

**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:** 35 (1978)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Allenamento della tenacia nel calcio  
**Autor:** Hasler, Hansruedi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000650>

### **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**

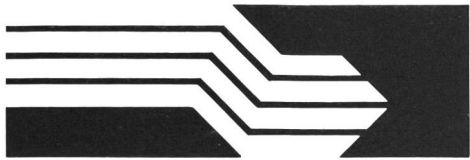
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.01.2026

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



## Allenamento della tenacia nel calcio

Hansruedi Hasler

Lo scopo di questo articolo è di chiarire la terminologia legata alla «tenacia» (o endurance) e di fornire consigli pratici per migliorare questo fattore nell'allenamento di calcio. Questa precisazione è necessaria in quanto la lista dei termini in questione è lunga e va dagli scatti a intervalli fino al gioco di corsa, passando dalle corse con cambiamento di ritmo e gli allenamenti di corsa di durata. Inoltre le indicazioni dei diversi autori sono spesso contraddittorie, senza sistema e poco chiare, ciò che rende più difficile uno studio comparato delle differenti interpretazioni. Per strutturare le forme d'allenamento di tenacia – tutti gli autori sono dello stesso parere – occorre basarsi sulle conoscenze concernenti la durata della produzione di energia nel muscolo e di

tener conto di queste conoscenze se si vogliono raggiungere effetti ottimali all'allenamento (vedi tabella 1).

Gli autori sono ugualmente del parere che la descrizione di una determinata forma d'allenamento deve contenere i diversi elementi del carico (dosaggio e contenuto del carico, durata, numero delle ripetizioni) come pure la definizione delle pause.

La tabella che segue, della dr. Ursula Weiss, fornisce la necessaria panoramica.

Oltre alle differenti definizioni dei termini, questo documento vuol mostrare l'importanza che la tenacia riveste durante il gioco affinché si possa, in seguito, trarne le conseguenze utili a una concezione sistematica dell'allenamento.



<i>Genere di tenacia</i>	<i>Durata dei carichi</i>	<i>Importanza durante il gioco</i> <i>Importanza all'allenamento</i>
<b>tenacia anaerobica</b>	<i>carico per intervalli</i>	
	— carico di breve durata = carichi massimali ripetuti durante 5–30 sec.	Tutti i giocatori si trovano durante tutta la durata dell'incontro in tali fasi di carico massimale. Spesso esse sono molto brevi (5–10 sec.) ma spesso sono anche po' più lunghe. Durante l'allenamento occorre quindi accordare grande importanza al carico di breve durata.
	— carico di media durata = grandi carichi ripetuti durante 30–120 sec.	Visto che il gioco esige talvolta anche dei carichi di media durata e che la tenacia di media durata è molto importante per il recupero a breve termine durante l'incontro, esse non devono essere trascurate.
	— carico di lunga durata = carichi medi ripetuti durante più di 3 min. (innanzitutto nel settore dell'aerobia)	Questo genere di carico è per così dire insignificante durante il gioco. Ma questa forma d'allenamento può essere molto utile come base per allenare la tenacia di breve e media durata, in particolare durante il periodo di preparazione.
<b>tenacia aerobica</b>	<i>carico continuo</i>	
	— gioco di corsa = carico che varia continuamente durante più di 15 min.	Una partita intera corrisponde al carico di un gioco di corsa. Se vogliamo resistere durante 90 min. e imporre il ritmo del gioco, questo genere di carico è d'importanza primordiale. Inoltre la tenacia aerobica è ugualmente alla base del ricupero dopo la partita e l'allenamento.
	— carico di durata = carico costante durante più di 15 min.	Questo genere di carico è senza importanza durante il gioco.

Tabella 1



Da ciò che precede risulta chiaramente che l'allenamento a intervalli di breve e media durata, come pure il metodo del gioco di corsa, devono essere per noi le forme più importanti dell'allenamento della tenacia.

Nelle pagine seguenti tratteremo i principi concernenti i carichi da applicare in tali allenamenti (vedi tabella 2).

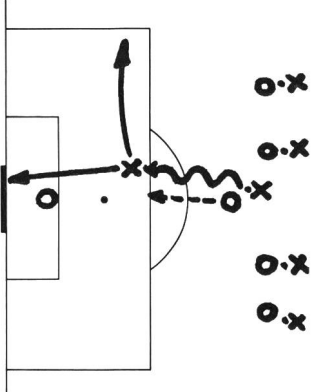
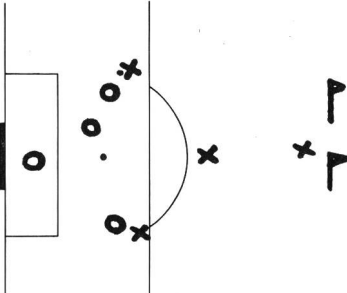

Genere di tenacia	Forme d'allenamento	Dosaggio del carico e concezione della pausa	Esempio d'allenamento
<b>tenacia anaerobica</b>  il più svelto possibile, il più a lungo possibile	<i>lavoro a intervalli</i> — metodo a intervalli di breve durata	carico massimale (velocità più grande possibile, impegno totale e grande concentrazione) tempo di lavoro: 5–10–30 sec. pause lunghe, attive (ricupero incompleto, il polso scende solo fin verso le 120 pulsazioni/minuto) molte ripetizioni (secondo lo stato d'allenamento 8–20)	1:1 (attaccante:difensore) dal centro del campo fino alla conclusione o l'azione difensiva 
	— metodo a intervalli di media durata	grande carico (buon impegno e concentrazione) tempo di lavoro: 30–60 sec. pause attive (vedi sopra) 6–10–20 ripetizioni (cioè dipende dal tempo di lavoro e dal livello di prestazione)	3:3 con grandi porte e portieri (limitare il numero dei tocchi del pallone, preparare i palloni di riserva) 
	<i>lavoro continuo</i> — metodo del gioco di corsa	ritmo simile a quello di gioco o ancora meglio: un po' più elevato con molti cambiamenti di ritmo tempo di lavoro: 15–90 min. nessuna pausa 1 ev. 2 ripetizioni (metà tempo)	7:7 con porte aperte (si può segnare dai due lati) 
<b>tenacia aerobica</b>  il più a lungo possibile il più svelto possibile			

Tabella 2

I principi scientifici permettono di risolvere solo parzialmente i problemi dell'allenamento di tenacia. Un secondo gruppo di problemi richiede, a noi allenatori, maggiore preparazione e riflessione. Si tratta dell'organizzazione pratica di tali allenamenti e dei problemi che vi sono legati quali la scelta degli esercizi, l'organizzazione, la correzione e lo sviluppo durante i diversi cicli d'allenamento. La scelta degli esercizi, cioè la scelta della materia d'insegnamento,

comporta molti elementi per l'allenamento della tenacia, che può andare dall'allenamento di corsa puramente fisico fino all'allenamento combinato avvicinandosi alla situazione di gioco. Le decisioni dell'allenatore saranno sicuramente influenzate dalle condizioni date e dalle esperienze fatte con le diverse forme di tenacia.

Ogni forma d'allenamento ha i suoi vantaggi e i suoi inconvenienti. È dovere di ogni allenatore o monitore misurarne il pro e il contra. È evidente

che la scelta degli esercizi influisce direttamente le questioni organizzative e le necessarie correzioni. Tutti i problemi d'organizzazione pratica di un allenamento di tenacia sono strettamente legati assieme e possono anche essere trattati in questa complessità (vedi tabella seguente).

#### Scelta degli esercizi

#### Effetto d'allenamento

#### Organizzazione

#### Correzione

Forme d'allenamento combinate, simili alla competizione:

- 7:7 senza porte
- 7:7 su tutto il campo
- (1+3):(3+1) con due porte sorvegliate da portieri

Queste forme sono generalmente appropriate per allenare la tenacia aerobica secondo il metodo del gioco di corsa

Oltre all'effetto fisico, il lavoro con il pallone permette di ottenere simultaneamente un perfezionamento tecnico e tattico. Di primo acchito questo sembra sempre seducente e ideale. Occorre comunque osservare che *l'effetto fisico non è sempre interamente garantito*, dato il ruolo di molti altri elementi, quali le conoscenze tecniche e tattiche come pure *la volontà ad un impegno totale*.

Le ragioni menzionate sopra provano che occorre fissare certi accenti nei compiti che si danno ai giocatori (vedi anche correzione).

Occorre dare grande importanza alla formazione cosciente dei gruppi. L'allenatore può, ripartendo intelligentemente il quadro dei giocatori, contribuire molto al successo di una forma d'allenamento scelta.

Possibilità di formare dei gruppi:

- formazione di gruppi secondo il grado di prestazione fisica
- formazione di gruppi secondo la tipologia e l'indipendenza del giocatore
- formazione di gruppi secondo il ruolo
- formazione di gruppi secondo le conoscenze tecniche e tattiche

La complessità degli esercizi provoca un aumento degli errori e rende più difficile il lavoro di correzione dell'allenatore.

L'allenatore può facilitarsi il compito ponendo degli accenti. Nel caso dell'allenamento della tenacia, l'allenatore potrebbe osservare in particolare il gioco senza pallone, lo spostamento del gioco, i cambiamenti di ritmo e l'impegno.

Eccessive correzioni e interruzioni compromettono la fluidità e l'effetto dell'allenamento; ragione per cui l'allenatore deve fare correzioni brevi e concise, il più delle volte durante le pause dovute al carico.





Scelta degli esercizi	Effetto d'allenamento	Organizzazione	Correzione
<p>Esercizi tecnici o tattici al ritmo più elevato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— possibile per tutti gli elementi tecnici e tattici</li> </ul> <p>Queste forme possono quasi sempre essere eseguite secondo il metodo a intervalli di breve o media durata.</p>	<p>Dato che si tratta ugualmente di esercizi combinati, per la verità di un genere più semplice, si ritrovano gli stessi vantaggi e inconvenienti, per quanto concerne l'effetto d'allenamento, come nelle forme combinate pure.</p> <p>Bisogna tener conto inoltre <i>del fatto che grandi esigenze tecniche o tattiche diminuiscono l'effetto fisico di tali esercizi</i>. Se si vuol innanzitutto migliorare la tenacia occorre piuttosto scegliere esercizi più semplici.</p>	<p>Spesso questi esercizi sono eseguiti in piccoli gruppi. Se troppi gruppi partecipano alla stessa forma di esercizio, è possibile che le pause diventino troppo lunghe. Si può rimediare a questa situazione con una ripartizione su diversi cantieri, anche con compiti diversi.</p> <p>Anche in questo caso i criteri applicati per formare i gruppi sono molto importanti (vedi sopra).</p>	<p>Spesso ci sono solo alcuni giocatori in azione; l'allenatore può quindi osservare e correggere in modo preciso.</p> <p>Se inoltre farà le sue osservazioni durante le fasi di recupero, l'intensità non diminuirà. L'impiego di video-registrazioni torna molto utile.</p>



<i>Scelta degli esercizi</i>	<i>Effetto d'allenamento</i>	<i>Organizzazione</i>	<i>Correzione</i>
<p>Allenamento di corsa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– corsa di durata sul campo d'allenamento o nella natura</li> <li>– corse ripetute su diverse distanze</li> <li>– staffette</li> <li>– giochi di corsa ecc.</li> </ul> <p>Le forme di corsa possono essere eseguite con qualsiasi scopo e qualsiasi metodo di allenamento della tenacia.</p>	<p>Gli allenamenti di corsa pura provocano degli effetti d'allenamento fisico, che possono d'altronde essere ottimali, solo se il dosaggio è corretto.</p> <p>La soppressione del perfezionamento tecnico e tattico è un grande svantaggio soprattutto per le squadre che hanno poche sedute d'allenamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– essendo le nostre condizioni d'allenamento spesso cattive, non ci resta che applicare l'allenamento di corsa in vista degli incontri di ritorno.</li> </ul>	<p>I problemi organizzativi degli allenamenti di corsa sono particolarmente semplici. Sovente si possono formare gruppi che eseguono lo stesso esercizio, ma devono realizzare prestazioni differenti.</p> <p>Sarebbe sbagliato, in questa situazione, far eseguire la stessa prestazione a tutti i giocatori, poiché quelli che posseggono una buona condizione fisica sarebbero svantaggiati a causa di un carico troppo piccolo imposto dai giocatori deboli.</p> <p>Ecco alcune possibilità per adattare la prestazione al livello dei giocatori più forti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– velocità più rapida per lo stesso tragitto</li> <li>– fasi di recupero più brevi dopo la stessa prestazione</li> <li>– tragitti più lunghi da percorrere con lo stesso tempo</li> <li>– maggior numero di ripetizioni.</li> </ul>	<p>L'osservazione e la correzione si riducono qui allo stretto necessario. L'allenatore controlla solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– lo svolgimento dell'esercizio</li> <li>– il mantenimento della velocità richiesta</li> <li>– lo stile di corsa dei giocatori</li> </ul> <p>Il controllo relativamente semplice è forse una delle ragioni per cui molti allenatori preferiscono queste forme d'allenamento.</p>







Per quanto concerne la struttura dell'allenamento della tenacia durante di diversi periodi d'allenamento, potete consultare il manuale del monitore «calcio», più precisamente il capitolo consacrato ai principi della pianificazione dell'allenamento.

Riguardo alla concezione dell'allenamento della tenacia, personalmente darei la preferenza a una combinazione diversificata tra forme d'allenamento combinate e forme di corsa pura. Si farà pendere la bilancia da un lato o dall'altro in

funzione dei cicli d'allenamento, dei gusti dell'allenatore e delle caratteristiche dei giocatori. Per contro sono convinto che le squadre dilettanti e juniori che s'allenano meno dovrebbero piuttosto lavorare con delle forme d'allenamento combinate, mentre che per le squadre superiori, che s'allenano maggiormente, è sicuramente giudizioso fare una differenza fra allenamenti di corsa e allenamenti combinati, in particolare durante la fase di preparazione al campionato.

#### **Bibliografia**

Manuale del monitore G+S di calcio  
 Informations – Entraîneurs, no 9, Dr U. Weiss  
 Entraînement d'endurance  
 SFGS Macolin  
 Fussballtraining, J. Talaga, 1976  
 Sportverlag Berlin  
 Neue Fussball-Lehre, K. H. Heddergott  
 Limpert Frankfurt