

**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:** 31 (1974)

**Heft:** 9

**Artikel:** La muscolazione dei giovani calciatori

**Autor:** Hasler, Hansruedi

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000822>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

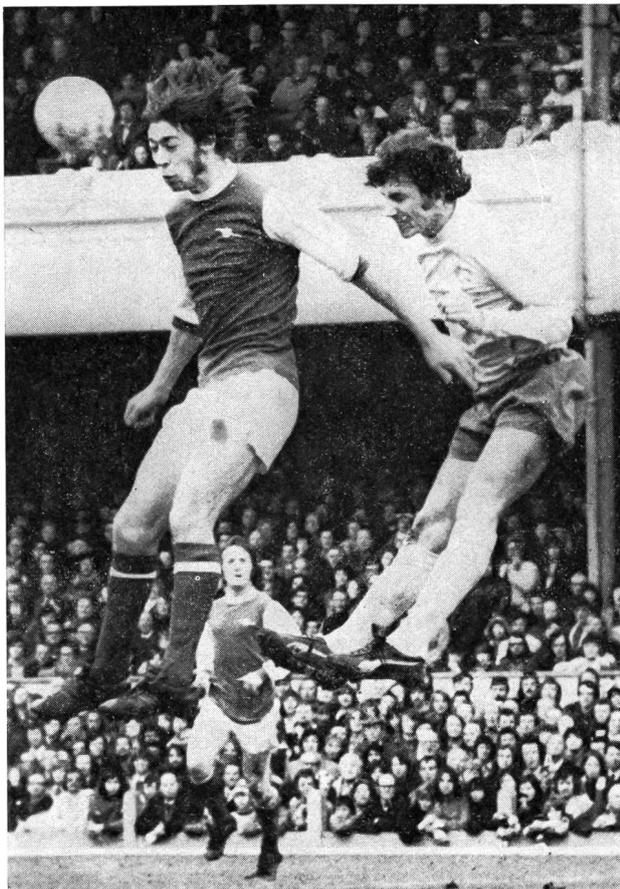
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La muscolazione dei giovani calciatori

Hansruedi Hasler

## 1. PARTE TEORICA

Il lavoro muscolare, e di conseguenza la forza, è alla base di ogni attività fisica. La buona esecuzione di un movimento o di una successione di diversi movimenti dipende in parte dalla forza disponibile. Questo fattore rappresenta una delle basi essenziali per la qualità dei diversi movimenti specifici del calcio. La proverbiale forza del calcio inglese, da cui dipende, per esempio, la buona qualità del gioco di testa (vedi foto) o dei lunghi passaggi, è concepibile in Inghilterra dove la forza viene allenata sistematicamente già con i giovani calciatori.



Duello di testa durante un incontro del campionato inglese: Arsenal-Derby County

Negli allenamenti degli juniori svizzeri, gli esercizi di muscolazione sono troppo trascurati o introdotti in modo poco sistematico. Ecco la ragione per cui si può attribuire la debolezza del nostro gioco di testa a un rafforzamento insufficiente dei gruppi muscolari interessati.

La panoramica che seguirà sull'importanza e le possibilità di allenamento del fattore di condizione fisica «forza», è da considerare unicamente come una parte del programma di allenamento del giovane calciatore. Il fatto che la sola

forza non offra la garanzia di un vero calcio di classe è provato dai recenti risultati della squadra nazionale inglese che, per la prima volta, non è riuscita a qualificarsi per il turno finale dei campionati mondiali. D'altro canto però, la muscolazione specifica deve far parte integrante della formazione del giovane calciatore.

### 1.1 Importanza

Dato che un incontro di calcio esige molta forza da parte dei giocatori, diventa quindi indispensabile un rafforzamento generale di tutto l'apparato muscolare. I giocatori devono dunque essere preparati con diversi esercizi di muscolazione.

L'impiego della forza nel calcio è pure sempre unita all'abilità (forza nella tecnica) o all'agilità (forza nella condizione fisica). Il calciatore deve sempre adattare l'impegno della sua forza alle situazioni di gioco. Questo impegno dosato nella forza esige un adattamento analogo durante l'allenamento. Vogliamo formare dei calciatori e non sollevatori di pesi!

#### 1.1.1 Importanza della muscolatura della braccia e della fascia scapolare

La forza della parte superiore del corpo ha una grande importanza nei differenti impegni delle braccia durante le corse, i salti, i tiri e i passaggi (vedi foto con Gerd Müller). A parte ciò, il calciatore necessita di una parte superiore del corpo potente per la rimessa in gioco, gli arresti con il petto, i contrasti, gli atterraggi dopo i tiri di testa in tuffo, come pure tutti i movimenti di arresto o respinta di pugno del portiere. Ecco alcune buone ragioni per rafforzare la fascia scapolare.

#### 1.1.2 Importanza della muscolatura del tronco

Per i palleggi in corsa, i tiri di testa, la rimessa in gioco, i tiri in rotazione (vedi foto di Gerd Müller) come per i passaggi e i tiri in generale, la forza del tronco è alla base di un'esecuzione corretta e potente del movimento. La forza della muscolatura del tronco ha un'importante funzione nella condizione fisica durante le corse, i salti, i cambiamenti di direzione e le finte di corpo.



Germania federale-Turchia. Rinvio diretto in rotazione di Gerd Müller

1.1.3 importanza della muscolatura delle gambe e dei piedi  
 Tutti sono d'accordo nel riconoscere l'importanza dell'allenamento della muscolatura delle gambe. Contrariamente alle altre due parti del corpo, la necessità di avere una buona muscolatura delle gambe appare come evidente e, di conseguenza, è anche allenata più sovente.  
 Riassumendo si può affermare che la forza offre la possibilità di risolvere in modo ottimale le diverse esigenze tecniche e fisiche.

## 1.2 Panoramica

La tabella che segue serve a mettere nuovamente in evidenza l'importanza della forza nella tecnica e nella condizione fisica e fornire una panoramica migliore dei gruppi muscolari più importanti per il calciatore. Questi gruppi sono visibili nell'immagine qui accanto. All'allenatore tornerà utile servirsi dei sei gruppi di ginnastica seguenti:

Allenamento della forza:

1. Braccia/fascia scapolare
2. Colonna vertebrale in avanti
3. Colonna vertebrale indietro
4. Colonna vertebrale laterale
5. Rotazione della colonna vertebrale
6. Gambe/piedi

Nella muscolazione, le braccia e le gambe non dovrebbero essere considerate con un assieme, ma in modo differenziato (vedi tabella).

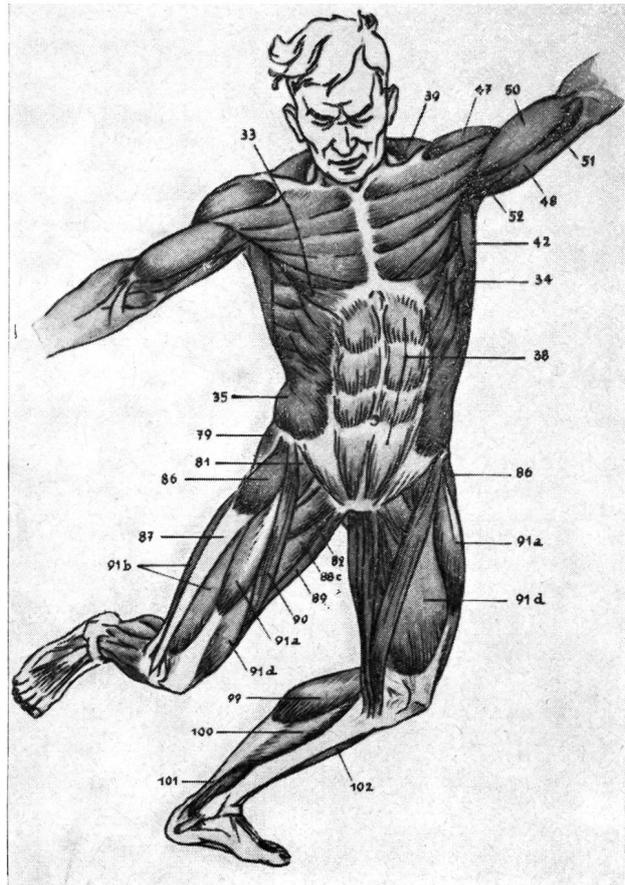


Immagine dello svolgimento di un movimento

Gruppo muscolare	Vedi n.	Nella ginnastica	Importanza della forza per: la tecnica	la condizione fisica
1. Braccia/fascia scapolare — flessori delle braccia — estensori delle braccia — pettorali — trapezio	50/51 48 33 39	braccia fascia scapolare	carica di spalla rimessa in gioco colpo di testa impegno delle braccia nei passaggi o tiri arresti di petto atterraggio dopo tiro di testa in tuffo movimenti di bloccaggio e rinvio di pugno del portiere	impegno delle braccia: — corsa — salti
Muscolatura del tronco 2. addominale 3. dorsale 4. addom. obliquo esterno 5. addom. obliquo interno	38 non visibile 35 35	CV av. CV ind. CV lat. rotazione CV	passaggio tiro tiro di testa rimessa in gioco finta palleggio tiro in rotazione	corsa salto cambiamento di direzione finta di corpo
6. Gambe/piedi — estensori delle gambe — flettori delle gambe — adduttori della coscia — adduttori delle gambe — flettori dei piedi — estensori dei piedi	91 88/90 86 102 66	gambe piedi	colpo di testa in sospensione passaggio tiro bloccaggio smorzamento condotta di palla contrasto	scatti corsa salti cambiamento di direzione

### 1.3 Principi d'allenamento

Un'assuefazione precoce a questo genere di allenamento è molto importante; deve comunque essere sempre adattata al livello di prestazione momentaneo del giocatore. In Svizzera, quando si fa, la muscolazione comincia troppo tardi. Ciò significa che gli stimoli necessari allo sviluppo possono appena essere messi in moto.

Gli esercizi devono sviluppare la muscolazione delle braccia, del tronco e delle gambe, e questo in maniera variata e interessante. Inoltre devono essere sempre in collegamento con le caratteristiche dei movimenti del calcio.

Rilassamento, elongazione (mobilità) e rafforzamento sono dipendenti fra di loro.

Gli esercizi devono essere dosati o completati di modo che il sistema respiratorio sia sempre messo a contributo.

La muscolazione può essere integrata o complementare.

#### 1.3.1 La muscolazione integrata

L'allenamento della condizione fisica in generale e la muscolazione in particolare dovrebbero spesso essere integrate per il calciatore nelle forme di gioco simili alla competizione. I giochi 2 contro 1, 4 contro 2, 3 contro 3, 5 contro 5, ecc. permettono al giocatore di dimenticare la durezza dell'allenamento, anche quando deve portare un carico supplementare come il giubbotto appesantito o il pallone pesante. Questo genere di allenamento si presta per il rafforzamento della muscolatura delle gambe. In questo caso il comportamento tattico e la tecnica del giocatore possono essere migliorati nelle condizioni analoghe a quelle di competizione.

#### 1.3.2 La muscolazione complementare

La muscolazione complementare, organizzata sotto forma di gioco, si presta innanzitutto allo sviluppo della muscolatura del tronco e delle braccia. Questa forza è necessaria nel gioco, ma viene sviluppata poco per la competizione. L'allenatore deve dunque, sotto forma complementare tramite giochi di combattimento, staffette, esercizi a coppie o con il pallone pesante, ecc., dare ai giocatori il bagaglio necessario per la riuscita nel gioco.



I nazionali elvetici «al lavoro»

## 2.1 La muscolazione in un processo d'allenamento a lunga scadenza

Fase dell'allenamento	Età	Importanza dell'allenamento della forza	Forme d'allenamento e mezzi
Allenamento dei principianti (grado 1)	juniori E 8-10 anni	a quest'età si tratta innanzitutto di rafforzare la muscolatura del portamento (ventre e schiena)	integrato: nell'apprendimento delle basi tecniche complementare: con giochi di combattimento e staffette
	juniori D 11-12 anni		
Allenamento delle speranze (grado 2)	juniori C 13-14 anni	nell'allenamento delle speranze viene rafforzata tutta la muscolatura del corpo e in modo particolare del tronco	integrato: nel miglioramento dei gesti tecnici e la formazione tattica di base  complementare: con forme giocate, esercizi a coppie, ginnastica agli attrezzi
	juniori B 15-16 anni		
Allenamento d'alta prestazione (grado 3)	juniori A 17-19 anni	in questa fase si svolge un allenamento della forza come presupposto per un calcio d'alta prestazione	integrato: nell'allenamento tecnico e tattico  complementare: — ginnastica di muscolazione — ginnastica agli attrezzi — lavoro con pesi — forme di gioco
	attivi da 20 anni		

## 2.2 La muscolazione degli juniori A e B in un piano annuo di allenamento

La muscolazione deve occupare 1/5 dell'allenamento della condizione fisica. A ciò si aggiunge il lavoro integrato nella tecnica e nella tattica.

La frequenza degli allenamenti dipende dalla quantità di tecnica, di tattica, di condizione fisica prevista durante i diversi periodi di allenamento.

Bisogna esigere dagli juniori A e B un allenamento di muscolazione (integrato o complementare) di mezz'ora, due o tre volte la settimana, durante il periodo di preparazione e il periodo invernale.

Spiegazioni concernenti lo schema sottostante:

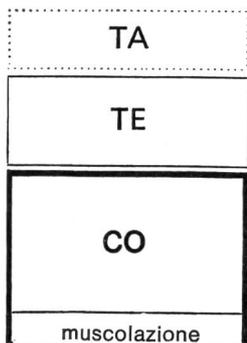
TA = tattica

TE = tecnica

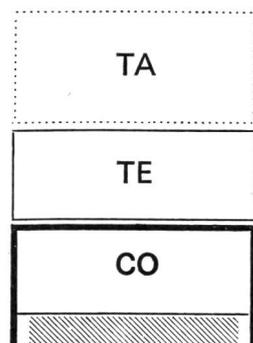
CO = condizione fisica



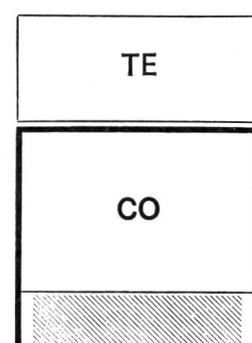
Periodo di preparaz.



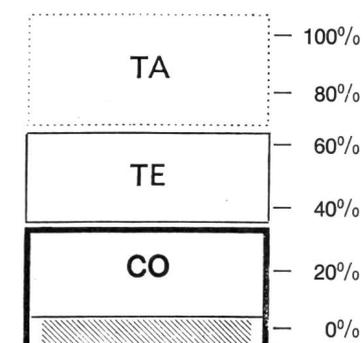
Periodo principale I



Allenamento invernale



Periodo principale II



### 2.3 La muscolazione durante un allenamento

(vedi anche la lezione mensile in questo numero)

Durata	Tema/scopo/materia	Osservazioni
15' — 20'	<p>messa in moto:</p> <p>scopo: riscaldamento, rilassamento ed elongazione della muscolatura stimolo del sistema cardiovascolare motivazione</p> <p>materia: riscaldamento senza pallone con pallone con pallone a coppie un pallone per gruppo ginnastica senza pallone esercizi a coppie con pallone</p>	<p>Occorre dare grande importanza, in un allenamento, alla messa in moto. Durante questa fase il giocatore si prepara fisicamente e psichicamente al lavoro di allenamento. Se si vuol fare della muscolazione durante la fase di prestazione, occorre innanzitutto rilassare ed estendere la muscolatura.</p>
60' — 70'	<p>fase di prestazione:</p> <p>scopo: dipende dai punti deboli che il giocatore deve eliminare</p>	<p>La fase di prestazione comprende la tecnica, la tattica, la condizione fisica e naturalmente anche le forme combinate. L'ordine dipende dall'intensità delle differenti parti.</p>
15'	<p>tecnica:</p> <p>materia: — esercizi tecnici combinati — allenamento dei gesti tecnici — (legata a un lavoro della condizione fisica integrale ecc.)</p>	<p>Aumento dell'intensità.</p>
30'	<p>condizione fisica:</p> <p>materia: — allenamento della forza — circuit-training — ginnastica di muscolazione a coppie, piccoli manubri, pallone pesante o alle spalliere — giochi di combattimento — staffette — allenamento a intervalli ecc.</p>	<p>La muscolazione appartiene alla fase di prestazione! Ora il giocatore è ottimamente preparato per compiere una buona prestazione. La curva d'intensità e prestazione raggiunge il suo apice.</p>
15'	<p>tattica:</p> <p>materia: — il lavoro tecnico di condizione fisica integrato — 5 : 5 / 4 : 4 — gioco con capitani — 4 : 2 / 3 : 1 / 2 : 1 ecc.</p>	<p>L'allenamento volge al termine. L'intensità deve diminuire. Occorre calmare l'organismo.</p>
5' — 20'	<p>ritorno alla calma:</p> <p>scopo: ritorno alla calma del giocatore</p> <p>materia: — esercizi di rilassamento — giochi tranquillanti ecc.</p>	<p>La curva di prestazione ritorna al suo punto di partenza. Affaticato ma contento il giocatore torna nello spogliatoio.</p>

### 2.4 Consigli per evitare lesioni fisiche o ferite

- i salti con grossi carichi sulla nuca (compagno, manubri)
- le flessioni profonde delle gambe con grandi carichi.

#### Evita:

- di sollevare pesi dal suolo (si possono anche sollevare da un banco o un tavolo)
- i carichi verticali o obliqui che non corrispondono allo stato d'allenamento = problema di stabilità (la colonna vertebrale deve abituarsi a questi carichi; indispensabile una potente muscolatura del tronco).
- i movimenti incontrollati

#### Attenzione a:

- ben riscaldarti e mantenerti caldo prima e durante l'allenamento di muscolazione
- allenare attivamente la mobilità (rilassamento, estensione, rafforzamento)
- rafforzare la muscolatura con grande riguardo dell'apparato locomotore passivo (molti esercizi possono essere eseguiti in posizione seduta o coricata)

- rafforzare, con esercizi dinamici e variati, i muscoli dritti e obliqui del tronco come pure i muscoli estensori delle gambe

Questi muscoli sostengono e stabilizzano la colonna vertebrale sottoposta a carico!

- i dolori muscolari durante l'esercizio; essi indicano un sovraccarico = interrompere questo esercizio.

- introdurre tutti gli esercizi progressivamente senza carico addizionale
- imparare la tecnica corretta in relazione con grandi carichi, pur che siano necessari (il compagno può essere un grande carico!)
- introdurre la tecnica del lavoro con carichi
- adattare la respirazione allo svolgimento dell'esercizio; ispirare prima dell'inizio dell'esercizio, trattenere brevemente la respirazione durante l'esecuzione ed espirare fortemente al termine dell'esercizio

### 3. BIBLIOGRAFIA

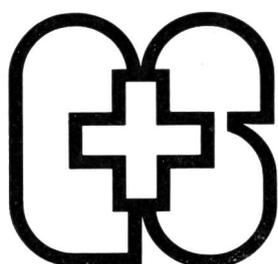
**Titel:** Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. Gustav Fischer Verlag, Jena, 1970.

**Harre:** Trainingslehre. Sportverlag Berlin, 1970.

**Banz/Weisweiler/Grindler:** Spiel und Gymnastik für den Fussballer. Verlag Hofmann Schorndarf, 1965.

**K.-H. Heddergott:** Neue Fussball-Lehre, Limpert Verlag, 1973.

**G. Lammich:** Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag Berlin, 1970.  
Manuale del monitore — Calcio — SFGS Macolin.



**GIOVENTÙ + SPORT**

## Conteggio dei corsi di disciplina sportiva G + S

Le esperienze fatte con il libretto di conteggio VOE non sono state convincenti e non hanno dato i risultati desiderati. Questo modo di conteggio provoca troppi errori, in particolare per quanto concerne la lettura elettronica dei dati.

All'inizio dell'anno un progetto per un nuovo procedimento di conteggio è stato elaborato dalla centrale contabile del DMF e dalla SFGS in collaborazione con i servizi cantonali G+S.

### Principio

- la lettura ottica dei dati tramite l'apparecchio elettronico è abolita. Questi dati saranno forniti manualmente all'apparecchio (carte perforate)
- il libretto VOE sarà sostituito con uno, due o al massimo tre formulari per corsi di disciplina sportiva comprendenti 15, rispettivamente 45 o 60 giornate di allenamento
- una carta di controllo delle presenze dei monitori e dei partecipanti è obbligatoria per i corsi frazionati. Una lista nominativa dei monitori e dei partecipanti ai corsi continui (campi) è sufficiente.

### Svolgimento

- come in precedenza i gruppi annunciano i corsi di disciplina sportiva all'Ufficio cantonale G+S. Quest'ultimo, dopo l'autorizzazione, fornisce il o i formulari di conteggio e le necessarie carte di controllo delle presenze

- al termine del corso i gruppi rinviano i formulari di conteggio e le carte di controllo delle presenze all'Ufficio cantonale G+S il quale le trasmette per l'elaborazione alla centrale contabile tramite la SFGS.

### Modifiche principali

- la carta di controllo delle presenze, e risp. una lista nominativa, diventa obbligatoria
- l'iscrizione dei dati necessari al calcolo dei sussidi si fa su un formulario in luogo di un libretto. Le rubriche di questo formulario saranno identiche a quelle del libretto VOE. Tuttavia vi saranno alcuni leggeri cambiamenti nella loro disposizione
- la presenza dei monitori si farà tramite una crocetta. Solo la presenza di un monitore che ha cambiato categoria durante il corso si farà tramite la cifra della sua nuova categoria
- il modo di calcolo e i tassi dei contributi della Confederazione (indennità per monitori e sussidi d'organizzazione) restano immutati (vedi Manuale del monitore, reg. 7, cap. «Direttive generali», cifra 6).

### Entrata in vigore

prevista per il 1° dicembre 1974.

Ulteriori informazioni saranno pubblicate sulle prossime edizioni della rivista «Gioventù e sport».