precedenti condotte calcistiche, si caratterizza nell'utilizzo di una specifica regione corporea che presenta sostanzialmente solo possibilità d'urto in rapporto al contatto con la palla. A differenza dei piedi, la testa, per le sue caratteristiche morfologiche, offre meno opportunità di controllo. Tale evenienza è da porre in relazione anche alle dinamiche di sviluppo delle azioni di gioco che non permettono, salvo casi eccezionali, un contatto palla/testa ripetuto per più volte successive e meno che mai in situazione di equilibrio. Quindi la testa può essere utilizzata nel passaggio ad un compagno, nello stop, nel tiro, nell'intercettazione, nel rinvio difensivo ed esclusivamente nel gioco aereo. Il colpo di testa può essere effettuato:

- con i piedi al suolo;
- sul posto con stacco da terra a due piedi;
- dopo una rincorsa più o meno lunga con stacco ad un solo piede;
- in tuffo.

L'impatto con la palla avviene principalmente mediante la superficie:

- frontale;
- parietale.

A seconda delle esigenze di gioco, può avvenire imprimendo una traiettoria più diretta o solo deviata. Gli schemi motori di base che

seguiranno il decorso evolutivo di questa abilità sono rappresentati dal colpire e dal saltare.

Consigli tecnici

- Quando si colpisce di testa tenere gli occhi aperti.
- Andare incontro al pallone (non farsi colpire dal pallone).
- Far precedere al momento dell'impatto l'arretramento del busto.
- Portare le braccia in fuori per ricercare il giusto equilibrio.
- Al momento del contatto portare la testa in avanti mantenendo la muscolatura del collo tesa.
- Far partire il movimento dalla spinta degli arti inferiori.
- Nei colpi di testa laterali eseguire una leggera torsione anticipata del busto.
- Nei colpi di testa in elevazione colpire la palla nell'attimo precedente la discesa.

Il contrasto

È quell'elemento tecnico che scaturisce da un'azione contemporanea di due avversari che tentano di mantenere o di recuperare il possesso di palla. Quindi il contrasto tenderà ad essere evitato dal giocatore in possesso di palla e ricercato da colui che si trova momentaneamente senza. Questa azione di opposizione, deve rientrare nei limiti normativi previsti dal regolamento che prevedono, in questa specifica situazione, l'intervento dei giocatori esclusivamente diretto sul pallone. In alcuni casi il contrasto può rivestire anche una speciale forma di combinazione fra due elementi tecnici. Ciò avviene quando il giocatore, dopo aver risolto con successo il contrasto, prosegue la sua azione senza interromperne il decorso. Per esempio in situazione di guida della palla, contrasto e tiro; oppure corsa senza palla, contrasto e passaggio. Questo gesto tecnico, più di altri, richiede un adeguato livello di forza muscolare generalizzata, in special modo degli arti inferiori, ed un assetto corporeo ben equilibrato (baricentro entro e più vicino la superficie di appoggio). Il contrasto può essere effettuato con varie modalità:

- frontale;
- laterale;
- da dietro;
- scivolato;
- aereo.

Consigli Tecnici

- Il gesto richiede, al momento del contatto, una adeguata tensione muscolare generale in special modo degli arti inferiori.
- Tenere un assetto corporeo equilibrato e con il baricentro basso.
- Il momento più propizio è quando la palla si trova più distante dai piedi dell'avversario.
- Ricercare nell'intervento la giusta coordinazione, scegliere il "tempo opportuno" e valutare lo "spazio a disposizione".
- Valutare in anticipo, in caso di conquista o di mantenimento della palla, cosa fare subito dopo.

La rimessa laterale

Questo gesto tecnico rappresenta l'unica opportunità a disposizione del giocatore (escluso il portiere) di utilizzare le mani per realizzare un compito di gioco. In realtà non esistono tecniche esecutive particolari se non quella di sfruttare nel migliore dei modi la capacità di flessione-estensione del corpo per lanciare la palla nella direzione e distanza voluta. Il gesto può essere eseguito con o senza rincorsa ed i piedi, nell'istante in cui viene liberata la palla, non devono sollevarsi dal suolo. Un'esecuzione sufficientemente accettabile richiede:

- sensibilità nella presa del pallone;
- fluidità e rapidità di movimento;
- mobilità ed estensibilità del busto e delle gambe;
- livello di forza adeguato.

Lo schema motorio di base sarà in questo caso il lanciare.

La tecnica del portiere

Il portiere dovrà essere considerato e di conseguenza allenato in base ad una richiesta di performance completamente diversa dagli altri compagni anche se da qualche tempo gli vengono richieste, in riferimento alle nuove regole di gioco, sempre più spesso prestazioni tecniche tradizionalmente insolite per il ruolo (dato che principalmente il gioco e la possibilità regolamentare lo porta con maggior frequenza ad utilizzare le mani rispetto ai piedi). Tuttavia pur utilizzando una varietà gestuale specifica, il suo gioco dovrà essere saldamente integrato con l'organizzazione tattica del reparto difensivo e della squadra in generale. Se ci riferiamo alle varie eventualità situative, al portiere basterà richiedere, con i mezzi tecnici a lui disponibili, di non far entrare il pallone in rete, di interrompere le azioni offensive avversarie, di recuperare la palla nelle sue zone di competenza, di rilanciare con

precisione ed efficacia. Le modalità esecutive dovranno essere strutturate in relazione a:

- posizione fra i pali (copertura della porta);
- presa del pallone;
- tuffo con presa e con deviazioni;
- uscita;
- rilancio con le mani e con i piedi;
- calcio di rinvio. In situazioni più specifiche di palla inattiva:
- calcio di punizione diretto ed indiretto;
- composizione della barriera;
- calcio di rigore;
- calcio d'angolo.

Ed in considerazione delle nuove regole di gioco:

- maggiore tempestività nelle uscite con i piedi;
- abilità nel calciare (rinviare) su azione di retropassaggio;
- migliore selezione dell'informazione riguardo all'azione di retropassaggio (è possibile toccarla con le mani oppure no?);
- maggiore regolarità nelle uscite sui piedi (ultimo avversario lanciato a rete).

La motricità di base su cui si struttura e si sviluppa il quadro delle abilità specifiche del portiere è costituita dagli schemi del “ricevere”, “colpire”, “lanciare”, “saltare”, “correre”, “tuffarsi”.

PEDAGOGIA DELLO SPORT E CALCIOSOCIALE

Laura Pantanella

L'educazione è l'attività volta alla formazione e allo sviluppo di conoscenze e facoltà mentali, comportamentali e sociali in un individuo. Tale azione è strettamente influenzata sia dal periodo storico che dalle varie culture.

Etimologicamente il termine deriva dal verbo latino educere, cioè “trarre fuori”, “tirar fuori” o “tirar fuori ciò che sta dentro”. Tuttavia, il significato di educazione è ben più ampio se inteso come estrapolazione e potenziamento anche di qualità e competenze inesprese. Il significato più largo e nobile di educere rappresenta la solida e affascinante base della pedagogia.

Se ci concentriamo infatti sull'analisi etimologica del termine “pedagogia”, notiamo come esso derivi dal termine greco “paidagoghìa” (παιδαγωγία), a sua volta composto da “pais”, “paidos” (παῖς, παιδός), cioè bambino, ragazzo e da “ago” (ἄγω), cioè guidare, condurre. La pedagogia, sin dai tempi antichi, sta ad indicare la “guida” del fanciullo e quindi la sua educazione.

Un'importante precisazione da fare è che l'educazione appartiene alla comunità, non esclusivamente al singolo e supera quindi la sfera individuale. Il percorso educativo, pur partendo dall'individuo raggiunge la sua vera essenza nella collettività, nel passaggio dal singolo alla moltitudine. Da questi principi nasce il significato più profondo delle scienze pedagogiche moderne che indicano come obiettivo la costruzione, la formazione della persona affinché essa acquisisca e conquisti autonomia e responsabilità di pensiero e azione. L'individuo deve divenire capace di padroneggiare criticamente, applicare e trasmettere valori culturali, valori civili e valori esistenziali; deve cioè arrivare ad essere consapevole e portatore di un pensiero etico.

L'oggetto della pedagogia, intesa come scienza, non è pertanto soltanto l'uomo in quanto persona ma l'uomo come realtà in divenire e artefice della propria "costruzione". L'affascinante itinerario che ci accompagna dal periodo della prima formazione e ci fa arrivare alla scoperta della nostra identità è un vero e proprio viaggio, un'avventura che ci coinvolge e che a ben guardare dura tutta la vita. In questo arcano e a volte inconsapevole viaggio l'io prende la sua forma, la sua forza, la sua identità grazie all'incontro con l'altro. L'altro è da considerarsi qualcosa di incantevole, di seducente, di fascinosamente malizioso che permetterà all'io di costruirsi e di manifestarsi.

"L'altro siamo noi" affermava con determinazione lo scrittore Ryszard Kapuściński: l'altro è protagonista - insieme a me - della relazione, della reciprocità che mi permette, scoprendolo, di scoprire me stesso.

E' infatti proprio l'affascinante rapporto di reciprocità, di incontro-scontro con gli altri che ci permette di aspirare ad essere protagonisti della nostra esistenza, di essere consapevoli di poter conoscere ed estrinsecare l'io grazie al "noi". L'io in questa ottica risulta essere il risultato del nostro rapporto essenziale all'interno della moltitudine, che grazie ad essa arriva a formarsi, estrinsecarsi ed affermarsi.

Nel corso dei secoli, il focus della Pedagogia si è dunque ampliato fino a comprendere settori disciplinari e ambiti di intervento e di riflessione sempre più vari, vasti e articolati. Proprio in considerazione di ciò, emerge la necessità di riflettere sulle Scienze dell'Educazione intese come "scienze in divenire, scienze mobili" che devono essere costantemente re-interpretate secondo una visione critica e una oggettività scientifica attraverso il raccordo pedagogico e la prospettiva interdisciplinare e transdisciplinare.

Il filosofo e pedagogista Angiulli afferma che la storia umana è profondamente legata alle condizioni dell'ambiente naturale, storico e sociale ma, a differenza del mondo organico, dipende anche da azioni e scelte liberamente svolte dall'uomo. In questo contesto la pedagogia si pone come ponte tra intelletto e società; infatti questa "muovendo" dall'individuo ha per scopo la società.

Ora cosa rende coesa una collettività, cosa unisce il complesso dei comportamenti? Il collante universale è rappresentato dalla cultura. Essa tiene unite le moltitudini emancipando l'uomo allo status di cittadino capace e consapevole. La società deve prendere in considerazione ogni persona nella sua globalità, affinché il singolo non sia ridotto ad una lista

di diritti-doveri, ma sia concepito come un'entità che acquisisce valore e significato attraverso le relazioni e l'incontro con gli altri.

L'agire umano supera il concetto di accettazione passiva delle consuetudini sociali, che fa vacillare ogni possibilità di cambiamento o di miglioramento in quella che Jean Vanier chiama "la tirannia della normalità". L'educazione all'intelligenza critica, un pensare costruttivo passa soprattutto attraverso il saper valutare le proprie capacità i propri limiti e i possibili punti di forza su cui far leva per superarli. Un saper essere e un saper essere-critici e autocritici. In questo contesto i principi educativi devono essere contestualizzati e concepiti in modo "liquido" inseriti in quel determinato momento storico ed in quella specifica cultura.

Tutti i principi educativi racchiudono dei valori che rappresentano l'energia, l'essenza del progetto educativo. I valori per la loro stretta dipendenza dal contesto sociale di riferimento non possono essere mai stabiliti una volta per tutte in maniera univoca e definitiva, perché la loro valenza risente delle condizioni politiche, sociali, culturali, economiche ed ideologiche dell'epoca storica.

I valori rappresentano i prerequisiti del pensiero e del comportamento etico. Se consideriamo la morale come la voce della coscienza del singolo, il rapporto con se stessi è inevitabile per l'agire etico concepito come il luogo non-fisico nel quale l'Io agisce con gli altri, per gli altri. Un luogo con valenza pubblica, dove i valori morali con la loro essenza intima si esplicitano acquisendo un valore sociale.

L'educazione è sempre connessa con i valori e trova le sue fondamenta nei valori stessi, pertanto questi ultimi rappresentano il punto di partenza, il contenuto ed il fine dell'educazione. I valori hanno uno stretto legame con l'interiorità in quanto si esplicitano nel momento in cui il soggetto, esprimendo la propria libertà, li mette in atto. Quindi possiamo dire che prendono forza dall'interno dell'essere (attraverso una scelta personale e contestualizzata) che gli dà vita per essere esplicitati all'esterno.

In contrapposizione a questa scelta che ha origini interne troviamo le norme, le regole che invece assumono una valenza più esterna. Nella norma la libertà cede il posto all'imposizione, cioè ad una forza esterna che agisce sulla persona e la sua personalità.

Lo sport è l'esemplificazione di questo dualismo tra libertà e imposizione. Le Boulch sostiene che lo sport è educativo quando permette lo sviluppo delle attitudini motorie della persona in relazione ai

suoi aspetti affettivi, cognitivi e sociali. Esistono valori sociali, culturali, morali, economici, estetici, religiosi; valori che dipendono dalle proprie convinzioni personali, ed infine anche i cosiddetti valori sportivi.

Il concetto di fair play è l'espressione che indica a livello internazionale tutti i valori dello sport e della competizione sportiva. Fair play o «gioco leale» sta a indicare un comportamento corretto e improntato a signorile gentilezza nei rapporti con gli altri.

Pierre De Coubertin sosteneva che lo sport è parte del patrimonio di ogni uomo e di ogni donna e la sua assenza non potrà mai essere compensata.

Lo sport è un sistema etico, valoriale e sociale; è storicamente nato per assolvere a funzioni etico-sociali di tipo comunitario. In questo senso lo sport deve essere considerato come un sistema definito e flessibile.

Un sistema perchè è caratterizzato da un insieme organizzato di elementi. Elementi eterogenei ma trasversali come quelli sociali, economici, politici, tecnico-sportivi. Definito in quanto tale elementi sono ben identificati e riconoscibili all'interno della società, del sistema economico e dell'ambiente. Flessibile perchè in divenire, in continuo mutamento; e se possibile in continuo miglioramento.

Quindi possiamo riconoscere lo sport come un sistema definito nella sua tutela della disciplina e dei suoi protagonisti e flessibile in quanto può e deve dare spazio a innovazioni che migliorino la stessa disciplina che esso è chiamato a tutelare. In quest'ultimo senso non è più l'atleta il fulcro dell'agire educativo ma la disciplina nella sua interezza. La tradizione si unisce all'innovazione basata su pensiero e scelte divergenti. Un pensiero sportivo pedagogico dove innovare è inteso come migliorare le regole e non come infrangerle, si riconosce così un vero e proprio trionfo del comportamento divergente che deve però affermarsi senza mai divenire scorretto.

Lo sport è inoltre intrinsecamente globale; la sua valenza sociale ed economica sempre più rilevante contribuisce in modo significativo a rafforzare le strategie di solidarietà e di incontro tra popoli e culture. Nelson Mandela affermava che sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di suscitare emozioni. Ha il potere di ricongiungere le persone come poche altre cose. Ha il potere di risvegliare la speranza dove prima c'era solo disperazione.

A testimonianza di quanto appena detto l'Unione Europea ha guardato negli ultimi anni alle attività sportive non solo come attività ludica e di svago, ma soprattutto come importante fattore di inclusione sociale.

All'istituzione da parte del Parlamento Europeo dell'anno europeo dell'educazione attraverso lo sport nel 2004, ha fatto seguito nel 2007 la pubblicazione del Libro bianco sullo Sport della Commissione Europea.

Lo sport è uno strumento efficace per raggiungere con percorsi educativi gruppi o individui che rischiano di essere esclusi o autoesclusi da altri percorsi pedagogici. Integrazione, inclusione e intercultura sono gli obiettivi umanitari che per la loro trasversalità appartengono a tutti gli ambiti, da quelli sociologici a quelli economici e finanziari.

Lo sport aiuta a combattere le devianze quando il processo educativo permette al soggetto di migliorare la propria persona e conseguentemente la propria personalità a livello affettivo-emozionale, fisico-motorio, cognitivo, socio-relazionale.

Da qui l'ambizioso compito di ogni percorso educativo, e di ogni educatore, di far vivere-sperimentare al singolo e al gruppo l'oggetto-valore da trasmettere affinché diventi per quest'ultimo uno stile di vita.

La giusta procedura deve superare il paradigma esortativo-prescrittivo per dare forza alla consapevolezza che passa attraverso la comprensione-interiorizzazione-applicazione-trasmissione. Meirieu indica come si debba "educare senza fabbricare", con il singolo che costruisce se stesso con l'aiuto dei progetti educativi che lo circondano, superando il concetto che l'educatore costruisca l'altro forte soltanto della sua azione.

In questo contesto prende piede con forza il calciosociale. Il calciosociale è semplicemente, ma straordinariamente, una "nuova tipologia di calcio", come viene definito da chi l'ha creato, dotandolo di un'insita valenza di accoglienza, positività, amore per se stessi che necessariamente e incondizionatamente passa per l'amore e il rispetto degli altri.

L'obiettivo dichiarato è quello di far vivere ai giovani e ai meno giovani un modello di società più giusta e più sana. Una società che può e deve esistere e per la quale dobbiamo impegnarci in prima persona. Giovanni Paolo II sosteneva che le potenzialità del fenomeno sportivo lo rendono uno strumento significativo per lo sviluppo globale della persona e un fattore quanto mai utile per la costruzione di una società più a misura d'uomo. Ed è proprio vivendo questo sulla propria pelle che si diventa portatori di valori umani universali e trasversali. Il processo educativo pedagogico passa attraverso il vissuto del singolo e attraverso la forza del gruppo si concretizza e diventa stile di vita, energia personale, energia condivisa, energia trainante.

Maggiore sarà la risposta del gruppo al senso di condivisione e più forte sarà la comunicazione intergruppo, come spontanea sarà la motivazione ad abbracciare comportamenti e azioni educative insite nel calciosociale.

Aiuto, lealtà, rispetto, condivisione, inclusione, gioia, armonia sono solo alcuni dei valori intrinseci di questo sport-disciplina.

Il calciosociale è nella sua forma più pura “un’esperienza” che fortifica, migliora e arricchisce qualsiasi membro del gruppo, sia esso “in difficoltà” oppure no. Per questo il campo da gioco diventa una palestra di vita, un laboratorio dove poter vivere e sperimentare direttamente dei modelli comportamentali positivi, tanto da renderli proprio “patrimonio comportamentale” da poter trasversalmente applicare ai molteplici contesti che ci si presentano.

Le regole che caratterizzano il gioco sono poche e tutte rivolte a principi pedagogici e sociologici molto nobili e riconosciuti. Il fine non è quello di trasmettere asettiche regole o semplicemente normare dall’esterno ciò che si deve fare e ciò che è scorretto ma sperimentare in modo diretto e spontaneo come ci si comporta affinché il gruppo possa esistere e affinché il singolo possa esserne attiva e cosciente. Vivere un’esperienza sana e fortificante per sposarla come stile di vita, come essenza del proprio essere, come agire etico e “ambita consapevolezza”.

Un’esperienza esortativa, rispettosa dei valori e mai coercitiva. La forza del calcio sociale risiede nel principio che il gioco sportivo educa la coscienza morale e civica dell’uomo, forma il corpo, migliora e fortifica la mente sia nel concetto di intelligenza che di riflessione critica proattiva.

Il gioco sportivo nella sua vera e profonda essenza unisce ed include persone e menti in quanto è portatore di valori educativi fondamentali quali tolleranza, spirito di squadra, costanza, impegno, lealtà, condivisione e soprattutto speranza.

La speranza come forza, energia vitale che ci fa superare la paura nei confronti della società aperta che ci garantisce di acquisire il bene più profondo: la libertà.

Nel mondo onirico, nel mondo fiabesco infantile l’elemento trasversale e costantemente presente, seppur a volte celato, è proprio la speranza. Nel mondo dello sport educativo la speranza può superare il limite dell’ascolto passivo per essere vissuta, assaporata ed interiorizzata. La speranza non va vista come mera illusione ma come l’ecosistema, l’humus che genera una fiducia di base ricca di potenzialità, di crescita e

di fiducia nel futuro. Un alchemico elemento che attiva la ragione e la conduce alla scelta di un agire etico.

Papa Francesco afferma che né il rigore, né il lassismo sono l'essenza della vita ma il discernimento, cioè quella radiografia dell'anima, spinta dalla mente lucida e libera, che ci permette di comprendere la ragione dell'agire.

I PRINCIPI DELLA VALUTAZIONE DEL MOVIMENTO UMANO

Bruno Ruscello

Il **processo** della **valutazione** è parte fondamentale di qualsiasi percorso educativo, sia esso mirato all'insegnamento di discipline letterarie, artistiche, logico matematiche che prassico-motorie e sportive.

Valutare il movimento umano in ambito sportivo significa entrare nel vivo della professione dell'Allenatore, sempre impegnato nella difficile impresa di migliorare la capacità di prestazione degli allievi a lui affidati. Senza le opportune procedure di **valutazione** risulterebbe infatti impossibile determinare l'**orientamento complessivo** della sua azione didattica, pedagogica e tecnica, sia nel senso dell'efficienza che in quello della efficacia.

Il **controllo** dei miglioramenti e dei risultati (parziali o finali) dell'apprendimento è uno dei **momenti fondamentali** di qualsiasi prassi di insegnamento, allenamento o addestramento

I due **fattori fondamentali** oggetto di **valutazione** nel processo di allenamento ed insegnamento sportivo sono:

1. Il grado di **formazione delle capacità motorie** (capacità condizionali, capacità coordinative).
2. Il grado di **progresso fatto nell'apprendimento dei movimenti** (la tecnica).

Generalmente si prevedono tre tipi di **controllo**:

- **Il primo tipo** serve a rilevare e registrare il livello di prestazione (di norma tramite **test**) o di apprendimento (tramite **osservazione sistematica**). Parliamo di **valutazione iniziale e in itinere**.
- **Il secondo tipo** è caratterizzato dalla **comunicazione dei dati e/o dei giudizi** e, dalla loro valutazione, serve per migliorare la performance sulla base dei risultati attuali

conseguiti. In questo caso possiamo parlare di **valutazione formativa**.

- **Il terzo tipo** di controllo è quello che porta alla formazione di un giudizio in certo qual modo “**ufficiale**”. Esprime quindi il risultato complessivo del processo di apprendimento e di formazione, ponendo al centro il rapporto tra la prestazione oggettiva dell’allievo e le richieste dell’insegnante o allenatore. Nello sport è la **Gara**. Parliamo in questo caso di **valutazione sommativa**.

Questi controlli ai fini della **valutazione** vanno sempre **programmati** nel corso del **processo** di insegnamento/allenamento.

Gli strumenti della Valutazione

I Test Motori

Il metodo più usato per il controllo dei livelli di prestazione fisici e sportivi è il Test. Consideriamo il Test come uno strumento standardizzato di analisi e controllo, generalmente basato sull’esecuzione di un movimento o di vari movimenti, il cui risultato fornisce informazioni sul livello raggiunto nell’espressione delle capacità motorie. Uno dei concetti alla base della somministrazione di qualsiasi Test valido è la sua standardizzazione. La standardizzazione del test significa che esso deve essere **uniforme, consistente e ripetibile** nella sua somministrazione e nella **determinazione** dei **punteggi** o **valutazioni relative**. In particolare si dovrà un alto livello di standardizzazione, quando parliamo di test motori:

1. nei materiali usati
2. nel protocollo (descrizione) del test
3. nel comportamento dei rilevatori
4. nella dimostrazione preliminare (per contrastare il testing effect o il learning effect)
5. nelle disposizioni verbali date ai soggetti durante il test (p.es. incoraggiamenti)
6. nelle osservazioni relative alle posizioni o ai movimenti richiesti
7. nelle modalità di misurazione.

Rammentiamo quindi che qualsiasi Test Motorio andremo ad utilizzare, deve poter garantire:

1. **riproducibilità** (attendibilità; risultati simili in prove successive)

2. **validità** (capacità di misurare caratteristiche specifiche)
3. **obiettività** (non deve essere influenzato dall'operatore)
4. **specificità** (deve permettere lo studio della caratteristica oggetto di ricerca).

L' Osservazione

Uno delle principali forme di valutazione in ambito educativo e sportivo è costituito dalla Osservazione. Osservare non è solo guardare...

In realtà l'azione di osservare implica una capacità selettiva da parte dell'osservatore, che riguarda la sua capacità di scandagliare efficacemente l'ambiente circostante alla ricerca di segnali noti e ed eventualmente registrabili in diverse categorie di riferimento. Osservare è quindi una tecnica complessa, che va appresa, allenata e perfezionata nel tempo. Molti sono gli errori che possono essere commessi in questa particolare procedura. In questa sede basti rammentare che ogni osservatore non è in realtà una macchina fotografica o una cinepresa e che errori di giudizio, derivati da osservazioni non correttamente eseguite, possono essere causa di notevoli problemi, in campo pedagogico e sportivo. Saper osservare, nello Sport, diviene uno strumento potentissimo di lavoro, sia per gli Allenatori che per i Giudici/Arbitri, ognuno nelle rispettive responsabilità.

In senso generale esistono due tipi fondamentali di osservazione:

- L'Osservazione **“Naturale”**
- L'Osservazione **“Sistematica”**

Mentre la cosiddetta Osservazione “Naturale” non richiede particolari procedure... se non quella di cercare di “catturare” più caratteristiche possibili di quanto ci interessi e fa riferimento alla nostra capacità, fallace per lo più, di memorizzare gli eventi, l'Osservazione “Sistematica” è una procedura più solida, che permette di raccogliere dei dati molto importanti e può e deve essere utilizzata come importante strumento di valutazione in ogni contesto educativo e sportivo. Come detto precedentemente è una tecnica che va appresa e raffinata e spesso pone il tema della affidabilità fra diversi osservatori che osservino lo stesso fenomeno nello stesso tempo. Per amore di sintesi riportiamo una definizione operativa, a cui chiediamo di attenersi nello svolgimento del nostro lavoro di formatori:

“L’osservazione sistematica permette a **personale adeguatamente formato**, che segua **linee guida stabilite e precise procedure**, di **osservare, registrare ed analizzare** le interazioni esistenti in un evento, con la **sicurezza (probabilità significativa)** che altri che stiano osservando la stessa sequenza di eventi **possano concordare** con i dati raccolti dal primo osservatore, seguendo le **stesse linee guida e le stesse procedure**”.

L’osservazione sistematica è costruita su un **progetto**, è riferita ad un esplicito **quadro teorico** (p.es. le conoscenze dell’allenatore o del giudice/arbitro), è **periodica**, con tempi di rilevazione stabiliti secondo un calendario esplicitato, è **registrata con strumenti di notazione** (p.es. schede, griglie, video, ecc.), è **attendibile**, ovvero tende quanto più possibile all’assenza di errori.

In senso operativo, una buona struttura di osservazione sistematica rispetta queste tappe:

1. Decidere cosa osservare.
2. Sviluppare le definizioni per i comportamenti oggetto della osservazione.
3. Scegliere la tattica di osservazione più appropriata e definire se esista un sistema di osservazione che meglio si adatti alle necessità dell’osservatore.
4. Stabilire la attendibilità dell’osservatore.
5. Condurre l’osservazione.
6. Sintetizzare ed interpretare i dati raccolti (p.es. Analisi della Performance).

Fra le modalità di osservazione più usate in campo motorio e sportivo annoveriamo:

1. **La registrazione degli eventi** (o *event recording*): registrare un evento predefinito ogni volta che questo si manifesta.
2. **Il campionamento del tempo** (o *time sampling*): verificare se un evento si manifesta al termine di un tempo prestabilito (p.es. ogni 10”).
3. **La Registrazione ad Intervalli** (o *interval recording*): verificare se un evento si manifesta durante un tempo prestabilito (per esempio osservare per 5’ – sospendere l’osservazione per 5’ – riprendere l’osservazione per 5’ e così via).
4. **La Registrazione della Durata** (o *duration recording*): cronometrare la durata di un evento predefinito ogni volta che si manifesta.

Principi Generali della Osservazione e Valutazione della Performance.

Perché Osservare e Valutare una Performance nello Sport?

In senso generale il successo ai massimi livelli dello sport richiede una motivazione ed una determinazione massima in ogni aspetto della prestazione e l'informazione derivata dalle nuove tecnologie può essere una risorsa chiave sia in senso strategico (p. es. analisi off-line, prima e dopo una gara) che in chiave tattica (p.es. analisi on-line, cioè durante la gara stessa).

La tecnologia applicata allo sport sta giocando una parte molto importante nello sport moderno, sia per quanto attiene alla pratica dell'allenamento quotidiano che nella gestione delle gare stesse, ponendo alla ribalta la necessaria formazione di personale specializzato in questo senso.

Attualmente la Performance Analysis – e la sua disciplina derivata, Match Analysis – si pongono questi obiettivi generali, che nel Calcio possono trovare un notevole spazio di utilizzo:

1. Fornire profili individuali di prestazione per ogni singolo atleta
2. Definire punti di forza e di debolezza per ogni singolo atleta
3. Fornire, tramite l'informazione oggettiva, uno stimolo alla motivazione a migliorare
4. Valutare oggettivamente l'efficacia di specifici metodi o mezzi di allenamento
5. Valutare oggettivamente l'efficacia di altri interventi, connessi all'allenamento (nutrizione, supporto psicologico, ecc.)
6. Monitorare i progressi durante le fasi di riabilitazione e/o di ri-atletizzazione in atleti infortunati
7. Identificare le reali capacità di prestazione individuale in comparazione a modelli di prestazione di riferimento (elite vs. sub elite)
8. Monitorare lo stato di salute generale di un atleta
9. Contribuire alla identificazione del Talento Sportivo
10. Tentare di definire i quadri di riferimento entro cui agire in senso metodologico, in relazione a vari e diversi gruppi di atleti (genere, età, livello di qualificazione, ecc.)
11. Monitorare e valutare i progressi dei giovani talenti
12. Poter inserire gli atleti nei giusti gruppi di allenamento

13. Monitorare anno per anno l'andamento della performance (data base training)
14. Permettere ipotesi sugli sviluppi futuri della disciplina
15. Fornire dati utili per la ricerca scientifica applicata.

In sintesi possiamo definire la Performance/Match Analysis come una branca della Pedagogia Sportiva e delle Scienze Motorie a cui concorrono, a varia estensione e profondità, diverse discipline scientifiche, atte a descrivere, classificare, spiegare ed eventualmente predire (su basi probabilistiche) alcune delle situazioni più significative che possono essere colte in occasione di incontri o gare.

Tale attività interviene, con diverse finalità, a regolare in parte la relazione pedagogica esistente fra l'Allenatore/Staff Tecnico ed Atleta e/o Atleti componenti una squadra (Ruscello, 2008).

Il Talento Sportivo

Il tema del Talento, della sua definizione ed identificazione, della sua promozione, della sua guida e sviluppo, è uno degli argomenti più citati e discussi in molti di quegli ambiti che per vari motivi si occupano di studiare e progettare... il futuro che verrà. Come non vedere infatti, nell'interesse che tutte le civiltà hanno sempre dedicato ai temi della formazione e della educazione giovanile, una forma di investimento in quello che è, o dovrebbe essere, il patrimonio maggiore di qualsiasi sistema sociale: la propria gioventù, in preparazione a divenire protagonista del mondo che verrà?

Questo tema è molto complesso in realtà, e spesso per cercare vie più facili si tende a "banalizzare" il problema, utilizzando delle "scorciatoie" che pongono però ovviamente molti dubbi sulla bontà dei sistemi e dei metodi usati, sulla eticità di certe operazioni e sulla casualità che spesso sembra entrare in gioco quando ci avviciniamo al tema del Talento.

Il Talento Sportivo, la sua scoperta, identificazione, selezione e sviluppo, sono fra i temi maggiormente trattati nel mondo dello sport e, assieme agli studi sulla Alta Prestazione (Top Level), rappresentano il cardine di molte ricerche scientifiche condotte nel mondo dello sport negli ultimi anni.

Quattro buone prassi da adottare in tema di Talento Sportivo

Scoperta del Talento (dalla Prima Conoscenza alla Fidelizzazione)

Si parla di **Scoperta del Talento**, quando si organizzano azioni specifiche volte al reclutamento mirato di individui, non ancora inseriti nel sistema sportivo, ma dotati di caratteristiche potenzialmente idonee ad essere esaltate da una particolare disciplina sportiva. È il caso di screening di massa per l'orientamento mirato a diverse discipline sportive, come avvenuto (o tuttora avviene) in alcune nazioni dove lo sport è parte integrante del sistema educativo nazionale. Nella nostra dimensione nazionale tale prassi è quasi sempre lasciata alla buona volontà dei singoli club, associazioni sportive territoriali o scuole di Calcio.

Come detto precedentemente, alla luce delle attuali conoscenze condivise dalla comunità scientifica internazionale, non esistono predittori certi di sviluppo del talento sportivo, tale da informare in senso stretto le prime fasi di avvio alla nostra disciplina o le selezioni per rappresentative giovanili di vario livello (locali, regionali, nazionali). Questo fatto non appaia secondario. Nella nostra storia recente alcune tendenze o mode (spesso non del tutto disinteressate) hanno suggerito la necessità di procedere sin dalle prime fasi di selezione del talento a scelte incentrate sui dati antropometrici dei potenziali atleti da portare avanti nei processi di sviluppo del talento.

Questo atteggiamento, spesso ricorrente anche fra Allenatori esperti, non ha a tutt'oggi alcuna base scientifica, ma avrebbe potuto in realtà compromettere, se adottato, l'espressione di potenziali talenti.

Altro tema da tenere presente anche in questa fase (da correlare comunque a quanto sottolineato precedentemente) è quello del *relative age effect*. Si tratta del fenomeno osservato in moltissime selezioni giovanili, dove la preponderanza degli atleti sembra essere nata nel primo tri-quadrimestre dell'anno, facendo scaturire la considerazione che, se fosse reale questa correlazione fra periodo dell'anno di nascita e talento, la maggior parte dei campioni sportivi assoluti dovrebbero essere nati fra gennaio ed aprile. Cosa in realtà non vera.

Linea Guida generale: *il Calcio, come altre discipline, è uno sport per tutti. Tutti possono raggiungere l'eccellenza grazie a caratteristiche psico-fisiche "normali" ma inserite in un contesto ambientale di formazione di alto livello. L'enfasi va posta quindi sul **processo formativo in senso estensivo**, sottolineando l'importanza di strutture formative improntate alla **qualità**, alla **quantità** ed alla **continuità** di azione.*

Identificazione del Talento (dalla Promozione del Calcio al Calcio agonistico)

Come descritto precedentemente, quando ci si riferisce al processo di “**identificazione del talento**” si intende comunemente tutta la **pianificazione** ed **organizzazione concreta** delle azioni volte al riconoscimento degli individui con quel maggiore potenziale necessario per eccellere in un particolare sport, rispetto ad altri atleti già coinvolti nella stessa disciplina. Ciò implica uno sforzo organizzativo fortemente incentrato sulla cooperazione efficace fra varie agenzie educative ed a vari livelli istituzionali (club, scuole, strutture federali territoriali, federazione nazionale, ecc.).

Selezione del Talento

È la fase successiva e consequenziale alla precedente nel processo di cura del Talento Sportivo, ed è mirata all’inserimento in gruppi di sempre maggiore qualificazione (scuole di massima serie, squadre nazionali giovanili, etc.) o altri programmi di sviluppo federali. Il concetto chiave è quello della **continuità nella formazione e nella valutazione**, attraverso un continuo monitoraggio dei livelli prestativi individuali, e la proposta di programmi di lavoro individualizzato, da svolgere sotto la supervisione dei tecnici societari e federali.

Si sottolinea come in questa fase sarà garantita una prospettiva di ricerca Multidimensionale del Talento, andando quindi a vagliare quelle caratteristiche psico-fisiche ed attitudinali che la ricerca scientifica contemporanea hanno messo e metteranno in risalto, nei futuri progetti di ricerca.



Figura 1 – I potenziali predittori del Talento Sportivo, per un approccio multidimensionale.

Sviluppo pieno del Talento

Nei programmi mirati per consentire ai talenti di sviluppare il loro potenziale massimale, grande importanza viene ad essere riconosciuta al periodo di circa 18-24 mesi che precede lo sviluppo del pieno potenziale individuale, a partire dall'età teorica di massimo rendimento. Dagli studi scientifici condotti in questo senso, utilizzando approcci retrospettivi, appare infatti chiaro che alla base dello sviluppo pieno del potenziale di prestazione individuale ricorrono alcuni tratti invariati, sintetizzabili in:

1. Supporto Familiare iniziale (in senso estensivo)
2. Struttura formativa (competenze Tecniche di altissimo livello degli Allenatori, dei Giudici di Gara, dei Dirigenti, ecc.)
3. Il complesso delle Motivazioni individuali (con particolare riferimento alle motivazioni intrinseche alla prestazione sportiva) e delle azioni necessarie a contrastare i fenomeni di drop-out.

Bibliografia

1. Abbott A., Button C., Collins D., Pepping G. *Unnatural Selection: Talent Identification and Development in Sport*. Nonlinear Dynamics, Psychology and Life Sciences, 2005; (9): 61-88
2. Andronikos G., Elumaro A.I., Martindale J.J.R., Westbury T. *Relative age effect: implications for effective practice*. Journal of Sports Sciences, 2015
3. Bloom, *The role of gifts and markers in the development of talent*, Chicago 1982 (Giuseppe Vercelli – SUISM Torino)
4. Carling C., Williams M., Reilly T., *Handbook of Soccer Match Analysis* 2005, Routledge, UK
5. Carling C., Williams M., Reilly T., *Performance Assessment for field sports*, 2009, Routledge,
6. Coelho E, Silva MJ, Vaz V, Simoes F, Carvalho HM, Valente-Dos-Santos J, Figueiredo AJ, Pereira V, Vaeyens R, Philippaerts R, Elferink-Gemser MT, Malina RM. “*Sport selection in under-17 male roller hockey*”; Journal of Sports Science; 2012; 30:16; pp. 1793-802
7. Cotè J. (1999), *The Influence of the Family in the Development of talent in Sport*. The Sport Psychologist, 1999, 13, 395-417
8. Cumming S.P., Coelho M.J., Figueiredo A.J., Malina R.M., Rogol A.D. *Biological maturation of youth athletes: assessment and implications*. Journal Sports Medicine, 2015 (49): 852-859
9. Elferink-Gemser MT, Visscher C, Lemmink K A and Mulder T. “*Multidimensional performance characteristics and standard of performance in talented youth field hockey players: a longitudinal study*”; Journal of Sports Science; 2007; 25:4; pp. 481-9
10. Ericsson K.A., Krampe R, Th and Tesch-Romer C. *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*; *Psychological Review*; 1993, Vol. 100 No. 3, 363-406
11. Goncalves C. E., Rama L. M. and. Figueiredo A. B, 2012 *Talent Identification and Specialization in Sport: an Overview of some Unsolved Question*: Int J Sports Physiol Perform
12. Grould Daniel, Ryo Flett, Larry Lauer (2012) *The relationship between psychosocial development and the sports climate experienced by underserved youth*. Psychology of Sport and Exercise, 13 (1) : 80 DOI : 10.1016/5 psychsport. 2011. 07. 005
13. Guth L.M., Roth S.M. *Genetic influence on athletic performance*. Curr Opin Pediatr, 2013 (25): 653-658

14. Hughes M., Franks I., *Notational Analysis of Sport*, 2004, Routledge, UK
15. Jimenez I. P. and Pain M. T.; 2008; *Relative age effect in Spanish association football: its extent and implications for wasted potential*; J Sports; 26; 10; 995-1003
16. Joric B., Lefevre J., Lenoir M., Philippaerts R., Pion J., Vandendriessche J., Vandorpe B., Vaeyens R. *The value of a non-sport-specific motor test battery in predicting performance in young female gymnasts*. Journal of Sports Sciences, 2012 (30): 497-505
17. Lefevre J., Lenoir M., Matthys S., Philippaerts R., Pion J., Vandendriessche J., Vandorpe B., Vaeyens R. *Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach*. Journal of Science and Medicine in Sport, 2012 (15): 220-225
18. Loland S. *Against Genetic Tests for Athletic Talent: The Primacy of the Phenotype*. Journal Sports Medicine, 2015
19. Macnamara A. and D. Collins; 2011; *"Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes"*; J Sports Sci; 29; 12; 1353-6
20. Vaeyens R., M. Lenoir, A. M. Williams and R. M. Philippaerts; 2008; *Talent identification and development programmes in sport : current models and future directions* Sports Med; 38: 9; 703-14
21. Williams A. M. and B. Drust; 2012; *Contemporary perspectives on talent identification and development in soccer*; J Sports Sci; 30; 15 - 1571-2

VALUTAZIONE BIOMECCANICA, POSTURALE ED ERGONOMICA

Mario Esposito

L'atleta ha l'obiettivo di migliorare costantemente le proprie performance attraverso percorsi specifici di allenamento. Il protocollo, per essere di carattere analitico soggettivo, non può prescindere da un'attenta valutazione rivolta allo studio degli aspetti biomeccanici, ergonomici e posturali. In tale direzione l'acquisizione degli elementi seguono determinati principi di studio:

- caratteristiche dell'atleta mediante una valutazione posturale-funzionale;
- ergonomia delle posture assunte e del gesto tecnico specifico nelle diverse situazioni di gioco;
- analisi delle calzature tecniche e non, utilizzate;
- stili di vita.

Vale evidenziare che la conoscenza approfondita dell'atleta e la specificità della postura assunta e del suo gesto motorio durante l'esibizione sportiva, permettono di identificare le eventuali criticità intrinseche al gesto tecnico analizzato e di adottare, in un'ottica preventiva, una serie di azioni possibili al fine di limitare il dispendio energetico, infortuni, usure eccessive del sistema muscolo-scheletrico-legamentoso ed algie da overstress dovuti anche ad alterazioni posturali e paramorfiche dell'apparato locomotore che possono influenzare negativamente la performance.

PERFORMANCE

Nel linguaggio sportivo, i risultati conseguiti, in una o più competizioni o in un determinato periodo, da un atleta.

LE COMPONENTI CHE INTERVENGONO PER IL RAGGIUNGIMENTO DELLA PERFORMANCE SONO DI CARATTERE:

- SOCIALE
- PSICHICA
- FISICA
- TECNICO SPECIFICA
- STILE DI VITA

Nella componente **sociale** troviamo gli aspetti dovuti alla situazione culturale, ambientale ed economica dell'atleta.

In quella **psichica** troviamo gli aspetti dovuti alla volontà, alla motivazione ed alla concentrazione. Per volontà si intende la determinazione ad intraprendere azioni volte al raggiungimento di uno scopo; per motivazione, gli stimoli che portano a compiere un'azione prefissata; per concentrazione, la capacità di localizzare la propria attenzione sull'obiettivo.

La componente **fisica** è determinata dalla qualità delle componenti nervose neuro-muscolari, muscolari e organiche. Tra le organiche troviamo di rilevante importanza quella circolatoria e la respiratoria: capacità del sistema cardiocircolatorio e respiratorio di adattarsi e rispondere efficacemente alle richieste dell'organismo durante l'attività fisica. Le qualità neuro-muscolari e le catene muscolari sono le caratteristiche primarie della componente organica della postura: quell'atteggiamento scheletrico e quel tono muscolare atti al mantenimento di uno stato di equilibrio dell'organismo umano in condizioni statiche e dinamiche.

La **tecnico sportiva** è composta dalle caratteristiche di abilità, destrezza, esperienza, tattica.

Abilità: “saper fare”, azioni motorie o parti di esse ottimizzate e automatizzate tramite ripetute applicazioni del gesto tecnico.

Destrezza: capacità di apprendere e perfezionare rapidamente abilità di movimento sportive da sapere utilizzare e adattare in modo rapido alle esigenze di una situazione che varia continuamente.

Tattica: piano di azione che determina, controlla e realizza obiettivi specifici in relazione a specifiche situazioni. Caratterizzata da fattori percettivi e processi decisionali del compito da svolgere.

Esperienza: grado di conoscenza diretta, personalmente acquisita con la pratica motoria nel tempo, di una specifica azione motoria.

Lo **stile di vita** riferito al *modus vivendi* e di conseguenza al *modus operandi* di ogni giorno che nella giovane età viene influenzato dal fenomeno sociale della “tendenza del momento” con eventuali ripercussioni sulla postura. Alcuni esempi sono nell’abbigliamento: il pantalone largo alla vita e portato basso sui fianchi comporta una deambulazione in notevole abduzione degli arti inferiori per evitare la calata dello stesso; se a questo viene associata la calzatura slacciata, l’impostazione posturale è con i piedi tendenti ad allargarsi a riempire il vano (parte interna) della stessa per evitare che sfugga con conseguenza di un passo non fisiologico (ad elica) e in accentuata divergenza, la somma delle due tendenze comporta la extra rotazione dell’arto inferiore e minore mobilizzazione articolare del ginocchio e della tibio-astragalica con inevitabile squilibrio muscolare, alterazioni dell’apparato locomotore e dispendio energetico. La tecnologia se non controllata non è sempre positiva, ci riferiamo all’uso inadeguato sia temporale che di posizione dell’uso del cellulare per inviare messaggi: la posizione tenuta a lungo può comportare un dorso curvo e la rettificazione della curva cervicale. L’uso prolungato delle cuffiette per ascoltare musica ad un certo volume oltre a provocare danni all’organo dell’udito sembra possa influenzare negativamente l’apparato vestibolare e di conseguenza l’equilibrio.

PRINCIPI DI VALUTAZIONE PER LA PERFORMANCE

Allo scopo di raggiungere la miglior performance, il programma di allenamento deve partire dopo una **valutazione biomeccanica-posturale-ergonomica e dello stile di vita** dell'atleta.

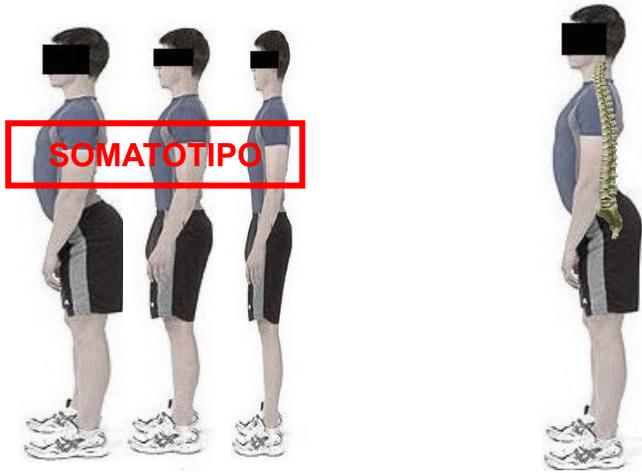
I punti fondamentali della valutazione sono:

- *Studio delle caratteristiche soggettive, valutazione morfologica, posturale, articolare e della flessibilità.*
- *Valutazione ergonomica: studio della calzatura.*
- *Analisi delle postura soggettiva nell'esecuzione del gesto tecnico.*
- *Analisi dello stile di vita dell'atleta.*

STUDIO DELLE CARATTERISTICHE SOGGETTIVE

La scheda di analisi dell'atleta deve essere composta dai seguenti punti:

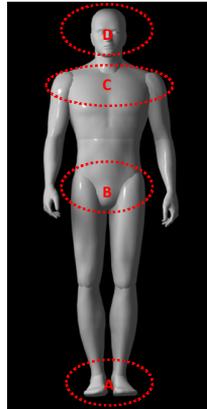
- Somatotipo
- Età
- Sesso
- Presenza di eventuali alterazioni posturali dell'apparato locomotore
- Mobilità articolare
- Flessibilità, elasticità muscolare
- Modus vivendi nel contesto giornaliero (questionario)
- Modus operandi nel contesto della attività sportiva del calcio.



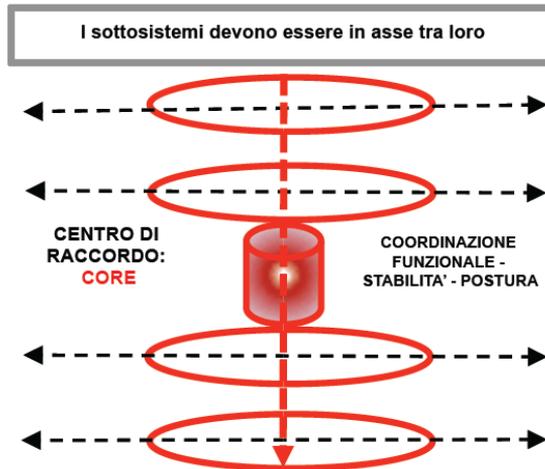
VALUTAZIONE POSTURALE

L'apparato muscolo-scheletrico-legamentoso è un sistema complesso che possiamo suddividere in quattro sottosistemi:

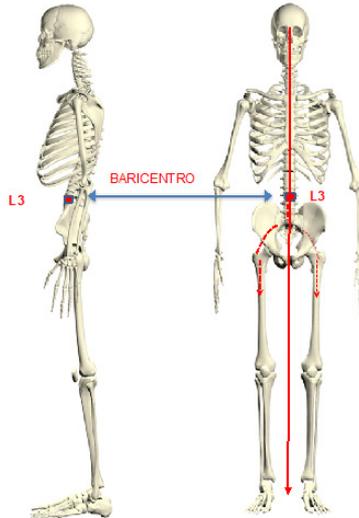
- **Testa**
- **Spalle**
- **Bacino**
- **Piedi**



I sottosistemi, attraversati da un filo a piombo immaginario che parte dalla fronte e arriva alla base dei piedi equidistante tra i due malleoli, devono risultare in asse tra loro.



In questa analisi il Baricentro ha fondamentale importanza per la stabilità e di conseguenza per il dispendio energetico. In posizione eretta si trova all'altezza della terza vertebra lombare, da quest'ultima si dipartono le linee di forza verso gli arti inferiori ed è il punto di passaggio della linea centrale di gravità, intesa in modo dinamico come la risultante delle diverse forze che operano per mantenere il corpo in equilibrio.



In posizione eretta si trova pochi centimetri davanti alla terza vertebra lombare, basta variare la posizione di un segmento nello spazio per spostare il baricentro, Quando nelle diverse posizioni il baricentro cambia intervengono diversi muscoli posturali al mantenimento dell'equilibrio del corpo.

La base di appoggio in stazione eretta è data da un poligono (trapezio) i cui lati sono costituiti dal profilo laterale dei piedi e le due basi da linee che uniscono, rispettivamente le parti anteriori e posteriori dei piedi.

La linea di gravità può essere individuata tracciando la verticale dal baricentro alla base di appoggio:

quanto più questa linea cade all'interno del poligono di appoggio, tanto maggiore è la stabilità;

quanto più questa linea si avvicina ai limiti del poligono di appoggio, tanto minore è la stabilità.

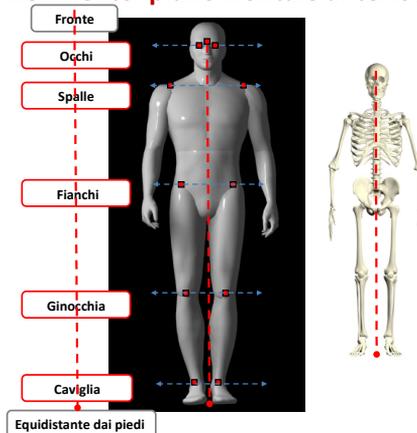
Con i sottosistemi in asse tra loro e il baricentro con la sua proiezione a terra (COP, center of posture) avremo una maggiore stabilità e soprattutto un minor dispendio di energia. Al contrario con i sottosistemi non in asse tra loro e il COP al limite dell'area del poligono a terra, disegnato dai due piedi in appoggio, se non addirittura fuori dello stesso, avremo una situazione di paramorfismo (vicino alla forma fisiologica) che può comportare sofferenza dell'apparato locomotore e un maggior dispendio energetico.

La valutazione posturale deve essere eseguita in stazione eretta sui tre piani del corpo: quello frontale, anteriormente e posteriormente, quello sagittale e quello trasverso.

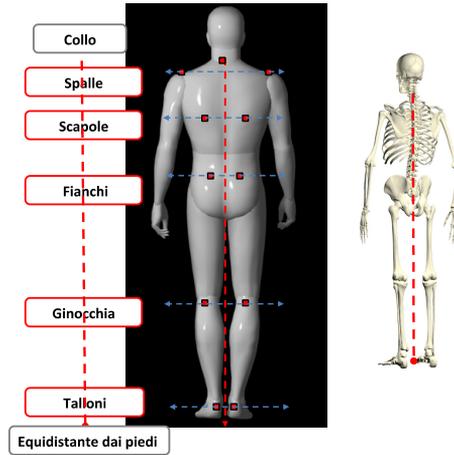
Bisogna prendere in considerazione vari punti di *reper*:

- Piano frontale anteriormente: occhi, spalle (acromion), fianchi (SIAS), ginocchia (rotula), caviglie (astragalo).
- Piano frontale posteriore: spalle (acromion), scapole (apice inferiore), fianchi (SIPS), ginocchia (linea regione poplitea), talloni (calcagno).
- Piano sagittale: orecchio (meato acustico), spalla (omero), fianco (SIAS), ginocchio (condilo laterale), malleolo esterno.
- Piano trasverso: spalle (omero).

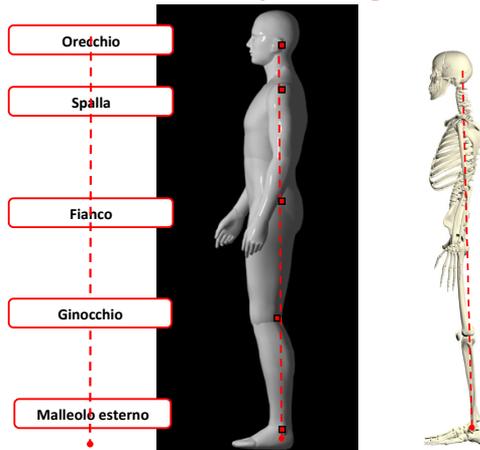
Punti di riferimento: piano frontale anteriore



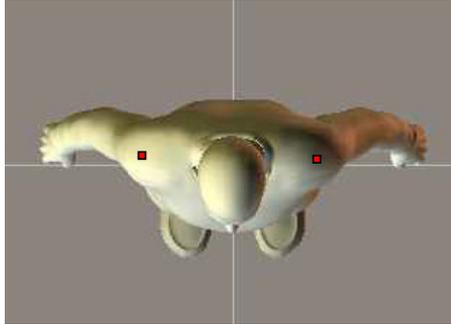
Punti di riferimento: piano frontale posteriore



Punti di riferimento: piano sagittale



Piano trasverso



I vari punti di *reperere* devono essere simmetrici tra loro sul piano frontale e trasverso; gli stessi devono essere allineati sul piano sagittale. Un filo a piombo dovrà sul piano frontale anteriore partendo dal centro della fronte dividere in due emi corpi perfetti e cadere nel poligono di appoggio formato dai piedi ed essere equidistante tra i due malleoli interni (mediali); sul piano frontale posteriore il filo dovrà essere posizionato sulla vertebra cervicale più evidente (apofisi spinosa C7) e passare sulla linea interglutea per poi cadere in modo equidistante tra i due talloni. Sul piano sagittale un filo a piombo immaginario deve partire dall'orecchio (meato acustico) e passare per i vari riferimenti descritti per terminare all'altezza del malleolo esterno.

Nel caso si presentassero della asimmetrie dei punti di repere o un fuori appiombato potremmo trovarci di fronte ad una situazione paramorfica con deviazione sul piano frontale del rachide, ad una accentuazione o diminuzione delle curve fisiologiche sul piano sagittale, o ad altra alterazione della colonna vertebrale.

VALUTAZIONE ARTICOLARE - FLESSIBILITA' MUSCOLARE

Per mobilità articolare intendiamo la possibilità di escursione articolare ROM (range of motion) che comunque è legata alla flessibilità muscolare. L'escursione articolare va misurata con un goniometro a compasso nei diversi movimenti del distretto corporeo e per la mobilità si può usare un nastro centimetrato come da esempio descritto.

Misurazione della flessione del busto dalla stazione eretta



Sospensione/flessione del busto sul piano sagittale:

Posizione di partenza:

Stazione eretta, piedi leggermente divaricati e ginocchia completamente estese.

Esecuzione:

Il soggetto compie una inclinazione anteriore del busto fino alla sospensione, si misura la distanza tra la punta del dito medio della mano e il suolo.

Dopo la prima valutazione il soggetto compie una flessione e si ripete la misurazione.

ROM della flessione-estensione del piede



*Test flessibilità del muscolo Piriforme:
mobilizzazione passiva in intrarotazione*



*Test flessibilità dei muscoli Hamstring:
mobilizzazione passiva in flessione*

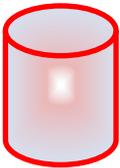


CORE

Cosa è il CORE?

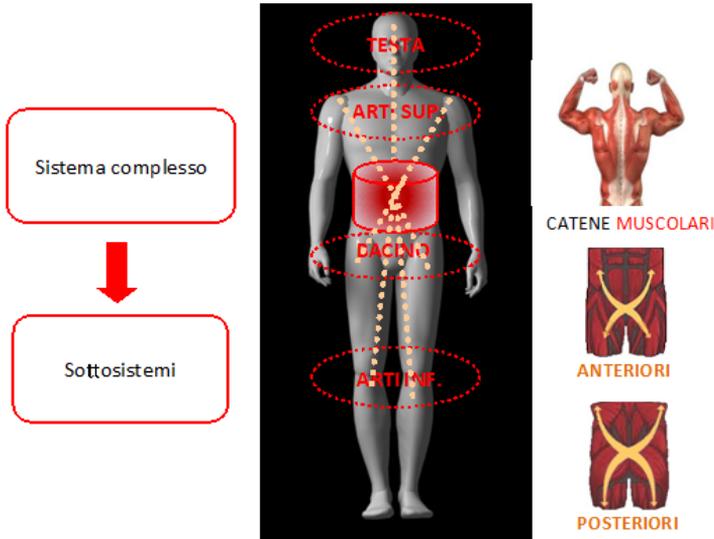
La risposta è semplice: è il centro funzionale dell'apparato muscolo-scheletrico legamentoso.

Complesso è il suo lavoro dedito alla coordinazione muscolare, alla stabilità ed infine alla postura. Il core detto anche nucleo, parte centrale, centro funzionale, raccordo di stabilità, si trova all'interno del cilindro addominale all'altezza della terza vertebra lombare.



In questo centro di raccordo passano catene muscolari anteriori e posteriori che vengono coordinate nel loro intervento e del tipo di contrazione; quindi la responsabilità dell'appiombamento dei sottosistemi e di

conseguenza della stabilità con il risultato positivo, anche, del risparmio energetico è prevalentemente del core.



Quindi la capacità di mantenere stabilità funzionale, la capacità di mantenere una postura corretta ed ergonomica, importante nella prevenzione di paramorfismi e di alterazione dell'apparato locomotore, la capacità di controllo neuro-muscolare anche in situazioni complesse come movimenti associati su piani diversi e a velocità diverse prende il nome di core stability.

La valutazione del core

Per valutare il core ci si avvale oltre della valutazione posturale con l'analisi della proiezione del baricentro al suolo C.O.P.(center of posture), dei test di mobilità del tronco e degli arti inferiori dalla posizione di decubito supino e dei test di equilibrio con posture esasperate.

<p>Posizione di partenza: posizione di decubito supino con le gambe distese e la zona lombare della colonna completamente aderente al piano di appoggio.</p> <p>Esecuzione: il soggetto deve sollevare e flettere lentamente il tronco completando la flessione della colonna (sfruttando tutto il range di movimento consentito dagli addominali).</p>	
<p>Posizione di partenza: posizione di decubito supino con gli arti inferiori a 90°. Gli avambracci sono incrociati sul petto per evitare che i gomiti si appoggino a scopo di sostegno.</p> <p>Esecuzione: retrovertere il bacino, contrarre fortemente tutta la parete addominale, portare la zona lombare a contatto con il suolo. Mantenendo questa posizione, iniziare ad inclinare lentamente gli arti inferiori, fermare il movimento quando la zona lombare si distacca dal suolo.</p>	

Analisi del ginocchio

Nell'osservazione del ginocchio si devono considerare i seguenti angoli:
 Sul piano frontale l'angolo esterno formato dalla coscia e dalla gamba che deve risultare di circa 175° se fosse diverso + - di 5° avremo una tendenza al varismo o al valgismo.
 Sul piano sagittale l'angolo rilevato posteriormente (regione poplitea) deve risultare di circa 180°, se fosse diverso + - 5° avremo una tendenza al ginocchio recurvato o al flesso.

Ginocchio Varo



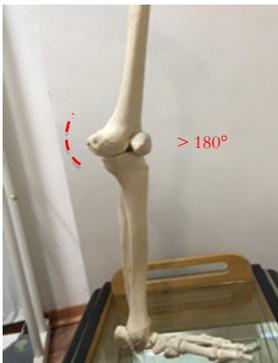
Ginocchio Fisiologico



Ginocchio Valgo



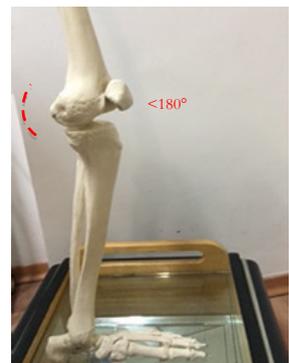
Ginocchio Recurvato



Ginocchio Fisiologico



Ginocchio Flesso



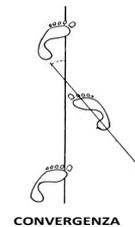
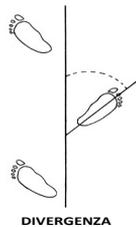
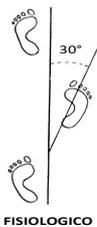
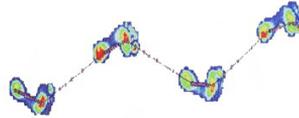
Analisi del piede

E' importante analizzare la situazione del piede dell'atleta per una eventuale presenza disarmonica degli stessi o di uno solo. Valutare se la volta tende ad essere minore o maggiore del fisiologico e osservando nella parte posteriore se il retropiede è perpendicolare al pavimento o tende verso l'interno (pronato – valgo) o al contrario verso l'esterno (supinato – varo).



Il movimento del piede deve essere ad *elica* con inizio dell'appoggio a terra del calcagno lievemente verso l'esterno (*supinato*) per poi passare in lieve rotazione verso l'interno del mesopiede (parte centrale) per finire con una flessione e spinta dell'alluce.

La posizione tra i due piedi deve essere con un angolo di circa 30° altrimenti si avrebbe una deambulazione in fuori (*divergenza*) o in dentro (*convergenza*).

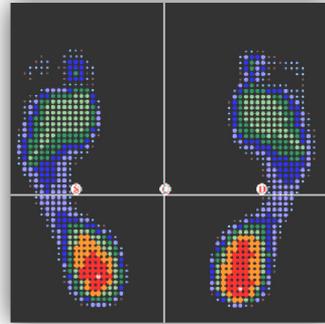
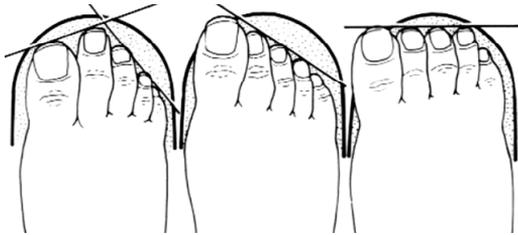


ERGONOMIA DELLA CALZATURA

Il tipo di calzatura con la sua struttura hanno una importante valenza sulla performance dell'atleta per l'incidenza che ha sulla postura, sulla stabilità, sulle eventuali alterazioni al segmento piede con le conseguenti algie.

Il piede sezione fondamentale dell'apparato locomotore e strumento primario per il calciatore è una struttura meravigliosa della natura, composto da 26 ossa, 30 articolazioni, 20 muscoli che compongono nella loro complicità di soluzione fisiologica 3 archi con una volta, architettura straordinaria. La struttura piede non è importante solo per la deambulazione ma è responsabile nel 12% della spinta in senso centipetro della massa sanguigna, anche per questo ultimo motivo è doveroso studiare la calzatura. Ogni piede nel mondo è diverso e il destro sarà diverso dal sinistro nello stesso soggetto. Esistono tre conformazioni anatomiche base di piede: egizio che presenta la lunghezza delle dita a scalare dall'alluce al V dito, greco con il secondo dito più lungo degli altri, quadrato con le prime quattro dita della stessa lunghezza. La conformazione anatomica determina alcune differenze nello svolgere il movimento del piede durante la deambulazione ed alcune difficoltà e alterazioni dovute al tipo di calzatura.

Prima di affrontare l'argomento sulla struttura scarpa bisogna soffermarsi sulla distribuzione del carico dall'alto sul piede scalzo. Di metà del peso sovrastante che arriva sull'astragalo, il 57% verrà dirottato al calcagno (tuberosità inferiore), il 43% alla zona meso-avampodolica di cui 2/3 alla testa del primo metatarso e 1/3 a quella del quinto.



La calzatura è formata principalmente da: **suola, tomaia e tacco**.

La calzatura di tutti i giorni di carattere sportivo (sneaker):

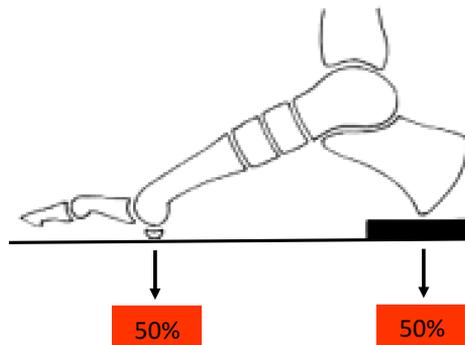
- **Suola:** deve avere caratteristiche di leggerezza, resistenza, elasticità e porosità. Lo spessore può variare ma non a discapito della flessibilità che deve essere maggiore nel punto appena retroposto delle teste metatarsali. La larghezza deve rispettare quella fisiologica del piede soprastante.
- **Tomaia:** deve essere morbida, ampia ma avvolgente. L'invaso deve essere ampio alla suola e ben aderente al bordo. Il contrafforte deve essere di media rigidità in modo da permettere un buon sostegno senza sollecitazioni al retro piede. La parte

anteriore verso la punta deve essere alta per non premere sull'alluce e non ostacolare la sua estensione.

- **Tacco:** l'altezza sotto il tallone per una distribuzione fisiologica del carico deve essere di 2 cm, simmetrico e senza speronature, prolungamenti e campanature. Deve avere una base stabile e il sottotacco deve consentire i gradi di libertà necessari al movimento fisiologico.

Tacco di 2 cm

Il peso si ripartisce in egual misura



La calzatura tecnica (scarpino) :



Le caratteristiche che solitamente vengono richieste al momento dell'acquisto dello scarpino:

- tomaia il più morbida possibile e molto aderente al piede con il risultato di una calzatura molto stretta anche per la larghezza della suola che non risulta essere fisiologica (metatarsi serrati, alluce

valgo, il dito a martello se la conformazione a piede greco, lesioni cutanee da attrito, confricazioni ungueali).

- suola molto flessibile all'altezza delle teste metatarsali ma per l'iper carico dovuto alla corsa sulla zona dell'avampiede si possono avere ipercheratosi, metatarsalgie.

Le caratteristiche che si trascurano:

- la consistenza del “forte” della tomaia deve dare stabilita' al retro piede per evitare l'eccessiva supinazione o quanto meno, in caso di valgismo, la pronazione
- l'elasticità della suola che deve permettere non solo la flessione-estensione delle dita, come solo si ricerca, ma anche la torsione per accompagnare la supino-pronazione del piede e quindi non ostacolarne il movimento ad elica.
- il materiale che compone la suola deve essere in grado di assorbire la forza d'urto del contatto con il suolo durante la corsa e nell'atterraggio dopo un salto.
- il potere elastico della suola deve aiutare l'avampiede nella fase di propulsione (spinta).
- lo spessore della suola deve essere tale da non diminuire l'informazione tattile afferente dalla pianta del piede ma nel contempo deve avere quella altezza utile per la protezione.
- spessore alto circa 10mm dove poggia il tallone per la migliore distribuzione del carico tra retro piede e avanpiede

Infine il numero dei tacchetti, la loro altezza, il materiale di cui sono composti e la loro disposizione, deve essere adeguato alla superficie di gioco.



Analisi delle postura soggettiva nell'esecuzione del gesto tecnico.

Per individuare eventuali alterazioni dell'apparato locomotore dovute a posture non corrette durante l'esecuzione dei vari gesti tecnici, eseguire con una videocamera la ripresa del movimento da analizzare ed esaminare i frame interessati con un software di misurazione.

Esempio di una fase di preparazione al tiro

Bacino:

- Disallineamento delle sips:mm
- Rotazione sul piano trasverso: in senso antiorario (anteposizione destra, retroposizione sinistra)gradi

Colonna Vertebrale:

- Curva sinistra convessa totale
- Disallineamento Acromion:mm

Capo:

- Inclinato lateralmente(piano frontale) :gradi
- Inclinato avanti (piano sagittale):...gradi



ANALISI DELLO STILE DI VITA

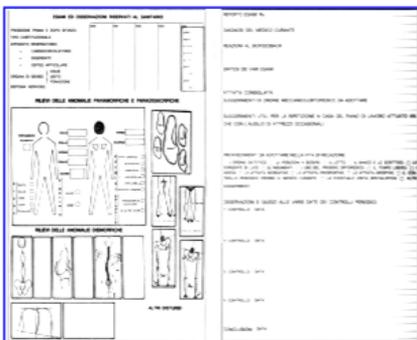
Somministrare un questionario all'atleta dove viene richiesto :

- Tipo di alimentazione e specifico nei vari pasti;
- Tipo di abbigliamento e come viene indossato;
- Tempo dell'uso del cellulare per messaggiare e in quale posizione;
- Tempo dell'uso del computer, di hardware per giochi informatici e in quale posizione;
- Posizione assunta nel sedere alla scrivania, sul divano, ecc.
- Posizione nel dormire e altezza del cuscino;
- Ore di sonno;
- Eventuale uso del cellulare prima di dormire;
- Posizione nel guidare l'eventuale auto o motoveicolo;
- Altro...

SCHEDA POSTURALE – PROTOCOLLO CHINESIOLOGICO

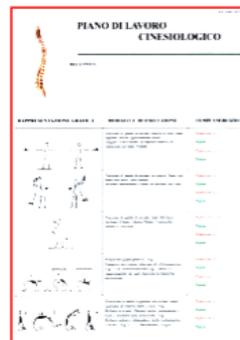
I dati raccolti dalle varie valutazioni compreso le informazioni dello stile di vita, devono essere riportati su una scheda personale dell'atleta per poi, dopo aver rieseguito il percorso di analisi, con una scadenza di quattro mesi, segnare i nuovi risultati. La scheda ha l'utilità, oltre al confronto temporale dei dati, della composizione soggettiva analitica di un protocollo di esercizi di mobilizzazione specifici da somministrare che possono a secondo i risultati ottenuti variare nel tempo.

SCHEDA DELLE VALUTAZIONI



The form is titled 'SCHEDA DELLE VALUTAZIONI' and is divided into several sections. On the left, there are diagrams of the human body showing posture and movement. The main body of the form contains various fields for data entry, including sections for 'MISURE DI DIMENSIONI ANTRROPICHE', 'MISURE DELLE MEMBRANE PNEUMICHE E PNEUMOSCHICHE', and 'MISURE DELLE MEMBRANE CONGIUNTIVE'. There are also sections for 'MISURE DELLE MEMBRANE MUSCOLARI' and 'MISURE DELLE MEMBRANE TENDINEE'. The form includes a large table for recording data and a section for 'OBSERVAZIONI'.

PROTOCOLLO CHINESIOLOGICO



The form is titled 'PIANO DI LAVORO CHINESIOLOGICO' and features a diagram of a human spine at the top. Below the diagram, there are several sections for recording data, including 'ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE', 'ESERCIZI DI STABILIZZAZIONE', and 'ESERCIZI DI FORTIFICAZIONE'. The form includes a large table for recording data and a section for 'OBSERVAZIONI'.

BIBLIOGRAFIA

- Avagnina L. Diagnostica biomeccanica con pedane di pressione. Bologna: Timeo; 2003.
- Behm DG, Anderson K, Curnew RS. Muscle force and activation under stable and unstable conditions. *Journal of Strength and Conditional Research*. 2002.
- Behm DG, Anderson KG. The role of instability with resistance training. *Journal of Strength and Conditional Research*. 2006.
- Bellotti P, Matteucci E. Allenamento sportivo. Teoria, metodologia, pratica. UTET; 1999.
- Bricot B. La riprogrammazione posturale globale. Marseille: Statipro; 1998.
- Bricot B. Contribution à la correction des troubles du tonus postural par action sur l'appui podal. -Marseille: Thèse Fac. Med.; 1981.
- Clifton DR, Harrison BC, Hertel J, Hart JM. Relationship between functional assessments and exercise-related changes during static balance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2013.
- Cowley PM, Swensen T, Sforzo GA. Efficacy of instability resistance training. *International Journal of Sports Medicine*. 2007.
- Esposito A. Fisiopatologia e ortopedia meccanica. Roma: Arti Grafiche Tripi e Di Maria; 1974.
- Hrysomallis C. Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*. 2011.
- Schmidt RA, Wisberg CA. Apprendimento motorio e prestazione. Società stampa sportiva; 2008.
- Smith AW, Ulmer FF, Wong del P. Gender differences in postural stability among children. *Journal of Human Kinetics*. 2012.
- Romero-Franco N, Martínez-López E, Lomas-Vega R, Hita-Contreras F, Osuna-Pérez C, Martínez-Amat A. Short term effects of proprioceptive training with unstable platform on athletes' stabilometry. *Journal of Strength and Conditional Research*. 2012.
- Ronconi P, Ronconi S. Il piede: biomeccanica e patomeccanica in tema di antigravitarietà. Bologna: Timeo; 2003.
- Villeneuve PH. Piede, equilibrio e postura. Roma: Marrapese; 1998.
- Weineck J. L'allenamento ottimale. Calzetti Mariucci Editori; 2001.

STORIA DEL CALCIOSOCIALE

Massimo Vallati

La storia di Calciosociale si intreccia con la storia del suo fondatore, Massimo Vallati, classe 1976. L'amore di Massimo per il gioco del Calcio nasce sin da bambino, quando inizia a giocare a pallone nella categoria dei pulcini. È qui che la passione per lo sport diventa un suo tratto caratteristico, poggiando la prima pietra di quello che, molti anni dopo, diventerà Calciosociale.

Come in ogni storia d'amore che si rispetti, prima o poi, nascono i primi contrasti: le scuole di calcio, il tifo, il mondo degli ultras creano tensioni tra la realtà dello sport calcistico e i valori che esso promuove. Le prime ombre che Massimo avverte sono in campo: il mondo dei procuratori, del mercato, del calcio - scommesse, del doping, dell'agonismo sfrenato e, di conseguenza, della perdita dei valori, portano, già in fase giovanile, ad una disillusione rispetto all'idea che egli ha della pratica sportiva. L'ingresso nel tifo organizzato, i c.d. Ultras, rappresenta per Massimo un passaggio fondamentale, che lo porterà a modificare ulteriormente il suo rapporto con il gioco del calcio. La svolta arriverà solo quando Massimo entra in polizia. Lì si accorge di come la violenza dentro e fuori gli stadi, il razzismo, gli attacchi verbali e fisici che fanno da corollario alle partite di calcio, non rappresentino più i valori fondanti del suo amato sport.

L'idea di Calciosociale, nasce qui.

Nel 2005, 23 anni dopo aver dato l'ultimo calcio ad un pallone, Massimo dà vita ad un nuovo complesso di regole del calcio, il Calciosociale, dove i valori di accoglienza, rispetto, inclusione e ascolto sostituiscono quelli tradizionali. Ma non solo. Con quelle regole, Massimo non vuole solo cambiare il calcio, ma ridiscutere le regole del mondo. Nella filosofia di Calciosociale, infatti, il campo da calcio è una metafora della vita in comune. L'armonia che nasce in campo dovrebbe poter contagiare anche il contesto esterno, andando, pian piano, a modificare i comportamenti e le prospettive delle persone che vi giocano.

Un progetto così grande ha bisogno di una sede adatta. Nel 2011, quindi, in un'area abbandonata di proprietà dell'ATER del Comune di Roma, iniziano i lavori di riqualificazione del Centro Sportivo "Campo dei Miracoli Centro Valentina Venanzi" in onore di una ex-volontaria precocemente scomparsa. La valenza rivoluzionaria del Calciosociale si esplicita già nel progetto di ristrutturazione dell'area: la bioarchitettura e la sostenibilità dei materiali diventano la cifra distintiva dell'opera.

Il Centro, situato di fronte al c.d. "Serpentone", edificio di edilizia pubblica costruito negli anni '70 dall'architetto Mario Fiorentino, si caratterizza per l'uso di elementi naturali, opposti al cemento e alla plastica che dominano la struttura di Corviale. Canapa, legno, argilla, per l'edificio e fibra di cocco, sughero e semi di lino per l'intaso dei campi rendono ad oggi il Campo dei Miracoli un esempio nazionale per il recupero e la riqualificazione di spazi pubblici in disuso.

Un elemento ulteriore di distinzione, che rende unico il progetto di recupero, è ascrivibile al processo di coinvolgimento del territorio. Un processo fortemente partecipato, che ha coinvolto, nella realizzazione del tetto di legno, cittadini, studenti, associazioni e comunità terapeutiche. Il lavoro che è stato svolto, quindi, ha funzionato da collante per la generazione di una nuova concezione di comunità, dove il significato di bene comune è appreso in modo esperienziale e, dunque, diviene parte integrante della coscienza civica dei soggetti coinvolti.

Un campo a impatto zero a livello energetico ma di enorme impatto sociale. Un campo dove l'innovazione parte dalla periferia e si sposta al centro di Roma in prestigiosi Hotel, come il Raphael a piazza Navona. Tale progetto di ristrutturazione rispecchia i principi e i valori della comunità legata al progetto Calciosociale e, per queste caratteristiche architettoniche all'avanguardia, il Campo dei Miracoli è inserito nell'**Open House Roma**, il festival internazionale di architettura che apre gratuitamente le porte di centinaia di edifici ad alto valore architettonico e artistico, proponendo visite guidate ed eventi speciali.

L'inserimento del Campo dei Miracoli nel tour Open House è stato uno dei grandi riconoscimenti ricevuti, insieme al **Premio per lo sviluppo ecosostenibile 2013**, nella fiera internazionale Ecomondo, destinato ai progetti che si siano particolarmente distinti per impegno innovativo ed efficacia dei risultati nell'ambito dello sviluppo sostenibile.

Nel tempo, Calciosociale ha ricevuto i seguenti riconoscimenti, confermando così la validità della propria metodologia e dei principi su cui si fonda:

- **"Best Practice" italiana per sport e inclusione sociale**

Durante la riunione informale dei Ministri dello sport dell'UE, tenutasi a Roma il 20 e 21 ottobre 2014 nell'ambito della Presidenza italiana del semestre europeo, l'allora Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio dei Ministri responsabile per lo sport, Graziano Del Rio, ha presentato l'esperienza Calciosociale come iniziativa di successo e di buona pratica ai Ministri dello sport dell'UE, al Presidente della Commissione per la cultura e l'istruzione del Parlamento Europeo, Silvia Costa, al Commissario europeo per l'istruzione, la cultura, il multilinguismo e la gioventù Androulla Vassiliou e al Segretario Generale aggiunto del Consiglio d'Europa, Gabriella Battaini Dragoni. Un riconoscimento importante che conferma l'unicità e la validità del metodo educativo Calciosociale e il suo potenziale di replicabilità in ogni contesto territoriale problematico non solo italiano ma anche europeo.

- **La rete Isfol "Innovazione e inclusione sociale"**

Dal 2014, Calciosociale fa parte della Rete Isfol "Innovazione e inclusione sociale" che raccoglie esperienze ed iniziative di soggetti pubblici e privati che si sono rivelati capaci grazie all'innovazione di promuovere concretamente dinamiche di inclusione in ambiti socialmente rilevanti. Calciosociale è stata scelta in particolare come buona pratica di integrazione sociale, "un progetto pedagogico e psicoterapeutico per la "rinascita" del quartiere Corviale ed indirizzato anche ai residenti in stato di forte disagio familiare o sociale o con disabilità".

- **Coca-Cola e FIFA WORLD CUP™**

Coca-Cola Italia ha scelto di portare a Corviale, nella struttura sportiva di Campo dei Miracoli di Calciosociale, la Coppa dei Mondiali FIFA™ durante la

tappa romana del FIFA World Cup™ Trophy Tour by Coca-Cola (il 19 febbraio 2014) facendone realmente la coppa di tutti.

- **GiovaniControMafia**

Per l'edizione 2014 degli Stati Generali dell'Antimafia a Roma, l'associazione "Libera. Nomi e numeri contro le mafie" di Don Luigi Ciotti ha scelto Calciosociale e il suo Campo dei Miracoli, come luogo dove ospitare gli oltre 300 giovani delegati, giunti da ogni parte d'Italia, pronti per discutere, analizzare e fare proposte contro le mafie e la corruzione nel nostro Paese. L'impegno di Calciosociale nel quartiere, per restituire significato alle parole Legalità, Responsabilità civile e Giustizia, è cresciuto nel tempo, coinvolgendo i ragazzi e le loro famiglie in un percorso di crescita e sviluppo vero e proprio, fatto di sport, condivisione, solidarietà, apertura ed educazione. Con la collaborazione a Contromafie, Calciosociale raccoglie la sfida lanciata da Don Ciotti nel voler imprimere una svolta nello sviluppo di una coscienza collettiva contro la corruzione e le mafie di ogni forma e nel supporto all'azione pubblica nel suo lavoro di contrasto all'illegalità.

Nel 2015, a seguito di un tentativo di incendio provocato da ignoti, Calciosociale dà vita al progetto RadioImpegno, un network formato da oltre 70 associazioni del terzo settore che animano le notti del Centro attraverso dibattiti, momenti di confronto e riflessioni su temi politici, sociali e di attualità, dando voce ad una galassia di soggetti attivi sul territorio romano e invitando la cittadinanza a discutere e a riflettere.

FILOSOFIA DEL CALCIOSOCIALE

Massimo Vallati

Il motto di Calciosociale “Modificare le regole del calcio per cambiare le regole del mondo” non è solo un claim accattivante per catturare consensi e attenzione. Assieme alla frase “Vince solo chi custodisce”, nasconde il senso profondo dell’opera che l’organizzazione vuole portare avanti.

I principi e i valori di cui Calciosociale si fa promotrice si esprimono attraverso il gioco del calcio inteso come metafora della vita, creando così le basi per promuovere i valori dell'accoglienza, del rispetto delle diversità, la corretta crescita della persona e un sano rapporto con la società.

Ogni iniziativa promossa dal Calciosociale ha uno scopo prettamente pedagogico, di alto spessore qualitativo e dal valore psico- terapeutico, con l’obiettivo di porre l’attenzione sulle capacità, e non sugli handicap presenti nei soggetti considerati difficili.

Il modello di inclusione sociale che Calciosociale propone risulta innovativo proprio perché valorizza le differenze e i limiti dei singoli, lasciando uscire il potenziale insito in ciascuno. Le regole del Calciosociale richiedono alla squadra di “prendersi cura” e di “custodire” gli altri. Nel complesso, a Calciosociale, vince solo la squadra che riesce a promuovere il potenziale di ogni componente, sia esso normodotato o portatore di una diversità tecnica, sociale, culturale fisica o psichica.

Una delle tecniche di cui Calciosociale si avvale per la sua metodologia è quella dell’apprendimento non-formale. L’apprendimento non formale, così come riconosciuto dalla Direzione Generale Istruzione e Cultura della Commissione europea, è una tipologia di apprendimento che avviene al di fuori del contesto dell’istruzione formale (scuole etc.) e, per modalità e dinamiche, consente la crescita personale e lo sviluppo sociale dei partecipanti.

L'apprendimento non formale si esplicita in una relazione educatore-beneficiario di tipo orizzontale, dove lo scambio di competenze e conoscenze avviene tra i due soggetti in maniera reciproca e dove il beneficiario è al centro del percorso di apprendimento. La principale caratteristica del processo di apprendimento è quella del “learning by doing”, un apprendimento di tipo esperienziale dove si impara direttamente sul campo e si stabilisce una interazione forte con l'ambiente che circonda il beneficiario. All'interno dell'educazione non formale, inoltre, trova ampio spazio l'utilizzo del metodo del “peer to peer”, una tecnica di relazione che favorisce le dinamiche di gruppo e consente ai minori di rendersi moltiplicatori della conoscenza acquisita divenendo un punto di riferimento per i componenti del gruppo che sperimentano maggiori difficoltà.

Questo approccio inclusivo, oltre a promuovere una forma di inclusione reale, che metta insieme persone normodotate con persone affette da handicap o disagio, risulta essere estremamente versatile e si può dunque applicare a diversi contesti e a diverse problematiche.

La metodologia di cui calciosociale si fa portatore, infatti, parte da una visione olistica dello sviluppo della persona. Il benessere è il risultato di una serie di interventi che prendono in considerazione gli aspetti psicologici, materiali, relazionali e di sviluppo civico del minore, che vanno poi a comporre la percezione armonica di sé e dell'altro.

IL REGOLAMENTO DEL CALCIOSOCIALE[®]

Edizione 2018

CAPO I – STRUTTURA ORGANIZZATIVA

- Articolo 1 (Requisiti degli Organizzatori)
- Articolo 2 (Commissione Tecnica)
- Articolo 3 (Educatori)

CAPO II – SQUADRE E PARTECIPANTI

- Articolo 4 (Requisiti dei partecipanti)
- Articolo 5 (Iscrizione al campionato di Calciosociale[®])
- Articolo 6 (Coefficiente Valutativo)
- Articolo 7 (Formazione delle squadre)
- Articolo 8 (Chiusura delle rose)
- Articolo 9 (Ritiri e inserimenti)

CAPO III – STRUTTURE FISICHE

- Articolo 10 (Campo di gioco)
- Articolo 11 (Sale polifunzionali)
- Articolo 12 (Recinto di gioco)
- Articolo 13 (Terreno di gioco)
 - a. Superficie del terreno di gioco
 - b. Dimensioni del terreno di gioco
 - c. Segnatura del terreno di gioco
 - d. Porte
 - Articolo 14 (Campo per destinazione)

CAPO IV – REGOLE DI GIOCO

- Articolo 15 (Accesso al recinto di gioco)
- Articolo 16 (Il pallone)
- Articolo 17 (I giocatori)

- Articolo 18 (L'equipaggiamento dei giocatori)
- Articolo 19 (Le sostituzioni)
- Articolo 20 (Le assenze)
- Articolo 21 (L'arbitraggio)
- Articolo 22 (Gli ufficiali di gara)
- Articolo 23 (I momenti di condivisione)
- Articolo 24 (La durata della gara)
- Articolo 25 (Il calcio d'inizio)
- Articolo 26 (Il pallone in gioco e non in gioco)
- Articolo 27 (La segnatura di una rete)
- Articolo 28 (L'esito di una gara)
- Articolo 29 (Le infrazioni di gioco)
- Articolo 30 (I calci di punizione)
- Articolo 31 (I calci di rigore)
- Articolo 32 (La rimessa dalla linea laterale)
- Articolo 33 (I calci d'angolo)
- Articolo 34 (Il rinvio e le giocate del portiere)

CAPO V – INTEGRAZIONI E MODIFICHE AL REGOLAMENTO

- Articolo 35 (Formula di una manifestazione di Calciosociale®)
- Articolo 36 (Servizio Comunitario)
- Articolo 37 (Classifiche)
- Articolo 38 (Disciplina di una manifestazione di Calciosociale®)
- Articolo 39 (Modifiche al regolamento)

CAPO I – STRUTTURA ORGANIZZATIVA

Articolo 1

(Requisiti degli Organizzatori)

Potrà procedere all'organizzazione di un campionato di Calciosociale® ogni persona che abbia:

1. aderito in forma ufficiale al progetto, condividendone valori, metodi e finalità, e la cui domanda di adesione sia stata esplicitamente accolta;
2. dimostrato la capacità di costruire una solida struttura tecnico-

organizzativa per lo svolgimento delle funzioni di cui agli articoli 2 e 3, di garantirne la formazione e le cui capacità siano state ufficialmente riconosciute secondo le modalità definite da Calciosociale ssdlr;

3. partecipato, e sia in grado di dimostrare l'esito positivo della partecipazione, ad un corso di formazione erogato da soggetti in possesso dei requisiti di cui ai punti 1. e 2. del presente articolo.

Articolo 2

(Commissione Tecnica)

Gli Organizzatori in possesso dei requisiti di cui all'articolo 1, devono procedere all'istituzione di una Commissione Tecnica che sia responsabile dell'organizzazione, della realizzazione e dello svolgimento delle attività sportive, sociali e di formazione.

Articolo 3

(Educatori)

Gli Organizzatori e la Commissione Tecnica individuano, tra le persone che abbiano espresso liberamente e gratuitamente la volontà di contribuire alla struttura organizzativa, le persone che costituiranno l'*equipe* educativa (nel seguito definiti "Educatori"), il cui compito sarà quello di contribuire all'organizzazione, alla realizzazione e allo svolgimento delle attività definite dagli Organizzatori e dalla Commissione Tecnica.

CAPO II – SQUADRE E PARTECIPANTI

Articolo 4

(Requisiti dei partecipanti)

Potrà partecipare al campionato di Calciosociale[®] ogni persona di età compresa tra i 10 e i 90 anni che abbia superato la visita medico-sportiva.

Articolo 5

(Iscrizione al campionato di Calciosociale[®])

L'iscrizione al campionato è prettamente individuale ed aperta a qualsiasi persona in possesso dei requisiti di cui all'Articolo 4.

La Commissione Tecnica, istituita ai sensi dell'Articolo 2, si riserva il diritto di accettare la domanda d'iscrizione, in conformità e nel rispetto della normativa vigente e delle esigenze organizzative. L'iscrizione non potrà comunque essere rifiutata per motivi inerenti a convinzioni politiche, scelte di fede, orientamenti sessuali, estrazioni sociali, luoghi di nascita o qualsiasi altro criterio che possa determinare una discriminazione.

In caso di comportamenti antisportivi o contrari ai valori o alle finalità del Calciosociale[®], la Commissione Tecnica si riserva di risolvere con effetto immediato il rapporto d'iscrizione, allontanando immediatamente il soggetto da tutte le attività, con decisione non impugnabile.

Articolo 6

(Coefficiente Valutativo)

Prima dell'inizio di un campionato di Calciosociale[®], la Commissione Tecnica organizza una serie di partite preparatorie (nel seguito definite "Amichevoli Precampionato") alle quali gli iscritti hanno l'obbligo di partecipare, in quanto finalizzate all'assegnazione a ciascuno di loro di un Coefficiente Valutativo definito come un valore numerico che, su una scala da 1 a 10, esprima sinteticamente l'abilità di un giocatore. Si assegna un Coefficiente Valutativo di valore 10 al/ai migliore/i giocatore/i iscritto/i al campionato.

Articolo 7

(Formazione delle squadre)

Al termine del periodo di apertura delle iscrizioni e delle Amichevoli Precampionato, la Commissione Tecnica si riunisce per procedere alla formazione delle squadre. Queste devono essere composte da 10 giocatori ed avere lo stesso Coefficiente Complessivo, dato dalla somma dei Coefficienti Valutativi dei singoli giocatori. È fondamentale che le squadre siano il più eterogenee possibile, accogliendo al loro interno giocatori di differente età, sesso e condizione.

All'interno di ciascuna squadra devono essere presenti rappresentanti dell'*equipe* educativa, ai quali si affidano i rapporti con e tra i giocatori della propria e delle altre squadre, nonché la responsabilità organizzativa di facilitare la comunicazione tra gli Organizzatori, la Commissione Tecnica e i partecipanti.

Nessuna squadra precostituita potrà partecipare al campionato.

Le squadre si scioglieranno al termine di ogni campionato.

Articolo 8

(Chiusura delle rose)

La Commissione Tecnica ha la facoltà di definire un periodo od una fase del campionato in cui è possibile apportare modifiche alla composizione delle squadre, sempre con l'obiettivo di perseguire la realizzazione di un torneo equilibrato e dal risultato incerto. Oltre il termine stabilito dalla Commissione Tecnica, non sarà più possibile apportare modifiche alle squadre.

Articolo 9

(Ritiri e inserimenti)

Nel caso in cui un partecipante fosse costretto al ritiro, la Commissione Tecnica potrà procedere alla sua sostituzione attraverso l'inserimento di un nuovo partecipante nella squadra rimaneggiata. Ciò è comunque possibile solo nel periodo o nella fase del campionato in cui è prevista, ai sensi dell'Articolo 8, la possibilità di apportare modifiche alla composizione delle squadre.

CAPO III – STRUTTURE FISICHE

Articolo 10

(Campo di gioco)

Si definisce “campo di gioco” l'intera struttura destinata alla pratica dell'attività sportiva, che comprende, oltre ad almeno un recinto di gioco

conforme ai sensi dell'Articolo 12, anche gli spogliatoi e gli altri locali annessi.

È compito degli Organizzatori e della Commissione Tecnica individuare un campo di gioco da mettere a disposizione dei partecipanti, possibilmente dotato di spogliatoi ed altri locali che possano essere utili strumenti di aggregazione e condivisione della vita quotidiana tra i partecipanti. Qualora fossero nelle condizioni di operare una scelta, di apportare migliorie ad una struttura esistente o di costruirne di nuove, gli Organizzatori e la Commissione Tecnica privilegeranno strutture quanto il più possibile eco-compatibili ed eco-sostenibili, che siano espressione di tecniche bio-architettoniche all'avanguardia in grado di apportare elementi di pregio e di elevare lo stato qualitativo delle zone limitrofe e/o per le quali rappresentino un servizio fruibile.

È compito degli Educatori assicurare una presenza propositiva e costante nel campo di gioco, che sia utile al coinvolgimento nelle attività dei partecipanti e, quindi, al rafforzamento della comunità.

Articolo 11

(Sale polifunzionali)

È compito degli Organizzatori e della Commissione Tecnica individuare uno o più locali, possibilmente annessi al campo di gioco, che siano utili allo svolgimento di attività sociali, formative e laboratoriali tese allo sviluppo della personalità del singolo, all'accoglienza e alla legalità e per le quali è richiesto un importante contributo partecipativo da parte degli Educatori e della comunità tutta.

Articolo 12

(Recinto di gioco)

Si definisce “recinto di gioco” l'area delimitata da una rete o da un altro appropriato mezzo di recinzione e che comprende il terreno di gioco (secondo la definizione di cui all'Articolo 13), il campo per destinazione (secondo la definizione di cui all'Articolo 14) e, eventualmente, le panchine, le aree tecniche, le piste, le pedane e le altre strutture dedicate ad altri sport.

Possono avere accesso al recinto di gioco esclusivamente i partecipanti regolarmente iscritti, nonché gli Educatori, gli Organizzatori e i membri della Commissione Tecnica. Qualora gli Organizzatori e la Commissione Tecnica decidano che sia opportuno permettere l'ingresso di terze persone, è loro premura inserire le stesse nell'elenco dei partecipanti.

Articolo 13 (Terreno di gioco)

Si definisce “terreno di gioco” l'area entro la quale si svolge effettivamente il gioco. È compito degli Organizzatori e della Commissione Tecnica valutare l'idoneità del terreno di gioco allo svolgimento delle partite di Calciosociale®. Tale valutazione deve tener conto degli standard di qualità definiti nei punti a seguire.

a. Superficie del terreno di gioco

Il terreno di gioco deve avere una superficie interamente piana e di colore verde. Sono ammesse superfici naturali, artificiali o ibride. Nel caso di superfici artificiali, si predilige l'uso di terreni con un sistema di intaso organico.

b. Dimensioni del terreno di gioco

Il terreno di gioco deve essere rettangolare, con una larghezza compresa tra i 25 e i 42 metri ed una lunghezza compresa tra i 42 e i 64 metri. Il rapporto tra la larghezza e la lunghezza del campo deve essere compreso tra 0,59 e 0,65.

c. Segnatura del terreno di gioco

La segnatura del terreno di gioco deve essere costituita da linee continue, preferibilmente di colore bianco, che non alterino il piano e non rappresentino un pericolo per l'incolumità dei giocatori. Le linee sono parte delle superfici che delimitano e devono avere tutte uguale spessore, compreso tra gli 8 e i 12 cm.

Si definiscono “linee laterali” quelle che delimitano i lati più lunghi, mentre sono dette “linee di porta” quelle che delimitano i lati più corti del

terreno di gioco. Su ognuno dei quattro angoli, verso l'interno del rettangolo di gioco, è tracciato un quarto di circonferenza del raggio di 0,5 metri, che delimita l' area d'angolo.

I punti medi delle linee laterali devono essere congiunti da una “linea mediana”, che suddivide il terreno di gioco in due metà di pari estensione. Il punto medio della linea mediana deve essere segnato dal “punto centrale” del terreno di gioco, attorno al quale deve essere disegnata una circonferenza di raggio uguale a 5 m.

Si definisce “area di rigore” la superficie delimitata da:

- una porzione di 21,5 metri della linea di porta, il cui punto medio corrisponda al punto medio della linea di porta;
- due linee perpendicolari alla linea di porta che, partendo da essa in corrispondenza dei punti estremi della porzione definita nel punto precedente, hanno una lunghezza di 8,25 metri verso l'interno del terreno di gioco;
- una linea parallela alla linea di porta che congiunge i due punti estremi, interni al terreno di gioco, delle due linee perpendicolari di cui al punto precedente.

All'interno di ciascuna area di rigore, a 7 metri dalla linea di porta e in proiezione del punto medio di questa, deve essere segnato il “punto del calcio di rigore”. Con centro in tale punto deve essere tracciato, all'esterno dell'area di rigore, un arco di circonferenza di 5 m di raggio.

Sul terreno di gioco è ammessa la presenza di altre linee, purché siano di colore differente e chiaramente distinguibili.

d. Porte

Al centro di ciascuna linea di porta deve essere posta una struttura, costituita da due pali verticali congiunti da una barra trasversale, nel seguito denominata “porta”. Sia i pali che la barra trasversale devono avere lo stesso spessore delle linee utilizzate per la segnatura del terreno, possono avere una sezione quadrata, circolare o ellittica, devono essere di colore bianco e costituite da un materiale ritenuto idoneo. La distanza

interna tra i pali è di 5 metri, mentre quella tra il terreno e il bordo inferiore della barra è di 2 metri.

Alle porte ed al suolo dietro le porte devono essere fissate delle reti in nylon, canapa o juta, per mezzo di adeguati ed idonei supporti che non costituiscano pericolo per l'incolumità dei giocatori. La profondità della porta, definita da reti e supporti, deve essere di almeno 80 cm nella parte superiore e di 100 cm a livello del terreno.

Sia che si tratti di strutture fisse o portabili, le porte debbono essere saldamente fissate al suolo durante il gioco e non devono costituire alcun pericolo per l'incolumità dei giocatori.

Articolo 14

(Campo per destinazione)

Si definisce “campo per destinazione” la fascia piana di terreno, larga almeno 1 metro, situata attorno al terreno di gioco ed a livello dello stesso. Durante lo svolgimento delle gare il campo per destinazione deve essere totalmente sgombero di strutture e/o persone.

CAPO IV – REGOLE DI GIOCO

Articolo 15

(Accesso al recinto di gioco)

Durante lo svolgimento di una gara, l'accesso al recinto di gioco è consentito ai soli componenti delle due squadre impegnate, nonché agli Organizzatori e ai membri della Commissione Tecnica i quali, comunque, non possono invadere il terreno di gioco durante lo svolgimento dello stesso.

Articolo 16

(Il pallone)

Gli Organizzatori e la Commissione Tecnica hanno il compito di fornire e stabilire l'idoneità di un pallone per l'utilizzo durante una gara di Calciosociale[®], tenendo conto dei seguenti standard di qualità:

- Forma: sferica
- Circonferenza: 68-70 cm
- Peso: 410-450 g;
- Pressione: 0,6-1,1 atm (a livello del mare).

Se, durante una gara, il pallone diviene difettoso, il gioco deve essere interrotto e ripreso con un nuovo pallone. La ripresa del gioco deve avvenire attraverso un calcio di rinvio a favore della squadra in possesso del pallone prima della rottura, secondo la procedura descritta nell'Articolo 34. Se il pallone diviene difettoso in occasione di un calcio piazzato, l'esecuzione deve essere ripetuta.

Articolo 17 (I giocatori)

Ogni gara è disputata da due squadre, ciascuna delle quali non può disporre in campo più di n. 8 giocatori, di cui uno deve assumere il ruolo di portiere. Nessuna gara potrà iniziare o proseguire se l'una o l'altra squadra dispone di meno di 6 giocatori. Lo schieramento dei giocatori in campo deve avvenire in osservanza delle disposizioni contenute negli Articoli 19 e 20 ed eventuali modifiche e integrazioni apportate ai sensi degli Articoli 19, 20 e 35.

Articolo 18 (L'equipaggiamento dei giocatori)

È compito degli Organizzatori fornire ai partecipanti un completo da gara, che comprenda una maglia (con le maniche) numerata e un paio di calzoncini. Tale completo è parte dell'equipaggiamento obbligatorio di un giocatore, che include anche calzettoni e scarpe idonee.

Sebbene non obbligatorio, è vivamente consigliato l'uso dei parastinchi (che devono essere coperti dai calzettoni) e, per i portieri, quello dei guanti. I portieri possono sostituire i calzoncini con pantaloni di tuta.

Per tutti i giocatori è vietato indossare qualunque oggetto possa costituire pericolo per la propria o altrui incolumità. Tutti i tipi di accessori di

gioielleria o di bigiotteria sono vietati e non è consentito l'uso di nastro adesivo per coprirli. È consentito l'uso di equipaggiamento protettivo non pericoloso.

Le due squadre impegnate in una gara devono indossare colori che le distinguano l'una dall'altra. Ciascun portiere deve indossare colori che lo distinguano dagli altri giocatori.

Articolo 19 (Le sostituzioni)

Se per una squadra sono presenti più di n. 8 giocatori, sono previste sostituzioni ogni 5 minuti. Ciascun giocatore può rimanere in panchina per più turni successivi. Se la rotazione imponesse una disparità nei minuti giocati dai singoli partecipanti di una squadra, gli Educatori devono fare in modo che:

- i due giocatori dal più alto Coefficiente Valutativo siano tra quelli che escono più volte;
- i due giocatori dal più basso Coefficiente Valutativo siano tra quelli che escono meno volte, che non escano mai insieme e mai negli ultimi 5 minuti di una gara.

Nel caso in cui per entrambe le squadre partecipanti ad una gara siano previste delle sostituzioni, queste devono avvenire in contemporanea.

Al fine di mantenere l'equilibrio del campionato e, in particolare, di modulare il Coefficiente Complessivo che una squadra è in grado di mettere in campo, ai sensi dell'Articolo 35, la Commissione Tecnica ha riserva di applicare un regolamento specifico delle sostituzioni per ciascuna squadra, il quale entra in vigore dal momento in cui viene reso noto a tutti i partecipanti secondo le modalità definite dagli Organizzatori.

Articolo 20 (Le assenze)

Al fine di non permettere ad eventuali assenze di alterare il Coefficiente Complessivo che una squadra è in grado di mettere in campo, si applicano le seguenti regole:

- se uno dei due giocatori dal Coefficiente Valutativo più basso è assente, la squadra può disporre in campo di n. 7 giocatori;
- se sono assenti uno dei due giocatori dal Coefficiente Valutativo più basso ed uno dei due giocatori dal Coefficiente Valutativo più alto, la squadra può disporre in campo n. 8 giocatori;
- se sono assenti i due giocatori dal Coefficiente Valutativo più basso, la squadra può disporre in campo n. 6 giocatori;
- se sono assenti i due giocatori dal Coefficiente Valutativo più basso ed uno dei due giocatori dal Coefficiente Valutativo più alto, la squadra può disporre in campo n. 7 giocatori.

L'assenza di una fascia intermedia non influisce sul numero di giocatori che la squadra ha la possibilità di schierare in campo, ma solo sul numero di sostituzioni, secondo le disposizioni contenute nell'Articolo 19.

Se uno dei due giocatori dal Coefficiente Valutativo più basso abbandona la partita, deve essere considerato come assente una volta atteso il tempo che avrebbe dovuto comunque trascorrere in panchina.

In applicazione dell'Articolo 35, la Commissione Tecnica ha la facoltà di applicare un regolamento specifico per la disposizione dei giocatori in campo a seconda delle assenze, il quale entra in vigore dal momento in cui viene reso noto a tutti i partecipanti, secondo le modalità definite dagli Organizzatori.

Articolo 21 (L'arbitraggio)

Le gare di Calciosociale® prevedono l'assenza di direttori di gara. L'arbitraggio è delegato agli Educatori delle due squadre, che di comune accordo prendono le decisioni. Gli Educatori, sentito il parere degli Organizzatori e della Commissione Tecnica, hanno la facoltà di delegare la funzione arbitrale ad un partecipante della propria squadra. Nel seguito del testo si farà riferimento agli Educatori o agli altri partecipanti cui è stata affidata la funzione arbitrale come “delegati all'arbitraggio”.

Articolo 22 (Gli ufficiali di gara)

I membri della Commissione Tecnica hanno il compito di supervisionare l'andamento delle gare, intervenendo solo su richiesta degli Educatori o per evidenziare il mancato rispetto delle regole prima che tali infrazioni possano inficiare il risultato della gara.

Articolo 23

(I momenti di condivisione)

All'inizio di ogni gara, le due squadre si riuniscono a centrocampo formando un cerchio e dando vita ad un momento dedicato alla condivisione di pensieri, emozioni ed aspirazioni, per prepararsi a vivere lo stare insieme come luogo di crescita, a livello personale e di gruppo.

Se la gara è stata contrassegnata da eventi significativi, piacevoli o spiacevoli, al termine le due squadre possono decidere di ritrovarsi nuovamente a centrocampo.

Articolo 24

(La durata della gara)

Una gara prevede due periodi di gioco da 30 minuti ciascuno. Tra i due periodi di gioco i giocatori hanno diritto ad un intervallo non superiore ai 5 minuti. Non è previsto alcun prolungamento dei periodi di gioco per il recupero delle perdite di tempo. Unico caso in cui è possibile andare oltre i 60 minuti di gioco è la concessione del tempo necessario per l'esecuzione di un calcio di rigore assegnato entro il termine del tempo regolamentare.

Articolo 25

(Il calcio d'inizio)

Prima del calcio di inizio, i delegati all'arbitraggio delle due squadre partecipano ad un sorteggio. La squadra che vince il sorteggio acquisisce il diritto di scegliere la porta da attaccare nel primo periodo ed eseguirà il calcio d'inizio del secondo periodo di gioco. La squadra che perde il sorteggio eseguirà il calcio d'inizio del primo periodo di gioco. Dopo che una squadra ha segnato una rete, l'altra riprenderà il gioco con un calcio d'inizio.

Al momento di ogni calcio d'inizio, tutti i giocatori devono essere nella metà del terreno di gioco in cui è situata la porta che la propria squadra deve difendere; il pallone deve essere fermo sul punto centrale del terreno di gioco e la gara può avere inizio solo dopo che i delegati all'arbitraggio abbiano richiamato ed ottenuto l'attenzione di entrambi i portieri. Il pallone è in gioco quando, calciato, si muove chiaramente.

Se il calciatore che esegue un calcio d'inizio tocca di nuovo il pallone, prima che lo stesso sia stato toccato da un altro giocatore, la procedura dovrà essere ripetuta.

Articolo 26

(Il pallone in gioco e non in gioco)

Il pallone non è in gioco quando:

- ha interamente oltrepassato una linea di porta o una linea laterale, sia a terra che in aria;
- il gioco è stato interrotto con l'accordo dei due delegati all'arbitraggio.

Il pallone è in gioco in tutti gli altri casi, compreso quando rimbalza su un palo o la barra trasversale della porta senza uscire dal terreno di gioco.

Articolo 27

(La segnatura di una rete)

Avviene la segnatura di una rete quando, a conclusione di un'azione priva di infrazioni da parte della squadra in fase di attacco, il pallone oltrepassa interamente la linea di porta tra i pali e sotto la traversa.

La marcatura viene attribuita al giocatore della squadra in attacco autore dell'ultimo tocco prima dell'ingresso in rete del pallone: sono considerate reti di un giocatore anche le autoreti provocate. Ogni giocatore non può segnare più di tre reti nel corso di una gara. La segnatura delle reti non è valida se:

- avviene da calcio d'angolo;
- il marcatore ha toccato per l'ultima volta il pallone nella propria metà campo.

Articolo 28

(L'esito di una gara)

Vince la gara la squadra che segna il maggior numero di reti. Se entrambe le squadre segnano lo stesso numero di reti (o non ne segnano alcuna), il risultato della gara è il pareggio.

In occasione di gare ad eliminazione diretta, nel caso in cui le due squadre ottengano un risultato di pareggio al termine dei due periodi di gioco, al fine di determinare la squadra vincente, si procede ai “tiri di rigore” secondo la seguente procedura:

- i delegati all'arbitraggio partecipano ad un sorteggio: la squadra che vince ottiene la facoltà di scegliere se tirare il primo o il secondo rigore, mentre la squadra che perde sceglie la porta verso la quale eseguire i tiri;
- alternativamente, le due squadre eseguono n. 10 tiri ciascuna, portando alla battuta tutti i giocatori partecipanti. In caso di assenza di un giocatore, questo viene sostituito alla battuta dal giocatore con Coefficiente Valutativo immediatamente più basso che, quindi, eseguirà più di un tiro di rigore;
- al termine delle esecuzioni, viene dichiarata vincitrice la squadra che ha segnato più reti. Nel caso in cui, al termine delle esecuzioni, le due squadre abbiano segnato lo stesso numero di reti (o non ne abbiano segnata alcuna), si ripete interamente la procedura di cui al punto precedente.

Un membro della Commissione Tecnica ha il compito di annotare l'esito dei tiri di rigore. Anche nel caso in cui, durante un ciclo di esecuzioni, una squadra abbia segnato più reti di quelle che l'altra potrebbe realizzare terminando la serie di tiri, la procedura viene portata a termine. Durante l'esecuzione dei tiri di rigore possono invadere l'area di rigore solo l'autore del tiro e il portiere della squadra avversaria. L'esecuzione del tiro di rigore deve avvenire in conformità alla procedura di cui all'Articolo 31.

Articolo 29

(Le infrazioni di gioco)

Costituiscono infrazioni di gioco le seguenti azioni o atteggiamenti:

- toccare intenzionalmente il pallone con le mani (ad eccezione del portiere nella propria area di rigore);
- spingere, trattenere, caricare, o saltare addosso ad un giocatore dell'altra squadra;
- ostacolare un giocatore dell'altra squadra non evitandone il contatto;
- riuscire o tentare di colpire, sgambettare o dare un calcio ad un giocatore dell'altra squadra;
- giocare in modo pericoloso;
- impedire al portiere di liberarsi del pallone che ha tra le mani ovvero calciare o tentare di calciare il pallone quando il portiere ha il pallone tra le mani o è in procinto di liberarsene;
- attuare comportamenti negligenti, imprudenti o di vigoria sproporzionata;
- qualsiasi altra azione o atteggiamento che possa arrecare danno, fisico o morale, ad un giocatore dell'altra squadra.

Gravi falli di gioco, condotte violente e lancio di oggetti sono considerati comportamenti antisportivi, contrari ai valori e alle finalità di Calciosociale® e sono regolamentati ai sensi dell'Articolo 5.

Articolo 30

(I calci di punizione)

Quando il pallone è in gioco ed un giocatore commette un'infrazione, viene assegnato un calcio di punizione all'altra squadra. La ripresa del gioco deve avvenire con il pallone fermo nel punto in cui è stata commessa l'infrazione ed è effettiva quando il pallone, calciato, si muove chiaramente. Finché il pallone non viene rimesso in gioco, i giocatori dell'altra squadra devono mantenere una distanza di almeno 5 metri dal punto di esecuzione. Se il pallone calciato finisce direttamente in rete, ai sensi dell'Articolo 27, la segnatura è valida solo se l'infrazione è avvenuta nella metà del campo in cui è situata la porta da difendere del giocatore autore del fallo. Nel caso in cui il giocatore che ha eseguito la rimessa in gioco tocchi il pallone una seconda volta, prima che questo sia stato toccato da un altro giocatore, l'esecuzione del calcio di punizione dovrà essere ripetuta.

Articolo 31

(I calci di rigore)

Quando il pallone è in gioco ed un giocatore commette un'infrazione nell'area di rigore in cui è situata la porta da difendere, viene assegnato un calcio di rigore all'altra squadra. La procedura di esecuzione prevede che il pallone sia fermo sul punto del calcio di rigore, che il calciatore incaricato di eseguire il calcio di rigore sia chiaramente identificato e che il portiere dell'altra squadra rimanga sulla linea di porta, all'interno dei pali, finché il pallone non viene calciato.

È considerata valida una rete segnata direttamente su calcio di rigore. Se il giocatore che ha eseguito il calcio di rigore tocca il pallone una seconda volta, prima che questo sia stato toccato da un altro giocatore, l'esecuzione deve essere ripetuta, così come se, nel momento in cui viene calciato il pallone, sono presenti nell'area di rigore giocatori diversi dall'incaricato all'esecuzione e dal portiere dell'altra squadra, o se questo non sia rimasto sulla linea di porta.

L'esecuzione del calcio di rigore è affidata al giocatore con il minore Coefficiente Valutativo in campo o in panchina.

Articolo 32

(La rimessa dalla linea laterale)

Se, a seguito del tocco di un giocatore, il pallone supera interamente la linea laterale (sia a terra che in aria), viene assegnata una rimessa dalla linea laterale all'altra squadra. Questa deve essere eseguita da un giocatore nel punto in cui il pallone è uscito dal terreno di gioco, facendo fronte al terreno di gioco, avendo almeno parte dei due piedi sulla linea laterale o sul terreno all'esterno di questa e lanciando il pallone, con entrambe le mani, da dietro e al di sopra della testa. Tutti gli avversari devono stare ad almeno due metri dal punto in cui la rimessa dalla linea laterale viene eseguita. Se la rimessa laterale non viene eseguita correttamente, o se il pallone tocca il suolo prima di entrare nel terreno di gioco, la rimessa dalla linea laterale deve essere ripetuta. Il calciatore che ha eseguito la rimessa non deve toccare una seconda volta il pallone prima che lo stesso sia stato toccato da un altro calciatore.

Articolo 33

(I calci d'angolo)

Un calcio d'angolo viene assegnato quando il pallone, toccato per ultimo da un calciatore della squadra in fase di difesa, ha interamente superato la linea di porta (sia a terra che in aria), senza che sia stata segnata una rete. Una rete non può essere segnata direttamente su calcio d'angolo. Se il pallone entra nella rete dell'altra squadra, il gioco riprende con un calcio di rinvio; se il pallone entra nella rete della squadra beneficiaria del calcio d'angolo, il gioco riprende con un calcio d'angolo a favore dell'altra squadra. La procedura per l'esecuzione prevede che il pallone venga posto all'interno dell'area d'angolo ed entra in gioco quando, calciato, si muove chiaramente. I giocatori della squadra in fase di difesa devono rimanere ad almeno 5 metri dall'arco d'angolo finché il pallone non è in gioco. Se il giocatore che ha eseguito il calcio d'angolo tocca il pallone una seconda volta prima che questo sia stato toccato da un altro giocatore, l'esecuzione dovrà essere ripetuta.

Articolo 34

(Il rinvio e le giocate del portiere)

Se il pallone supera interamente la linea di porta senza che sia stata segnata una rete e a seguito del tocco di un giocatore della squadra in fase di attacco, il gioco riprende con un rinvio del portiere. Questo deve essere effettuato con le mani all'interno della propria area di rigore e non può oltrepassare la linea mediana.

Durante un'azione di gioco, una volta che il portiere ha toccato la palla con le mani all'interno della propria area di rigore, esso non può giocarlo oltre la linea mediana né con le mani né con i piedi.

Sul retropassaggio di un compagno, il portiere può prendere il pallone con le mani se all'interno della propria area di rigore.

Riassumendo, il portiere può rinviare il pallone oltre la linea mediana solo quando, durante un'unica azione, non lo ha toccato con le mani prima di giocarlo con i piedi. In tutti gli altri casi, qualora il portiere dovesse rinviare (con le mani o con i piedi) il pallone oltre la linea mediana, si assegna un calcio di punizione all'altra squadra, con punto di battuta posto sulla linea mediana in corrispondenza della proiezione a terra del punto spaziale in cui il pallone ha varcato la metà campo.

CAPO V – INTEGRAZIONI E MODIFICHE AL REGOLAMENTO

Articolo 35

(Formula di una manifestazione di Calciosociale[®])

Per “formula della manifestazione” si intende l'insieme delle regole stabilite dagli Organizzatori e dalla Commissione Tecnica per lo svolgimento di un singolo campionato di Calciosociale[®], quali:

- la suddivisione in più fasi di un singolo campionato, che deve essere sempre finalizzata allo sviluppo di un gioco equilibrato, dal risultato incerto, e che lasci aperte le possibilità di vittoria del più ampio numero di squadre per il maggiore tempo possibile;
- le modalità per la comunicazione e l'omologazione dei risultati;
- i criteri per l'assegnazione dei punti in classifica, di cui all'Articolo 37;
- la definizione del calendario delle gare, che deve assicurare la massima eterogeneità delle condizioni di gioco e prevedere turni di riposo per il Servizio Comunitario, di cui all'Articolo 36, in uguale numero per ciascuna squadra;
- eventuali regolamenti specifici, ai sensi degli Articoli 19 e 20.

Le regole contenute nella “formula della manifestazione” non possono alterare il presente regolamento, se non ai sensi degli articoli 19 e 20, e sempre con azioni tese al raggiungimento di un maggiore equilibrio.

Articolo 36

(Servizio Comunitario)

Gli Organizzatori e la Commissione Tecnica, sentito il parere degli Educatori, devono stabilire, prima dell'inizio di un campionato di Calciosociale[®], le attività sociali, formative o laboratoriali che le squadre sono chiamate a svolgere in concomitanza dei turni di riposo previsti dal calendario delle gare, in applicazione dell'Articolo 35 e che, ai sensi dell'Articolo 37, hanno influenza sui risultati sportivi.

È inoltre possibile organizzare singoli eventi, dedicati allo svolgimento di attività di Servizio Comunitario, che prevedano la partecipazione di tutte le squadre e che possano avere influenza sui risultati sportivi. Tali singoli

eventi non possono sostituire, ma solo integrare, le attività di Servizio Comunitario che le squadre sono chiamate a svolgere nel corso della manifestazione.

Articolo 37 (Classifiche)

Nel caso in cui la formula della manifestazione preveda una o più fasi a gironi, la classifica deve essere costruita assegnando 2 punti alle squadre che terminano vittoriose una gara, 0 punti alle squadre che perdono una gara ed 1 punto alle squadre che ottengono il risultato di pareggio al termine di una gara.

Gli Organizzatori, sentito il parere della Commissione Tecnica e degli Educatori, individuano, nella formula della manifestazione, i criteri secondo cui assegnare punti in classifica in merito alla qualità dello svolgimento del Servizio Comunitario. Tali criteri devono tenere conto del numero di giocatori con cui una squadra partecipa al Servizio Comunitario e della qualità del servizio offerto.

Nel caso in cui due o più squadre abbiano lo stesso punteggio in classifica, i criteri per definire la loro relativa posizione sono, nell'ordine:

- il punteggio ottenuto nel turno di Servizio Comunitario
- il risultato dello scontro diretto (in caso di due squadre a pari punti)
- risultati/differenza reti/reti segnate negli scontri diretti (in caso di più di due squadre a pari punti)
- differenza reti
- reti segnate

Articolo 38 (Disciplina di una manifestazione di Calciosociale[®])

Si definisce “disciplina di una manifestazione di Calciosociale[®]” l’insieme delle regole contenute nel presente regolamento e nella specifica formula della manifestazione di cui all'Articolo 36.

Articolo 39

(Modifiche al regolamento)

Eventuali modifiche al presente regolamento potranno essere apportate da Calciosociale ssdrl, ed entreranno in vigore nel giorno della pubblicazione di un aggiornamento alla presente edizione.

Eventuali modifiche al regolamento potranno essere proposte da Calciosociale ssdrl ed esente edizione.

IL TORNEO DI CALCIOSOCIALE

1. Formula e Calendario del campionato

Attenendosi al regolamento ufficiale, gli Organizzatori di un campionato di Calciosociale® stabiliscono una formula della manifestazione che sia sempre tesa allo sviluppo di un gioco equilibrato, dal risultato incerto e che lasci aperte le possibilità di vittoria del più ampio numero di squadre per il maggiore tempo possibile.

La formula classica, approvata da Calciosociale ssrl, prevede una suddivisione della manifestazione in n. 4 fasi, denominate da 0 a IV.

Fase 0: Amichevoli Precampionato

Durante questa fase, non strutturata, i giocatori sono chiamati a partecipare alle gare per l'assegnazione dei Coefficienti Individuali.

Fase I: Girone all'italiana a singolo (o doppio) turno

La Commissione Tecnica, in possesso dei Coefficienti Individuali di tutti i giocatori, procede alla formazione delle squadre. Durante la Fase I, ciascuna squadra incontra (una o due volte) tutte le altre.

Il calendario delle gare, redatto dalla Commissione Tecnica, deve prevedere, per ciascuna giornata di campionato, il riposo di una o due squadre, le quali saranno impegnate nello svolgimento delle attività di Servizio Comunitario. Inoltre, nella stesura del calendario, dovranno essere adottati criteri che garantiscano a ciascuna squadra di incontrare, nel corso del campionato, la massima eterogeneità di condizioni ambientali (es. ora di inizio della gara, terreno di gioco, etc.); qualora questo non sia possibile, la determinazione di quali squadre incontreranno quale combinazione di condizioni ambientali sarà effettuata attraverso un sorteggio.

Al termine di ogni gara saranno assegnati 2 punti in classifica alla squadra vincente e 0 punti alla squadra sconfitta. In caso di pareggio viene assegnato 1 punto in classifica ad entrambe le squadre.

La partecipazione e la qualità del Servizio Comunitario offerto da una squadra saranno premiate con l'attribuzione di punti e reti in classifica secondo le regole:

- Da 0 a 5 giocatori presenti: 0 punti + 3 gol subiti;
- Da 6 a 7 giocatori presenti: 1 punto;

- Da 8 a tutti i giocatori: 2 punti + 3 gol segnati;
- 1 punto ed un gol segnato ogni 4 esterni al campionato, per un massimo di 2 punti.

L'attribuzione dei punti avviene solo se la qualità del Servizio Comunitario offerto è ritenuta soddisfacente dagli Organizzatori, che potranno richiedere il parere della Commissione Tecnica. I punti per il coinvolgimento di partecipanti esterni al campionato vengono assegnati solo se gli stessi hanno mostrato una presenza propositiva alle attività di Servizio Comunitario.

La classifica finale della Fase I sarà determinante per la costruzione del calendario della Fase II (vedi dopo). In caso di parità di punti in classifica, la posizione relativa delle squadre sarà determinata applicando, nell'ordine, i seguenti criteri:

- Differenza reti;
- Reti segnate;
- Risultato dello scontro diretto (in caso di due squadre a pari punti);
- Risultati/differenza reti/reti segnate negli scontri diretti (in caso di più di due squadre a pari punti);
- Punti ottenuti in occasione dei turni di Servizio Comunitario.

Fase II: gironi di qualificazione

Al termine della Fase I, le squadre vengono divise in due gironi (A e B). Durante la Fase II, ciascuna squadra incontra (una volta) tutte le altre del proprio girone e al termine di ogni gara saranno assegnati 2 punti in classifica alla squadra vincente e 0 punti alla squadra sconfitta. In caso di pareggio viene assegnato 1 punto in classifica ad entrambe le squadre.

Come per la Fase I, nella stesura del calendario la Commissione Tecnica dovrà tenere conto delle differenti condizioni ambientali in cui si svolgeranno le gare, garantendo a tutte le squadre la miglior combinazione possibile.

Anche nel corso della Fase II, ciascuna squadra sarà impegnata in un turno di Servizio Comunitario. La partecipazione e la qualità del Servizio Comunitario offerto da una squadra saranno premiate con l'attribuzione di punti e reti in classifica secondo le regole già descritte per la Fase I. Inoltre, gli Organizzatori possono decidere se inserire ulteriori "Gare di Partecipazione" che vedano coinvolte tutte le squadre e possano

determinare l'attribuzione di punti e reti in classifica secondo le regole descritte per i turni di Servizio Comunitario.

La classifica finale dei due gironi al termine della Fase II è determinante nella costruzione del tabellone della Fase III. In caso di parità di punti, la posizione relativa delle squadre sarà determinata applicando, nell'ordine, i seguenti criteri:

- Presenze al turno di servizio;
- Risultato dello scontro diretto (in caso di due squadre a pari punti);
- Risultati/differenza reti/reti segnate negli scontri diretti (in caso di più di due squadre a pari punti);
- Differenza reti;
- Reti segnate.

Fase III: Scontri a eliminazione diretta

Al fine di spiegare al meglio i criteri con cui vengono costruiti i tabelloni finali di un campionato di Calciosociale®, si riportano di seguito due esempi.

Modello di tabellone a 6 squadre: la seconda classificata di un girone affronta la terza dell'altro girone nei quarti di finale (le due prime classificate osservano un turno di riposo); Le due squadre vincenti giocano le semifinali con le due prime classificate dei gironi (le due sconfitte osservano un turno di riposo). Le due squadre vincenti le semifinali si giocano la finale 1°-2° posto; le due sconfitte nelle semifinali si giocano la finale 3°-4° posto; le due sconfitte ai quarti di finale si giocano la finale 5°-6° posto.

Modello di tabellone a 10 squadre: la prima e la seconda classificata di ciascun girone giocano le semifinali per l'accesso alla finale 1°-2° posto (le due sconfitte si giocano la finale 3°-4° posto); la quarta e la quinta classificata di ciascun girone si giocano le semifinali per l'accesso alla finale 7°-8° posto (le due sconfitte si giocano la finale 9°-10° posto); le due terze classificate si giocano la finale 5°-6° posto a doppio turno (andata e ritorno).

2. Composizione e chiusura delle rose

Per garantire l'equilibrio del campionato, durante la Fase I sono possibili spostamenti e inserimenti per far fronte a squilibri, abbandoni e mancate

partecipazioni. Le rose divengono quindi definitive con l'inizio della Fase II, durante la quale non accetteranno nuovi inserimenti e non saranno possibili spostamenti (salvo in casi eccezionali, per cui possono essere disposte soluzioni condivise tra Organizzatori, Commissione Tecnica ed Educatori).

3. Disciplina della manifestazione

Citando l'Articolo 35 del Regolamento del Calciosociale®, “le regole contenute nella formula della manifestazione non possono alterare il presente regolamento, se non ai sensi degli articoli 19 e 20, e sempre con azioni tese al raggiungimento di un maggiore equilibrio”. Gli Organizzatori e la Commissione Tecnica hanno, quindi, la possibilità di perseguire un più alto standard di qualità ed equilibrio operando sulla regolamentazione delle sostituzioni e delle assenze.

Finito di stampare nel mese di aprile 2019
UniversItalia di Onorati s.r.l.
Via di Passolombardo 421, 00133 Roma Tel: 062026342
email: editoria@universitaliasrl.it - www.universitaliasrl.it