

Indice

Prefazione. Melchiorre Zarelli (Presidente Regionale della FIGC - Lazio) . .	p.	5
Introduzione (Aureliano Pacciolla)	»	7

PARTE PRIMA

La psicologia vincente

CAPITOLO PRIMO - Lo psicologo della scuola calcio (Stefano Luca)	»	21
1.1. Compiti dello psicologo nella scuola calcio	»	21
1.2. Lo psicologo nella scuola calcio	»	31
1.3. Conclusione	»	35
Bibliografia	»	37
Sitografia	»	38
CAPITOLO SECONDO - I genitori nella scuola calcio (Mara Romiti)	»	39
2.1. Il delicato equilibrio della crescita sana	»	39
2.1.1. Bambini e genitori che crescono	»	39
2.1.2. Una chiave di lettura: la reciprocità	»	41
2.1.3. Da figli a genitori	»	44
2.1.4. Gli stili educativi	»	45
2.1.5. Famiglia affettiva e regole	»	47
2.1.5.1. Protezione e regole	»	49
2.1.5.2. Le regole efficaci	»	51
2.1.6. Il punto di vista del bambino: crescita, adattamento e stress	»	52
2.2. Lo sport, terreno di crescita	»	54
2.2.1. Le motivazioni dei genitori	»	55
2.2.2. Un'esperienza concreta	»	56
2.2.3. Le motivazioni dei bambini	»	57
2.3. Le regole e lo sport, cosa fare?	»	59
2.4. Conclusione	»	65
Bibliografia	»	66
CAPITOLO TERZO - Gli istruttori della scuola calcio (Ana Gina Sembrano) . . .	»	67
PARTE I • PRINCIPI FONDAMENTALI PER ALLENARE CON EFFICACIA	»	67
3.1. Sviluppare una filosofia personale di <i>coaching</i>	»	68
3.2. Stabilire gli obiettivi dell'allenamento	»	69
3.2.1. Formare una squadra vincente	»	69
3.2.2. Aiutare i giovani a divertirsi	»	70
3.2.3. Aiutare i giovani a svilupparsi fisicamente, psicologicamente e social- mente	»	71
3.3. Scegliere il proprio stile di allenare	»	72
3.3.1. Stile comando (<i>il dittatore</i>)	»	72

3.3.2. Stile remissivo o laissez-faire (<i>il baby-sitter</i>)	p.	73
3.3.3. Stile collaborativo o democratico (<i>l'insegnante</i>)	»	73
3.4. Allenare per formare un carattere	»	73
3.4.1. Come formare un carattere e lo spirito sportivo	»	74
3.5. Allenare giocatori diversi	»	78
3.5.1. Differenza al livello di maturazione	»	79
3.5.2. Differenze nel bagaglio culturale	»	80
3.5.3. Differenza di appartenenza sessuale	»	80
PARTE II • LA LEADERSHIP NEL COACHING	»	83
3.6. Cosa fanno i <i>leader</i> ?	»	84
3.7. Le qualità di un buon <i>leader</i>	»	84
3.7.1. Gli skills di un bravo <i>leader</i>	»	85
3.8. Conclusione	»	90
Bibliografia	»	92

PARTE SECONDA

La psicologia dei campioni

CAPITOLO QUARTO - Competenze cognitivo-emotive a 5-12 anni: sviluppo cognitivo, motorio ed emotivo-relazionale (Marianna Pacciolla & Annamaria Pacciolla)	»	95
4.1. Dalla nascita alla crescita	»	95
4.2. Crescita e <i>continuum</i> evolutivo	»	97
4.3. Lo sviluppo cognitivo	»	99
4.3.1. Periodo dell'intelligenza senso motoria	»	100
4.3.2. Lo stadio pre-operatorio	»	101
4.3.3. Lo stadio delle operazioni concrete	»	101
4.3.4. Stadio delle operazioni formali	»	101
4.3.5. I teorici neo-piagetiani	»	102
4.4. La teoria evolutivo-cognitiva di Lev Vygotsky	»	102
4.4.1. Lo sviluppo motorio	»	103
4.4.2. Il sistema nervoso	»	105
4.4.3. Il sistema muscolare	»	107
4.4.4. Aspetti funzionali	»	108
4.4.5. Lo sviluppo emotivo-relazionale	»	111
4.5. Le emozioni in gioco	»	114
4.5.1. La rabbia che cresce	»	115
4.5.2. Le competenze narrative	»	115
4.6. L'evoluzione del gioco	»	117
4.7. Conclusione	»	119
Bibliografia	»	120
CAPITOLO QUINTO - Il Training Cognitivo-Emotivo nella scuola calcio (Aureliano Pacciolla & Emanuele Currò)	»	121
Premessa	»	121
5.1. Il Training Cognitivo-Emotivo	»	122
5.2. Concentrazione e Training Cognitivo-Emotivo	»	126

5.3. Attenzione e concentrazione (<i>Focusing</i>)	p.	131
5.4. Immagini mentali (<i>Imagery</i>)	»	132
5.5. <i>Training</i> mentale e scuola calcio	»	138
Bibliografia	»	141
CAPITOLO SESTO - Il progetto “Gioco <i>Fair Play</i> ” (Emanuele Currò)	»	143
6.1. Il <i>fair play</i>	»	143
6.2. <i>Fair play</i> nella scuola calcio	»	146
6.2.1 Lealtà, sportività e rispetto degli altri	»	147
6.2.2. Amicizia, socializzazione e senso di squadra	»	149
6.3. Progetto “Gioco <i>fair play</i> ”	»	151
6.4. Regolamento del gioco del calcio	»	154
6.4.1. Codice del giocatore	»	154
6.4.2. Codice dell’allenatore	»	155
6.4.3. Codice ufficiale	»	156
6.4.4. Le Regole del Gioco	»	156
Bibliografia	»	162
CAPITOLO SETTIMO - Vincere la partita della vita: proposte per crescere nella scuola calcio (Aureliano Pacciolla)	»	163
7.1. Metodi e strumenti per crescere nello sport	»	163
Allegato 1 - Questionario conoscitivo per i genitori della scuola calcio	»	175
Allegato 2 - Questionario conoscitivo per gli allenatori della scuola calcio	»	180
Allegato 2B - Autovalutazione dell’allenatore	»	182
Allegato 3A - Obiettivo mensile dell’allenamento	»	183
Allegato 3B - Scheda di osservazione globale di fine bimestre	»	184
Allegato 3C - Il test FSS agli Istruttori della scuola calcio	»	185
Allegato 4A - Questionario su creatività e metafore per esordienti	»	186
Allegato 4B - Questionario su “divertimento e regole”	»	188
Allegato 4C - Perché pratici il tuo sport?	»	190
Allegato 5 - Questionario conoscitivo per esordienti, giovanissimi, allievi	»	191
7.2. Conclusione	»	194
Bibliografia	»	195
<i>Conclusione</i> (Aureliano Pacciolla)	»	197
<i>Post-fazione</i> : Raffaele Minichino (Giornalista, conduttore televisivo di Rete Oro)	»	201