

Il calcio in letargo : ma non troppo

Autor(en): **Duvillard, Marc / Quadri, Bruno**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000313>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*

ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Il calcio in letargo - ma non troppo

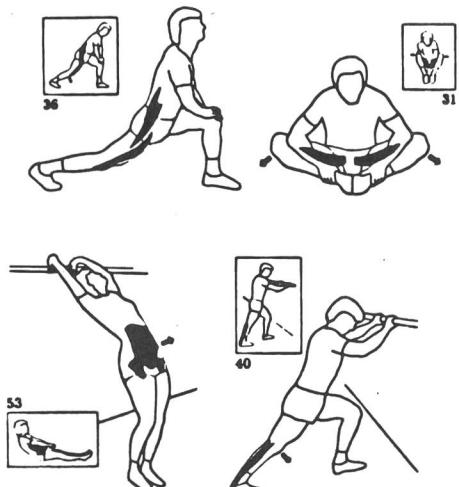
di Marc Duvillard e Bruno Quadri

Allenatore individuale durante la pausa invernale - Controllo dell'attività fisica

Il periodo che intercorre tra la fine della fase di competizione della prima parte del campionato e l'inizio della fase di preparazione per il girone di ritorno, è caratterizzato generalmente dall'arresto quasi totale dell'attività del calciatore.

È risaputo però che, anche se una riduzione di quantità e di intensità può essere salutare, mantenere un'attività fisica anche ridotta, con possibili allenamenti complementari, è sicuramente preferibile.

Stretching



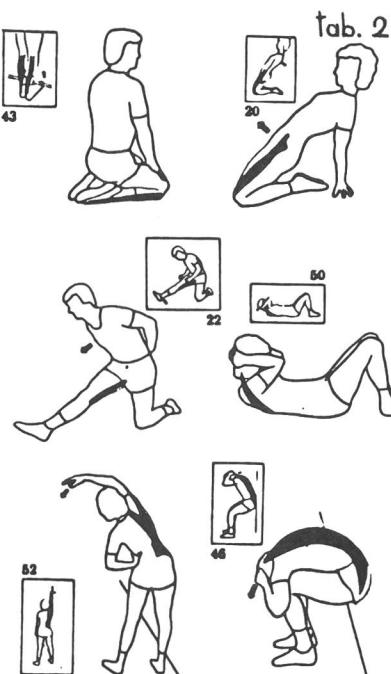
Proponiamo quindi un programma individuale d'allenamento per il periodo di 7 settimane, durante il quale l'accento è posto sulla condizione fisica e più precisamente sulla tenacia (footing), sulla potenza muscolare e l'elasticità (esercizi di muscolazione) e sulla mobilità muscolare e articolare (esercizi di stretching). La durata di ogni seduta d'allenamento è di un'ora (vedi tabella 1). La scheda di controllo individuale dell'attività consente al giocatore prima e all'allenatore poi, di verificare la quan-

tità di lavoro in minuti svolta per settimana e globalmente per l'intero periodo. È quindi un primo dato reale che consentirà all'allenatore di programmare il lavoro per l'inizio della fase di preparazione con la squadra.

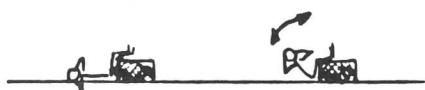
Per una squadra di lega nazionale, il programma di lavoro proposto dev'essere ritenuto il quantitativo minimo d'attività per la fase invernale di transizione.

Questo programma è stato proposto ai giocatori della prima squadra del F.C. Lugano (LNB), a quelli della seconda squadra, 2. divisione e alla squadra degli Inter A1. □

Muscolazione



10 x 20 secondi - 10 secondi riposo



3 x 1 minuto - 1 minuto riposo



2 x 1 minuto - 1 minuto riposo



10 giorno = 10 x
20 giorno = 20 x
30 giorno = 30 x
dopo sempre 30 x



2 x 30 secondi - 30 secondi riposo
ultima settimana = 2 x 1 minuto

Programma di condizione fisica durante la pausa

1a settimana	25.11	-----	1.12 = riposo
2a settimana	2.12	-----	8.12 = 2 x il programma
3a settimana	9.12	-----	15.12 = 3 x il programma
4a settimana	16.12	-----	22.12 = 3 x il programma
5a settimana	23.12	-----	29.12 = 2 x il programma
6a settimana	30.12	-----	5.1 = 3 x il programma
7a settimana	6.1	-----	10.1 = 3 x il programma

Programma giornaliero = 15 minuti di muscolazione
+ 30 minuti di footing
+ 15 minuti di stretching