Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 6

Rubrik: Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Condizionamento fisico nel calcio

Forza, mobilità, resistenza in esercizi a coppie o con la palla

Hans Rüegsegger. Testo italiano: Sandro Rossi.

L'allenamento calcistico deve tendere al miglioramento della condizione fisica, della tecnica e della tattica. Condizione fisica e tecnica sono i pilastri sui quali riposa la tattica, che li collega in vista di una sintesi. Il tutto per subire in seguito la prova della competizione.

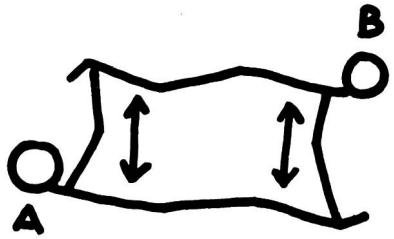
Il presente lavoro comprende, nella prima parte (1.a. e 2.a. serie d'esercizi), un capitolo breve, non per questo senza importanza, dedicato all'allenamento ginnico del calciatore; in esso insistiamo sulle componenti della forza, tanto isotoniche quanto isometriche.

Nel calcio, il confronto con l'avversario determina sovente il senso della lotta. Un giudizioso allenamento della forza e del movimento è indispensabile onde rendere il giocatore atto a condurre con successo la lotta, sempre diversa, per la conquista della palla. Per esperienza sappiamo che i calciatori non sono sufficientemente allenati ginnicamente; è soprattutto la muscolatura del tronco (parte superiore del corpo) ad essere poco sviluppata in loro. Quale miglior mezzo, per colmare questa debolezza, degli esercizi a coppie, con quel compagno che, nel gioco, assume la parte del «cattivo» avversario? Sappiamo pure che il giocatore accetta volentieri il compagno come «strumento di allenamento»: può misurarsi con lui, in contatto con lui aumentare la forza e sviluppare così le sue attitudini alla lotta. Al contrario, trova noioso il lavoro con il «ferro impersonale» (manubri). Noi teniamo particolarmente a rispettare quanto possibile questa attitudine. Questo perchè non dimentichiamo uno dei principi pedagogici essenziali: il lavoro deve sempre svolgersi in un'atmosfera di gioia, e non nell'indifferenza e nella noia.

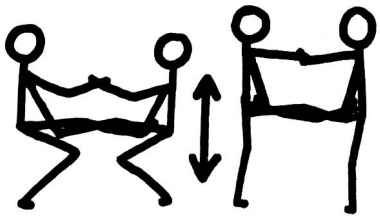
La seconda parte (3.a. e 4.a. serie di esercizi) tende ad indicare qualche esempio in cui la condizione fisica e la tecnica sono in relazione: insistiamo particolarmente sulla mobilità e sulla resistenza. Un buon allenatore cercherà sempre di dare la forma di gioco al suo allenamento. Per questo, oltre che provvedere al miglioramento delle capacità individuali (3.a. serie di esercizi), si preoccuperà di sviluppare il lavoro di squadra (4.a. serie).

E' alla luce di queste osservazioni che bisogna considerare la gamma degli esercizi seguenti. Possano essi permettere di variare l'allenamento calcistico, di presentare, sotto forme nuove, materia già conosciuta, applicando l'idea: «fare del nuovo con del vecchio». La fissazione del livello della dose d'allenamento, come pure il numero di esercizi per seduta, incombono evidentemente all'allenatore, il quale, per questo, si baserà sempre sulle capacità fisiche dei giocatori di cui dispone. La cornice limitativa di questo genere d'allenamento è d'altronde molto elastica, permettendo di passare facilmente dallo stadio introduttivo al grado della competizione.

1.a serie di esercizi: **Scopo: fortificare e sciogliere la musculatura del tronco e delle gambe; decontrazione durante la fase di ricupero.**

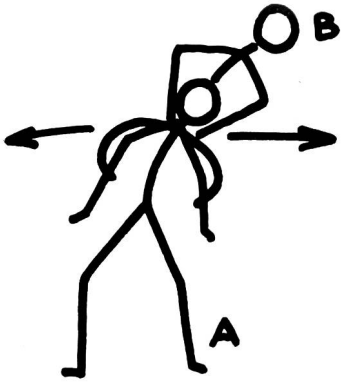


1
A afferra le caviglie di B; braccia tese. B, in pos. d'app. facc., tiene le caviglie di A: la coppia flette e tende simultaneamente le braccia.
Ripetere 2 x 15 e cambio.



2
Faccia a faccia, afferrare con la mano sin. la gamba dr. del compagno. Darsi la mano dr.: flettere e tendere la gamba di appoggio, ripetendo 2 x 5. Cambio di gamba al termine di ogni serie.

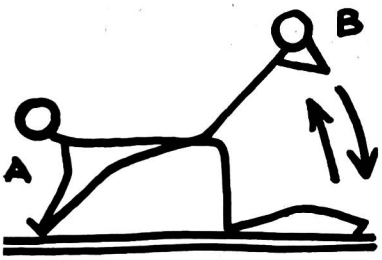
3
Seduti, faccia a faccia, gambe div. e incrociate; flessione del tronco in av. e ind. alla cadenza di 2 tempi. Ripetere 2 x 20.
Decontrazione tra ogni serie.



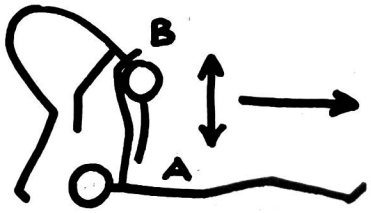
4
A porta B sulle spalle, tenendolo alle gambe. B si tiene alla testa di A: flettere il tronco lateralmente a sin. e a dr. (idem con molleggiamento).
5 x sin., 5 x dr., cambio.

5
Seduti, faccia a faccia, gambe div., mani in app. dietro la schiena. A alza le gambe e cerca di divaricarle mentre B fa pressione su di esse dall'esterno.
Ripetere 2 x 20, esercizio di decontrazione.

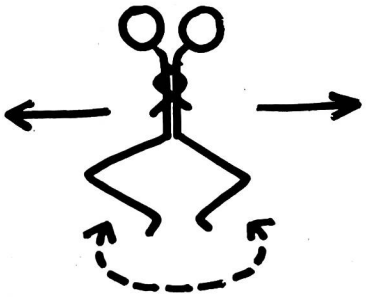
6
A porta B sulle spalle: rotazione del tronco a sin. e a dr.
Ripetere 2 x 5 da ogni lato.
Cambio dopo ogni serie.



7
A è a quattro zampe e fissa i piedi di B con le mani. B è seduto sulla schiena di A, mani dietro la nuca, e passa le gambe sotto le ascelle del compagno: flettere lentamente il tronco all'indietro e risollevarsi rapidamente.
2 x 10 ripetizioni, cambio.

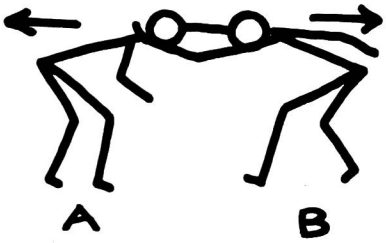


8
A, in pos. dorsale, si tiene con le mani alla nuca di B. Quest'ultimo, in pos. flessa in av., br. libere, alza e abbassa lentamente il tronco. A si fa rigido.
Ripetere 2 x 5 e cambio.
Variante: B solleva A e lo trascina per una certa distanza.

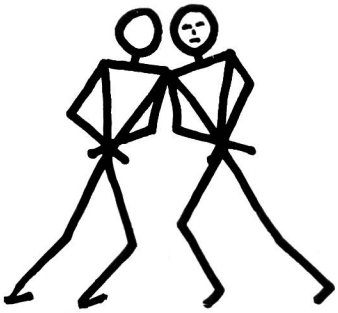


9
Schiena a schiena, br. incrociate, gambe flesse: saltellare descrivendo un cerchio prima a sin. poi a dr.
Ripetere 2 x 5 dalle due parti. Decontrazione.
Variante: saltellare in av. o ind. su di una data distanza.

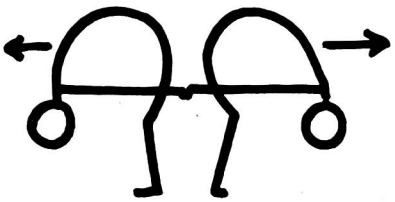
2.a serie di esercizi: **Scopo: fortificare la muscolatura del tronco e delle gambe tramite un lavoro isometrico; sviluppare lo spirito combattivo.**



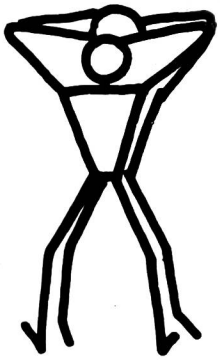
1
«Presa dei lottatori». Afferrare la nuca del compagno con una mano. A cerca di tirare B nella sua direzione (linea di demarcazione) e viceversa.
2 x sino al limite. Decontrazione tra una serie e l'altra.



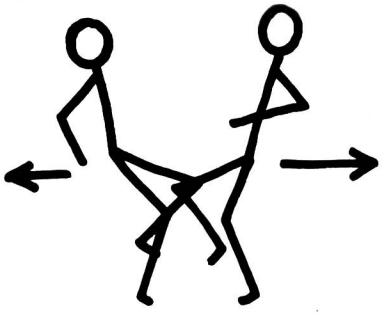
2
«Battaglia dei cavalieri». Fianco a fianco, spalla destra contro spalla destra, mani incrociate dietro la schiena: cercare di spingere il compagno al di là di una linea di demarcazione.
Cambio di lato dopo ogni «combattimento».
Ripetere 4 volte.



3
«Esercizio di trazione». Schiena a schiena, pos. a gambe div., afferrare le mani del compagno tra le gambe: ognuno tira nella propria direzione. Linea di demarcazione.
Ripetere 2 x sino a decisione.
Decontrazione.

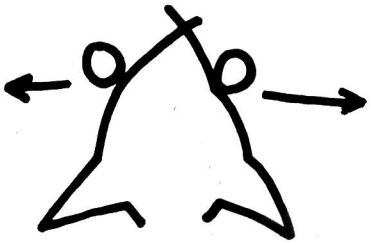


4
Faccia a faccia, mani incrociate sulla testa, con i gomiti che si toccano: disequilibrare il compagno.
4 ripetizioni.

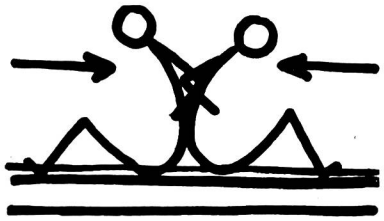


5
Faccia a faccia, ginocchia incrociate: tirare il compagno sino ad un punto determinato. Cambiare gamba alla fine d'ogni tragitto.
4 ripetizioni.

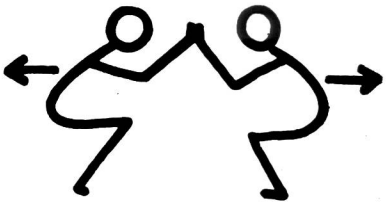
6
In appoggio facciale, faccia a faccia, darsi una mano e restare in equilibrio sull'altra: trazione sino ad un punto determinato. Cambio della presa dopo ogni prova.
4 ripetizioni sino a decisione.



7
In ginocchio, schiena a schiena, braccia in alto, darsi le mani: tirare il compagno nella propria direzione.
Ripetere 4 volte.



8
Seduti schiena a schiena, braccia incrociate. Ognuno cerca di spingere il proprio compagno al di là di una linea di demarcazione. Esecuzione a terra o su di una banchina svedese.
Ripetere 4 x sino a che uno degli avversari cede.

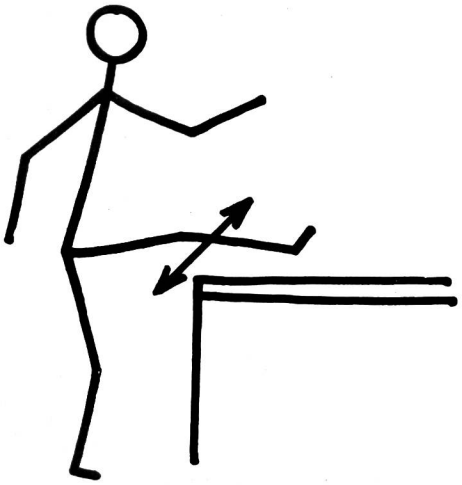


9
Faccia a faccia, posizione accosciata, palmi delle mani l'uno contro l'altro: respingere sino a una linea di demarcazione. La posizione accosciata deve essere mantenuta e le mani non devono separarsi.
Ripetere 4 x sino ad avere un vincitore.

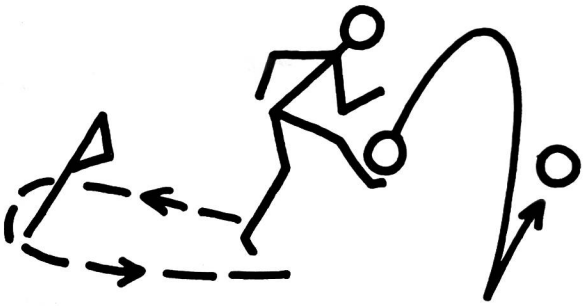
3.a serie di esercizi

Circuito con pallone, combinazione di messa in condizione fisica e di tecnica sulla palla.
Scopo: mobilità, agilità, resistenza.

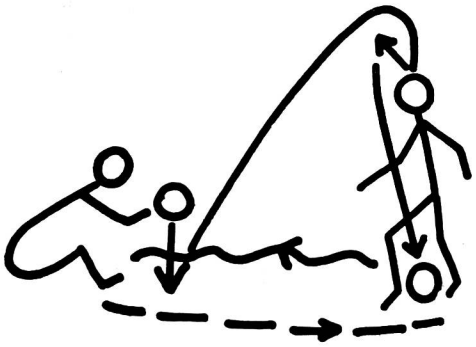
Percorso del pallone:
Percorso del giocatore:
Percorso del giocatore con la palla:



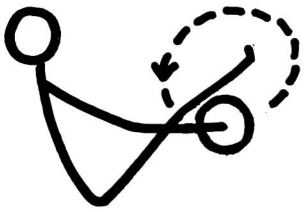
1
Faccia ad un ostacolo (ostacolo vero e proprio, compagno, ecc.): circolo della gamba dall'esterno all'interno.
Introduzione: ripetere 2 x 20. Alternare le gambe.
Circuito 1, a punti: 1 min., 1 punto per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 15, 25, 35 ripetizioni.



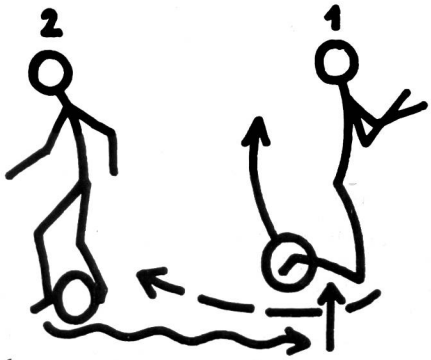
2
Calciare la palla alla verticale, correre poi attorno alla bandierina e ricalciare la palla alla verticale.
Introduzione: 5 x di seguito.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.



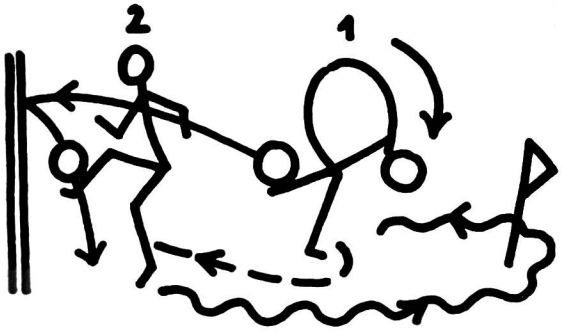
3
Seduti, palleggiare con la mano, alzarsi e giocare la palla di testa per in seguito «stopparla» e ritornare poi alla pos. di partenza.
Introduzione: 5 x.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.



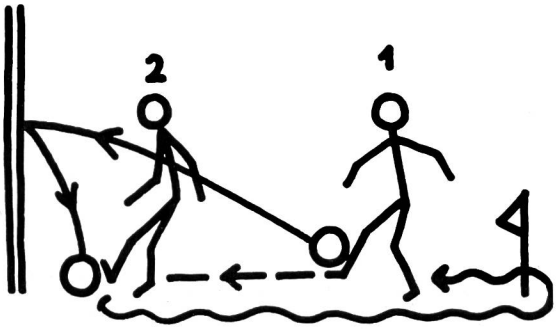
4
Seduti, a gambe unite, i talloni non toccano il pavimento. Passare la palla in cerchio attorno alle gambe.
Introduzione: 2 x 10 ripetizioni.
Circuito 1, a punti: 1 min., 1 punto per passaggio.
Circuito 2, a tempo: 10, 15, 20 ripetizioni.



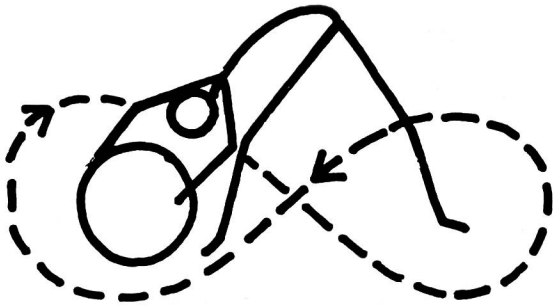
6
In 1, afferrare la palla con i talloni, saltare e lanciarla in aria. Girarsi e bloccarla al suo arrivo a terra (2). Ritornare in 1 e ricominciare.
Introduzione: 5 ripetizioni.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.



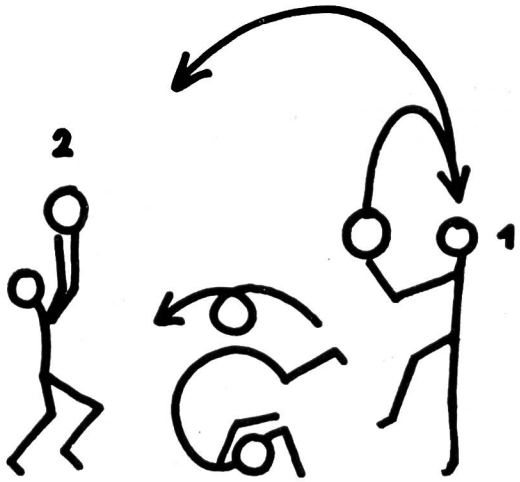
8
In 1, schiena verso parete, lanciare la palla ind. tra le gambe. Girarsi in 2 per bloccare la palla in aria, controllarla e compiere il giro attorno alla bandierina, palla al piede, per ricominciare in 1.
Introduzione: 5 volte.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.



5
In 1; calciare la palla alta contro la parete. Spostarsi in 2 per bloccare o ammortire la palla. Passare poi attorno alla bandierina guidando la palla a terra; ripetere.
Introduzione: 5 ripetizioni.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.

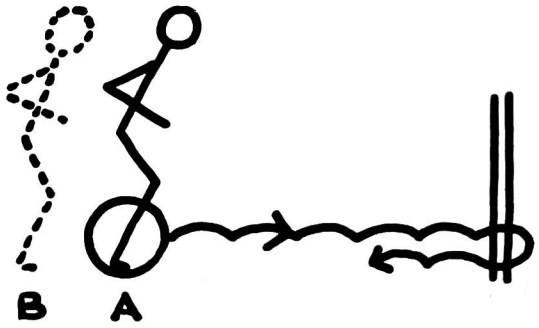


7
Pos. a gambe divar., passo largo. Descrivere un 8 attorno ai piedi, con un pallone pesante o con una palla. Tenere la palla con la punta delle dita.
Introduzione: ripetere 2 x 10, cambiare direzione dopo la prima serie.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per 8 descritto.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.



9
In 1, lanciare la palla con la mano e respingerla di testa con forza. Capriola in av. (o sedersi), rialzarsi e afferrare la palla al volo. Ripetere in senso contrario.
Introduzione: 5 ripetizioni.
Circuito 1, a punti: 1 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 5, 7 ripetizioni.

4.a serie di esercizi Scopo: spirito di squadra, agilità, mobilità. Circuito con pallone, concorsi a coppie.



1
A afferra tra i piedi un pallone pesante; saltella in av. con la palla, gira attorno alla bandierina e passa il pallone al compagno di squadra. B fa la stessa cosa.
Introduzione: ognuno 4 giri.
Circuito 1, a punti: 2 min., 1 giro = 2 punti.
Circuito 2, a tempo: 2, 4, 6 giri per uomo.

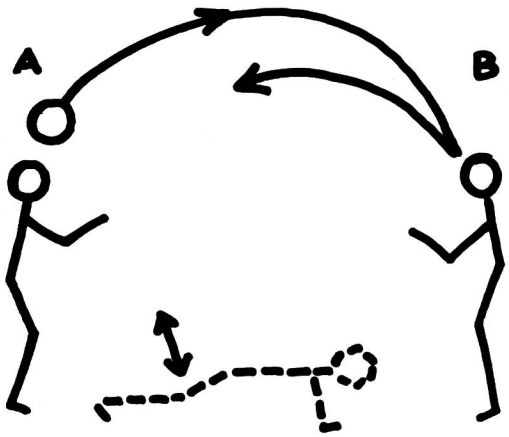
Metodologia:

— Durante la fase d'introduzione, si tratta di imparare l'esercizio. Il cuore, i polmoni e l'apparato circolatorio saranno messi a contribuzione in maniera minima.

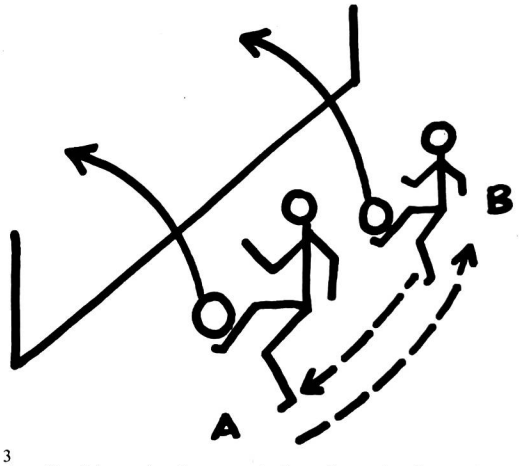
— Nella fase successiva, lo sforzo domandato ai giocatori sarà maggiore, perchè l'introduzione del fattore tempo obbligherà ad eseguire gli esercizi più rapidamente. Il numero delle ripetizioni resta però minimo. Ad esempio, 3 esercizi possono essere raggruppati ed eseguiti senza interruzione uno dopo l'altro. Si lascerà una fase di ricupero abbastanza lunga prima di passare ad un'altra combinazione d'esercizi.

— Per aumentare la difficoltà, si potrà aumentare il numero di esercizi combinati tra loro, arrivando fino a 6.

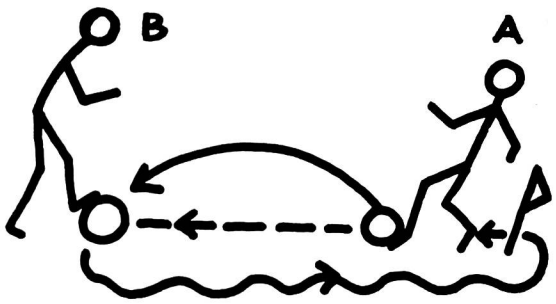
— Per finire, il più alto grado d'intensità sarà ottenuto eseguendo tutti gli esercizi sotto forma di circuito.



2
A passa di testa una palla alta a B, si mette poi immediatamente in appoggio facciale per rialzarsi subito e riprendere la palla ritornatagli da B.
Introduzione: 5 ripetizioni per esecutore.
Circuito 1, a punti: 2 min., 2 punti per esecuzione.
Circuito 2, a tempo: 3, 4, 6 ripetizioni per esecutore.
Condizioni: la palla non deve toccare il pavimento. Dopo 1 min. inversione delle parti.



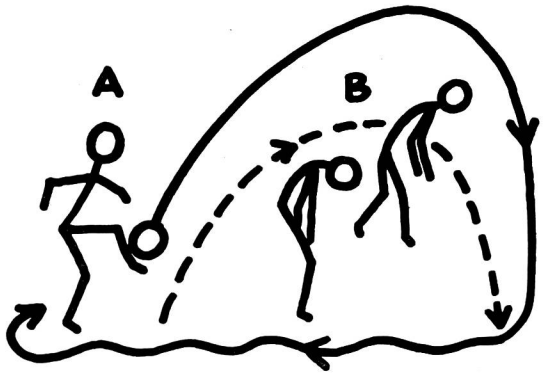
3
A e B calciano simultaneamente la palla contro la parete e cambiano di posto immediatamente per riprendere la palla del compagno dopo il 1.o od il 2.o rimbalzo e ricalciarla al volo.
Introduzione: 4 ripetizioni, cioè 8 cambiamenti di posto, senza che la palla cessi di rimbalzare sul pavimento.
Circuito 1, a punti: 2 min., 1 punto per cambiamento di posto.
Circuito 2, a tempo: 6, 8, 12 cambiamenti di pos. senza interruzione.



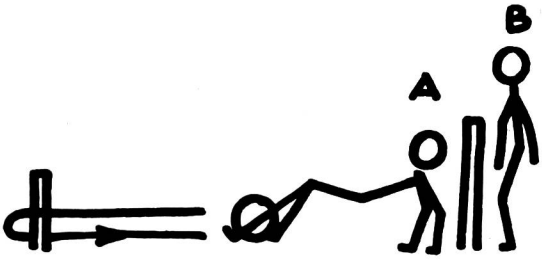
6
A passa, a mezzo volo, la palla a B e prende immediatamente il suo posto. B blocca la palla e, controllandola con il piede, gira attorno alla bandierina per riprendere il posto iniziale di A; così di seguito.
Introduzione: 5 ripetizioni per A e per B.
Circuito 1, a punti: 2 min.; per esecuzione = 2 punti.
Circuito 2, a tempo: 4, 5, 8 giri per esecutore.

I circuiti possono essere eseguiti come:

1. **Circuito a punti:** ogni esercizio è eseguito il maggior numero possibile di volte durante 1 min. (2.a e 4.a serie d'esercizi). Il numero di ripetizioni sarà apprezzato in punti. Il cambiamento di «stazione» si effettua nel corso del minuto di ricupero.
2. **Circuito a tempo:** ogni esercizio deve essere ripetuto un certo numero di volte. (Dosaggio dell'allenamento: 3, 5, 7). Gli esercizi si collegano senza che ci sia fase di ricupero. Il tempo va dal primo all'ultimo esercizio. Si cambierà d'esercizio solo dopo aver eseguito il numero voluto di ripetizioni.



5
A calcia la palla oltre B (in posizione di salto al montone), passa sopra il compagno con un salto a gambe divaricate, blocca la palla e la riporta al punto di partenza controllandola col piede (= 1 giro).
Introduzione: 2 x 3 giri per esecutore.
Circuito 1, a punti: 2 min.
Dopo 1 min. cambio delle parti.
1 giro = 2 punti.
Circuito 2, a tempo: 2, 4, 6 giri per esecutore.



4
A è in app. dorsale a 4 zampe, un pallone tra i piedi. Spostarsi in questa pos. per girare attorno alla bandierina. Cambiamento dopo un giro.
Introduzione: 4 giri per esecutore.
Circuito 1, a punti: 2 min., 1 giro = 2 punti.
Circuito 2, a tempo: 2, 4, 6 giri per esecutore.