

Crescere Assieme

Per aiutare i bambini di ieri a far crescere gli adulti di domani



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
Settore Giovanile e Scolastico
Coordinamento Federale Puglia



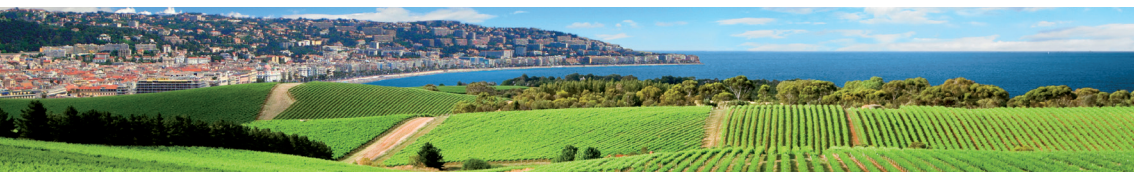
**BANCA
POPOLARE
DI BARI**

Official Partner
C. R. Puglia LND FIGC



DA OLTRE 50 ANNI CREDIAMO NEL SUD.

Tempestabiz



E IL SUD IN NOI.

Lo sviluppo locale è da sempre la nostra priorità. Con impegno e determinazione, interpretando le necessità di famiglie, imprese e istituzioni, siamo diventati il polo creditizio di riferimento del Mezzogiorno. Ma la nostra crescita è stata così impetuosa da renderci protagonisti anche in ambito nazionale. Tutto questo è stato possibile grazie al sostegno dei nostri Soci e alla fiducia che i clienti hanno riposto in noi.





Fino a qualche anno fa nessuno parlava della possibilità di un connubio fra sport e finanza, due mondi apparentemente distanti, ma uniti, invece, da un denominatore comune importante: l'attenzione verso i giovani. Il Comitato Regionale Puglia – LND che rappresento sta cercando di attuare una rivoluzione nel modo di vedere il calcio giovanile, e per vincere questa ambiziosa sfida ha bisogno della collaborazione delle famiglie, che devono educare i propri figli alla convivenza, al rispetto delle regole e dell'avversario. Ed in



questo, la Banca Popolare di Bari è molto simile a noi. Perché si tratta di un istituto di credito fortemente radicato nel territorio pugliese che vuole avvicinarsi al mondo giovanile passando proprio attraverso la famiglia, un ambiente basato su sani principi che ha l'obbligo morale di prendersi cura dei propri figli garantendo loro un futuro dignitoso in un momento di difficoltà economica. L'unità d'intenti tra il Comitato Regionale Puglia e la Banca Popolare di Bari è sotto gli occhi di tutti, e, per questo, sono orgoglioso di parlare di calcio giovanile in questi termini. Educiamo i nostri giovani ad essere gli adulti di domani, e facciamo mettendo a loro disposizione tutta la nostra pazienza e la nostra esperienza.

VITO TISCI

Presidente Comitato Regionale
Puglia FIGC-LND

Imparare a crescere insieme per aiutare i bambini di ieri a far crescere gli adulti di domani è uno slogan che il Settore Giovanile e Scolastico della F.I.G.C. ha sposato già da lungo tempo, condividendo le linee guida cui fa riferimento il presente opuscolo in relazione ai sentimenti di gioia, divertimento, amicizia e benessere racchiusi nella semplicità di un pallone. Il calcio è un gioco, non dimentichiamolo mai. Questo è l'insegnamento che vogliamo dare innanzi tutto ai genitori dei nostri giovani atleti, i quali spesso non riescono a scorgere la linea sottile esistente tra dilettantismo e professionismo. Se un bambino inizia a prendere confidenza col pallone, lasciamolo giocare sprigionando tutta la sua voglia di vivere, e non pensiamo a crescere in casa un campione. Se la fortuna lo assiste, un giorno lo diventerà. Ma prima di tutto deve imparare a conoscere i valori dello sport, quelli positivi, tralasciando gli aspetti devianti e negativi della pratica sportiva. In questo senso occorre distinguere per bene le diverse fasi della crescita, perché ad ogni gradino di questo lungo percorso da atleta corrispondono nuove responsabilità. Le stesse che abbiamo il dovere di assumerci nei confronti dei nostri figli.



ANTONIO QUARTO

Coordinatore Federale Regionale S.G. e S.



Crescere Assieme

Lettera ai genitori

Questo opuscolo è rivolto a voi, che con i vostri figli, vi approcciate al mondo del calcio, "il gioco più bello del mondo".

Quali responsabili ed operatori del Settore Giovanile e Scolastico della Federazione italiana Giuoco Calcio desideriamo chiedere il vostro aiuto affinché i "vostri figli", cioè i "nostri ragazzi", possano sperimentare la gioia, il divertimento, l'amicizia, il benessere; ossia quanto di più positivo possa derivare dallo svolgimento di una qualsiasi attività fisica, e di conseguenza allontanare dalla loro esperienza i lati negativi dello sport (doping, violenza, trucchi ecc.).

Il gioco svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo psichico e fisico del bambino: il bambino giocando fa cioè quello che più egli desidera, perché il gioco è legato al piacere, ma nello stesso tempo impara a seguire e a rispettare delle regole, rinunciando ad agire secondo

l'impulso immediato. La scoperta di possedere la forza di rispettare le regole esalta il piacere del gioco stesso (Vygotskij).

L'obiettivo di questo opuscolo è quello di consolidare quell'armonia d'intenti che deve legare tutte le figure che circondano il bambino, ossia i genitori, in primis, come anche dirigenti, allenatori e quanti operano a titolo più o meno gratuito nelle miriadi di società in cui i nostri ragazzi sono impegnati. Tutti insieme dobbiamo remare nella stessa direzione: insegnare, giocando, i valori dello sport in senso stretto, che a ben vedere sono gli stessi valori e principi che guideranno e trasformeranno i nostri ragazzi negli uomini di domani.



Il rispetto delle diverse fasi della crescita

Sogno di ogni bambino (e della quasi totalità dei rispettivi genitori), è giocare come Messi. Spesso per inseguire questo sogno, però, si dimenticano o si accelerano le tappe che ogni bambino deve necessariamente seguire per consentirgli un sano ed armonico sviluppo psicofisico.



Piccoli amici 5-8 anni

In questa fase il bambino è ancora molto egocentrico ed ha un'attenzione limitata; compie movimenti istintivi e manifesta poca disponibilità a condividere il pallone con altri. L'attività in questa categoria è ludica, poco specialistica, mutuata anche da altre discipline e principalmente finalizzata alla crescita psicomotoria.

Pulcini 8-10 anni

In questa fase il bambino inizia ad organizzare il proprio spazio di azione e analizza la situazione; inizia a confrontarsi e collaborare con gli altri. L'obiettivo da raggiungere da parte dell'allenatore in questa fase è formare atleti che agiscano autonomamente all'interno di un gruppo, sappiano assumersi delle responsabilità ed operare delle scelte nel rispetto degli altri e dell'economia del gioco.



Crescere Assieme



Esordienti 10-12 anni

In questa fase il bambino sviluppa la capacità di autocritica, si forma il pensiero creativo. Dal punto di vista sociale si rinsaldano i rapporti con il gruppo e si fa sempre più importante il bisogno di appartenere al gruppo stesso. L'allenatore deve suscitare interesse ed entusiasmo, senza soffocare il desiderio dei singoli di essere liberi di sbagliare, ma senza comunque tralasciare l'insegnamento di gesti tecnici sempre più precisi ed efficaci.

Giovanissimi 12-14 anni

In questa fase (pubertà) si ha una ristrutturazione dello schema corporeo, motivo per cui è il momento ideale per intervenire a livello tecnico-tattico sulla crescita sportiva del singolo calciatore. Solo da questo momento in poi gli allenatori dovranno contemporaneamente, ma in modo diverso, allenare due capacità differenti, quelle condizio-

nali (forza, velocità, resistenza) e quelle coordinative (controllo movimenti, equilibrio, orientamento, anticipazione, fantasia motoria, differenziazione spazio-temporale).

Allievi 14-16 anni

In questa fase lo sviluppo psicomotorio è quasi completo: il perfezionamento, e la maturazione tecnica di ogni singolo atleta raggiungono un importante livello e costituiscono la premessa essenziale per quella che sarà la carriera agonistica in ambito calcistico. L'atleta sarà educato a controllare e valutare autonomamente il proprio ruolo in campo, sfruttando il suo bagaglio conoscitivo, in relazione alla posizione spaziale del compagno o dell'avversario. In questo periodo, però, bisogna evitare carichi atletici eccessivi per non pesare sui distretti muscolari specifici ed evitare ripercussioni dal punto di vista fisico.





Genitori e club: dialogo possibile e necessario

Le aspettative dei genitori e degli allenatori sono diverse, così come diverse devono essere le funzioni che devono svolgere nei confronti dei ragazzi. Tuttavia è assolutamente necessario che fra genitori e allenatori non solo non ci siano conflitti ma una chiara convergenza di intenti.

Possibili problemi:

un'esagerata pressione da parte dei familiari nei confronti del ragazzo: avere soddisfazioni a tutti i costi, sovradimensionamento del

giovane, costante confronto con gli altri, critiche alla mancanza dei risultati. Comportamenti in questo senso inducono spesso nei giovani atleti insicurezza, sfiducia, demotivazione e ostacolano in questo modo un ottimale approccio da parte del giovane all'attività sportiva, alla prestazione, al rapporto di squadra.

I genitori spesso sono critici nei confronti dell'allenatore, delle sue scelte tecnico-tattiche e spesso si sostituiscono a lui a casa o peggio in tribuna, creando confusione nell'atleta e soprattutto privando l'allenatore dell'autorità necessaria a svolgere il suo ruolo.

Cosa deve fare l'allenatore:

Conoscere perfettamente tutti i singoli atleti e trattarli tutti in modo positivo. Il bravo allenatore è in grado di motivare in modo diverso i singoli atleti, li conosce perfettamente (hobby, scuola, problemi)



ed instaura con ciascuno di essi un rapporto unico e particolare.

Nei confronti dei genitori, l'allenatore deve avere un rapporto equidistante, deve conoscerli e soprattutto deve conoscere le loro aspettative.



Cosa devono fare i genitori:

Presenziare gli allenamenti ma in modo discreto.

Conoscere l'allenatore, il suo progetto, le sue aspettative, ma non devono in alcun modo interferire con le scelte tecnico-tattiche.

Informare l'allenatore di eventuali problemi.

Assicurarsi che vi sia corrispondenza fra l'offerta educativa e sportiva proposta dalla squadra e i bisogni del giovane.

Ascoltare il proprio figlio dopo ogni allenamento, capire come vive gli impegni agonistici, comprendere se è felice, incoraggiarlo nei momenti di difficoltà ed evidenziarne i miglioramenti, sostenerne l'impegno senza farlo dipendere dal solo ottenimento dei risultati.

Spesso la maggior parte dei problemi che si instaurano fra allenatori e genitori, è causata dalla non comunicazione degli obiettivi, del progetto, della filosofia seguita dall'allenatore. Incontri periodici, in cui le parti si confrontino su eventuali discordanze, ma soprattutto in cui l'allenatore enuclei i suoi obiettivi, il percorso e le modalità che intende seguire e in cui ascolti le aspettative dei genitori sono necessari a creare un clima positivo intorno all'atleta, che in questo modo sarà in grado di esprimere tutto il suo potenziale.



“Consigli per il genitore a bordo campo”

L'allenatore allena. L'arbitro arbitra. Tu divertiti! Il tuo compito è sostenere la squadra e tuo figlio, ed incitarlo a migliorarsi. Quindi non pensare ai consigli tecnici e goditi la partita!

Non c'è partita senza due squadre. Non c'è gioco senza avversari. Divertiti e applaudi più forte che puoi!

La partita inizia nello spogliatoio. Continua in campo e finisce in doccia. Cerca di rispettare questi momenti e lascia che tuo figlio si viva il gruppo!

La panchina non è una sconfitta ma il punto di partenza. Non discutere le scelte dell'allenatore. Spiega a tuo figlio che l'impegno in allenamento premia sempre e che arriverà il suo momento.

La partita è la “verifica” dopo una settimana di allenamenti. Impara a cogliere i miglioramenti della squadra e di tuo figlio e non pensare solo al risultato. Non importa se “ha vinto” o se “ha perso”.

Pensa solo che “oggi si è divertito”.





Crescere Assieme

Sport e alimentazione



Muoversi e alimentarsi correttamente è fondamentale per raggiungere un corretto stile di vita, che permetta un benessere psicofisico generale. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha ridefinito il concetto di salute: **“La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità”**; chiede ai governi di adoperarsi responsabilmente, attraverso un programma di educazione alla salute, per la promozione di uno stile di vita consono

allo sviluppo di condizioni pratiche in grado di garantire ai cittadini un alto livello di benessere.

In questo senso la salute passa anche attraverso un corretto stile alimentare coniugato alla pratica sportiva; numerosi sono in questo senso, i progetti che ci vedono attivi nelle scuole per richiamare l'attenzione sul problema dell'alimentazione e sulla sedentarietà dei nostri giovani, che sovente sfocia nell'obesità infantile, viatico di problemi ben più seri nell'età adulta.

La macchina “uomo” è alimentata da una miscela di carburanti (zuccheri, proteine, grassi), che secondo la famosa piramide degli alimenti devono essere assunti, per una dieta equilibrata, nelle seguenti proporzioni

carboidrati 60%, 30 % grassi 10% proteine.

Regole generali da seguire per l'assunzione di cibo da parte dei nostri giovani atleti:

Evitare l'assunzione di cibo nelle 2 ore precedenti la partita o l'allenamento.

Introdurre al termine dell'attività carboidrati di rapido assorbimen-

to (zucchero, latte, miele, frutta e ortaggi) per reintegrare le riserve energetiche dei muscoli.

Le sostanze minerali più importanti per uno sportivo sono il calcio, il sodio, il fosforo, il ferro e lo iodio, elementi facilmente reperibili dal latte, dal pesce, dalla carne e ovviamente della frutta.



Fair play

Fair play (o sportpersonship o sportmanship) sono termini inglesi che possiamo rendere con l'italiano sportività. Fair play significa molto di più che semplice rispetto delle regole, perché include i concetti di

contro quale che sia il risultato); l'approcciarsi correttamente allo sport (saper perdere, giocare per la squadra e non per se' stessi). Ovviamente, per definizione, il fair play non può essere insegnato o peggio reso obbligatorio; le regole non scritte della sportività ci ven-



amicizia, di rispetto degli altri e di spirito sportivo; comprende la lotta contro l'imbroglio, contro le astuzie al limite della regola, la lotta al doping, ecc..

I suoi capisaldi sono:

la dedizione personale (continuità e massimo impegno negli allenamenti...);

il rispetto e la collaborazione verso gli arbitri e i collaboratori (accettare le decisioni, anche se sono considerate ingiuste);

il rispetto e l'attenzione per l'avversario (non approfittare degli infortuni, applaudire al termine dell'in-

gono trasmesse attraverso l'esempio delle persone accanto a cui cresciamo. Se il fair play non è presente in famiglia, a scuola, nel lavoro e in ogni contesto della società civile, difficilmente verrà assimilato e reso un codice di comportamento "naturale" dal bambino.

Ecco un esempio: durante un incontro fra ragazzi di 12 anni, in tribuna alcuni genitori vengono alle mani; i due allenatori fermano il gioco e tutti i ragazzi escono dal campo tenendosi per mano. In tribuna la rissa continua, ma il gesto dei ragazzi ha una potenza straordinaria: loro si scambiano un gesto di pace, mentre i genitori si picchiano.

Doping ed Etica sportiva

Con i termini “etica sportiva”, si intendono quell’insieme di regole comportamentali e non, proprie di ogni sport, che ogni atleta implicitamente sottoscrive e fa proprie nel momento in cui decide di praticare quello stesso sport. A ben vedere, queste regole, estraniare dal contesto sportivo, rimandano ai principi di lealtà, rispetto di se stessi e dell’avversario, di impegno e duro lavoro come unico mezzo per ottenere dei risultati che dovrebbero guidare la nostra vita anche fuori dall’ambito sportivo, per una società civile basata sulla solidarietà sociale.

La mancanza di etica sportiva, ossia l’inosservanza di queste regole, evidenzia la tendenza ad ottenere i risultati seguendo scorciatoie. Alla base di questo fenomeno, c’è l’er-

ronea convinzione (spesso inculcata in giovane età) di dover vincere per forza su un altro (l’avversario), invece si dovrebbe riscoprire il vero significato dello sport che è di vincere, ma anche “riuscire”, ossia migliorare le proprie abilità continuamente. La partita sportiva infinita è quella che si gioca contro se stessi: il nostro atleta potrà anche perdere le partite, ma se lui si è impegnato e in queste partite ha migliorato costantemente se stesso, le proprie abilità, ha sempre vinto e merita tutto il nostro sostegno, appoggio e soprattutto le nostre lodi.

L’imperativo “devi vincere” induce l’atleta che ha già dato il massimo, al ricorso a sostanze (nocive per la salute) che lo rendono nell’immediato più forte, più veloce, più potente ma che minano le basi del rapporto atleta-sport. L’atleta, an-





Crescere Insieme

che piccolo, pratica l'attività sportiva per soddisfare alcuni bisogni (autostima, desiderio di far parte di un gruppo, amicizia); il soddisfacimento di questi bisogni innesta il circolo virtuoso che lo spinge ad impegnarsi sempre di più per migliorarsi; i miglioramenti aumentano la sua autostima e l'atleta è sempre



più motivato a continuare per soddisfarli. Il doping si inserisce come un granello in questo meccanismo perfetto, perché il ragazzo sa che i risultati così ottenuti sono falsati, non sono frutto del suo lavoro, bensì di una scorciatoia; nell'immediato sperimenterà soddisfazione (plauso degli altri, approvazione ecc..) ma alla lunga lo pagherà nel rapporto con il proprio corpo e con lo sport.

Per questo è fondamentale che allenatori e genitori insieme, capiscano e conducano ogni singolo

atleta al suo peculiare top (in base alle sue caratteristiche psicofisiche), non esasperando il confronto e l'emulazione continua con gli altri.

Ogni ragazzo, con il nostro aiuto, deve capire che la vittoria più bella, non è contro l'avversario (che è anche una bella vittoria), ma contro se stessi, in un costante automiglioramento. In questo modo avremo insegnato ai nostri ragazzi come vincere sempre .

La "Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport"

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente in maniera prioritaria quanto riportato dalla "Carta dei diritti dei Bambini" (New York- Convenzione sui Diritti del Fanciullo del 20/11/1989) e dalla "Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport" (Ginevra 1992- Commissione Tempo Libero O.N.U) alla quale si deve guardare con particolare attenzione, in modo che ad ogni bambino e bambina siano assicurati:

Il diritto di divertirsi e giocare;

- Il diritto di fare sport;
- Il diritto di beneficiare di un ambiente sano;

- Il diritto di essere circondato ed allenato da persone competenti;
- Il diritto di seguire allenamenti adeguati ai suoi ritmi;
- Il diritto di misurarsi con giovani che abbiano le sue stesse possibilità di successo;
- Il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla sua età;
- Il diritto di praticare sport in assoluta sicurezza;
- Il diritto di avere i giusti tempi di riposo;
- Il diritto di non essere un campione.





Crescere Assieme

Anche l'UEFA sulla scia dei concetti espressi dalla "Carta dei diritti", riunitasi con le 53 Federazioni calcistiche associate, ha stilato un decalogo utile per gli operatori del calcio giovanile:

- Il calcio è un gioco per tutti;
- Il calcio deve essere praticato ovunque;
- Il calcio è creatività;
- Il calcio è dinamicità;
- Il calcio è onestà;
- Il calcio è semplicità;
- Il calcio deve essere svolto in condizioni sicure;
- Il calcio deve essere proposto con attività variabili;
- Il calcio è amicizia;
- Il calcio è un gioco meraviglioso;
- Il calcio è un gioco popolare e nasce dalla strada





Autori:

Antonio Quarto

*Coordinatore Regionale Puglia Settore Giovanile e Scolastico FIGC
Docente di Scienze Motorie presso l'Università Aldo Moro di Bari*

Elena Topputi

Psicologo dello Sport

Progetto grafico:

Brandcore s.r.l.

Sammichele di Bari

Banca Popolare di Bari. Perché il gioco di squadra conta.



Banca Popolare di Bari è al tuo fianco con soluzioni personalizzate per rispondere a tutte le tue esigenze.

Per maggiori informazioni recati alla filiale più vicina.

BARI

Acquaviva delle Fonti
Altamura
Bari - San Domenico
Bari - Papa Giovanni
Bari - Lembo
Bari - Amendola
Bari - Calefati
Bari - Poggiofranco
Bari - Kennedy
Bari - Japigia
Bari - Carrassi
Bari - Industriale
Bari - Carboneria
Bari Sede
Bari Sonnino
Bitonto
Capurso
Casamassima
Cassano Murge
Castellana Grotte

Ceglie del Campo

Cellammare
Conversano
Corato
Gioia del Colle
Giovinazzo
Gravina in Puglia
Locorotondo
Modugno
Mola di Bari
Molfetta
Monopoli
Noci
Noicattaro
Palese
Palo del Colle
Polignano a Mare
Putignano
Rutigliano
Ruvo di Puglia
Santeramo in Colle

Tertizzi

Triggiano
Turi

BARLETTA- ANDRIA-TRANI

Andria - Crispi
Andria - Orsini
Barletta
Bisceglie
Canosa di Puglia
Margherita di Savoia
Spinazzola
Trani

BRINDISI

Brindisi - Flacco
Brindisi Appia
Brindisi Umberto
Carovigno
Carovigno Caputi

Fasano

Francavilla Fontana
Ostuni
San Vito dei Normanni

FOGGIA

Anzano di Puglia
Cagnano Varano
Candela
Casalvecchio di Puglia
Castelluccio dei Sauri
Cerignola
Deliceto
Foggia - XXIV Maggio
Lesina
Lucera
Manfredonia
Rocchetta Sant'Antonio
San Severo
Serracapriola
Torremaggiore

LECCE

Galatina
Gallipoli
Lecce - Castello
Maglie

TARANTO

Martina Franca
Taranto



**BANCA
POPOLARE
DI BARI**

Official Partner
C. R. Puglia LND FIGC