

**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:** 37 (1980)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Calcio : con due piedi e con cervello  
**Autor:** Monnier, Ernest  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000515>

### **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:** 15.01.2026

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



## Calcio: con due piedi e con cervello

Ernest Monnier, allenatore regionale

### Per un allenamento più cerebrale

Due concezioni estreme del tipo di calciatore ideale continuano ad affrontarsi: da un canto quella del calciatore specializzato in un suo ruolo, come lo concepisce Hidalgo, allenatore nazionale francese, e dall'altro quella decantata in particolare da Havranek, allenatore della nazionale cecoslovacca, che mette in risalto il giocatore polivalente, detto anche universale, atto in particolare a favorire il gioco collettivo. Queste due scuole si congiungono comunque su un punto: il calciatore dev'essere innanzitutto un atleta.

### Il calciatore: un atleta

Non stiamo a disquisire sul significato di questo vocabolo che, per gli amanti del pallone, designa comunemente il praticante di uno sport individuale e nient'altro.

Questa definizione non è pertanto sufficiente a catalogare un atleta. Per situarlo esattamente, differenziarlo cioè dal praticante di uno sport di squadra, è assolutamente indispensabile parlare del suo allenamento. Da una parte una messa in condizione fisica ottimale tramite una preparazione individuale specifica molto spinta. Dall'altra un'intensa specializzazione tecnica consecutiva a una lunga preparazione mentale.

Possiamo, in coscienza, pretendere d'essere a quel punto con l'allenamento dei nostri calciatori?

### Quali i punti deboli?

Dovendo contare solo su se stesso per realizzare un'impresa, l'atleta dispone di un solo mezzo per migliorarsi: eliminare i suoi punti deboli. Da questo momento scatta il processo di perfezionamento e il successo non si farà attendere.

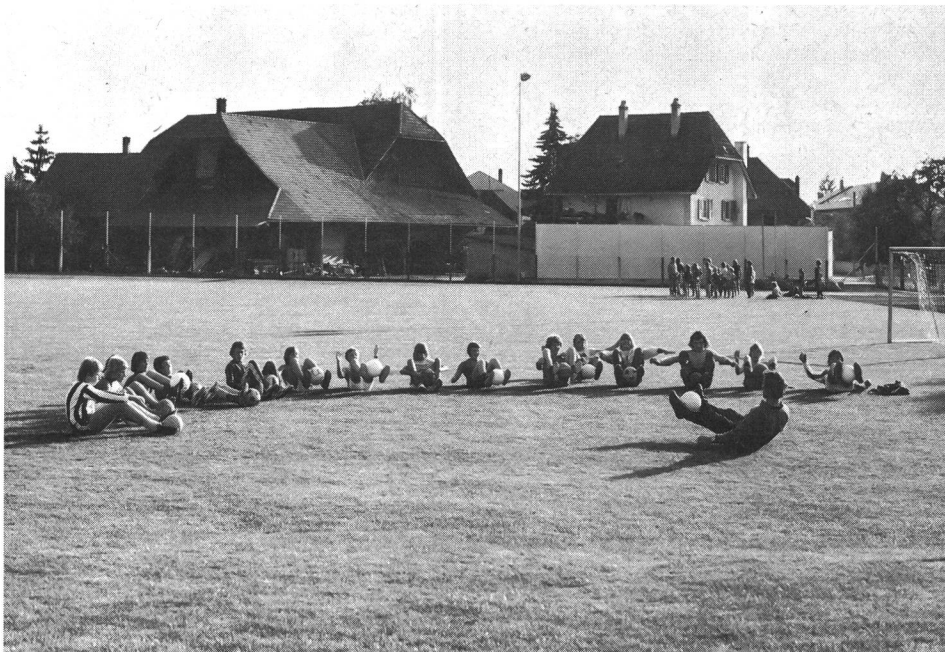
Detto brevemente: materia grigia dapprima, muscoli in seguito.

Illustriamo questa tesi con un esempio: quello del saltatore in alto. Ci esaspera il solo vederlo concentrarsi così a lungo per alcuni passi di rincorsa, sempre gli stessi, per un'elevazione e un movimento del tronco, ventrale o dorsale. È tutto. Alcuni secondi. Ma quante volte li ha ripetuti, mentalmente dapprima, in pratica poi, questi eterni movimenti così ben sincronizzati! Quanto tempo ha consacrato per guadagnare... un centimetro? Senz'essere pagato!

### La riflessione

Ecco la parola. Questa facoltà, d'importanza capitale, a che grado è utilizzata dal calciatore? Non cercate troppo in alto!!! Perché costringere a un fastidioso sforzo mentale quando non si è responsabile personalmente di una sconfitta... collettiva!

È in questa differenza di motivazione che risiede tutta la diversità di preparazione fra l'atleta e il calciatore. In definitiva, senza una miglior presa di



coscienza individuale di quest'ultimo, nessuna salvezza possibile. Il raddrizzamento del nostro calcio nazionale è a questo prezzo.

### Pluralità delle tecniche

Questa differenza fondamentale sulla materia d'allenare prende ancora maggiore importanza quando si considera quanto il campo d'azione del calciatore sia più vasto di quello dell'atleta. Saper correre su ogni terreno: secco, fangoso, innevato, scivoloso. Disturbato inoltre da avversari – ma che ci stanno a fare quelli? – applicando in pari tempo innumerevoli gesti tecnici: passare, scartare, smorzare, arrestare, tirare, giocare di testa... Insomma, una moltitudine di mezzi che necessitano tutti di uno studio approfondito.

### Mai più monogambisti

E, colmo della complicazione: saper giocare con i due piedi.

- non necessario per noi, avran pensato i nostri due internazionali Andrey e Botteron!
- è già abbastanza complicato con una scarpa! E hanno semplificato il problema. Il primo ha scelto il piede sinistro, il secondo il piede destro. Così bene che, presi i due, si farebbe un giocatore...quasi perfetto!

Ma basta con il faceto. Pensate che questi due simpaticissimi giocatori – senza dubbio fra i più dotati del paese – si siano posti una volta il problema: quali sono i miei punti deboli? Mai. Una decina d'anni di formazione nella categoria juniors, da quattro a sei anni di professionismo – spesso con due allenamenti quotidiani, più una o due partite settimanali – il tutto condito da 5-10 mila franchi al mese... più i premi. Osare poi, in queste condizioni, presentarsi al pubblico come monogambista? una tale carenza, una tale indigenza è assolutamente desolante! Ai loro allenatori responsabili direi persino: è scandaloso! Non sarebbe possibile radunare tutti gli allenatori dei due interessati per sentirli? Sono loro i responsabili principali di tali madornali errori? Questi casi non dovrebbero più prodursi in futuro. Ma ci sono altri giocatori di classe internazionale che giocano quasi unicamente con un sol piede. D'accordo, ma non ditemi che non sarebbero meglio armati... con due scarpe!

### Non c'è più scelta

A questo stadio della discussione possiamo, fra di noi allenatori, essere d'accordo che a un dato momento del gioco, la scelta del piede non può più porsi senza rallentare l'azione. Anche per segnare una rete. E vincere la partita... se non il



campionato! Occorre spesso soltanto una frazione di secondo per l'esecuzione di un gesto determinante. Certo che il giocatore in causa saprà forse cavarsela con uno stratagemma o altro. Non perderà il pallone e finirà per passarlo a un compagno di squadra. Ma durante questo tempo la difesa avversaria si sarà rafforzata ed è lo scacco per mancanza di tempismo. Il pubblico non avrà visto niente. L'allenatore lascerà passare, soddisfatto di vedere il pallone conservato dalla propria squadra.

### Allenamento selvaggio

Ecco un esempio tipico di allenamento nullo, come purtroppo se ne vedono troppo spesso fra gli juniors in particolare, la cui maggioranza degli allenatori non sono diplomati. Nelle categorie D ed E questa lacuna colpisce il 90 per cento degli interessati. Che splendida occasione per ricordare qui la nostra tesi così spesso proclamata secondo la quale è già alla base che una formazione perfetta dev'essere impartita!

- passate in slalom fra i picchetti e tirate in porta, dice il responsabile dell'allenamento.

Nessuna dimostrazione dunque, né esigenza quanto alla maniera di procedere. E avanti, chi con il piede destro, chi con il piede sinistro, non importa come. Beninteso il piede non obbedisce a nessun comando e si cade sempre più negli sbagli

che saranno impossibili da correggere più tardi. E la ronda continua, dieci volte, venti volte se occorre. Per il tiro in porta, beninteso, e sempre con la stessa gamba.

- molto bene, dirà finalmente l'allenatore, felice di trovare il suo mondo apparentemente soddisfatto. Cosa potrebbe infatti augurarsi di meglio!

### Come migliorare la tattica

Parliamo ugualmente di questo importante argomento che è la tattica, questa scienza indissolubilmente legata alla riflessione. Ma occorre ancora poter dare al cervello i dati del problema, cioè la posizione dei compagni di squadra e degli avversari in rapporto alla posizione del pallone.

Per soddisfare a questa condizione, una... condizione indispensabile s'impone: saper giocare staccando il più possibile lo sguardo dal pallone. È ovvio che solo una condizione fisica inappuntabile e una tecnica perfetta possono permettere l'applicazione totale della temibile arma costituita dalla vista.

### Un mezzo semplice ma efficace

Esiste un metodo atto a rendere l'allenamento più cerebrale? Certamente. È già stato pubblicato su queste colonne e non chiede altro che d'essere

applicato. Il metodo d'*allenamento mentale* si suddivide in tre parti:

1. Allenamento subvocale: cioè parlare a sé stessi dello svolgimento del movimento.
2. Allenamento percettivo: osservare nella propria immaginazione lo svolgimento del movimento.
3. Allenamento ideo-motorio: eseguire il movimento nella propria immaginazione.

Vi ricordate del caso del saltatore in alto? Capirete ora con cosa occupa la sua immaginazione prima di passare all'azione.

Certo che il calciatore non potrà fermarsi durante la partita per passare alla riflessione. Ma in allenamento? Quando si pensa alla complessità di certi gesti tecnici, non vale la pena di realizzarli a fondo nella propria immaginazione prima di passare alla loro esecuzione? Prendiamo un esempio corrente: pallone spiovente da colpire in direzione della porta. Si tratta di ben coordinare un seguito di movimenti: elevarsi, girare la testa in direzione della porta, mantenere gli occhi aperti, irrigidire la nuca e colpire violentemente il pallone con la fronte nella buona direzione.

Che vantaggio aver preso l'abitudine di studiare mentalmente questi diversi movimenti, tramite i tre procedimenti precitati, durante una dimostrazione in allenamento, durante una partita, al video o alla televisione! L'esecuzione definitiva dev'essere il risultato di una meditazione ripetuta molte volte.

Senza questa analisi cerebrale iniziale, non c'è garanzia di riuscita possibile. Concludendo: la riflessione dapprima, il gesto in seguito.

### **Cominciare il più presto possibile**

Ovvio dire che questo metodo dovrebbe essere insegnato il più presto possibile, cioè prima che cattive abitudini siano prese. Da insegnare dunque già nei corsi di formazione 1.

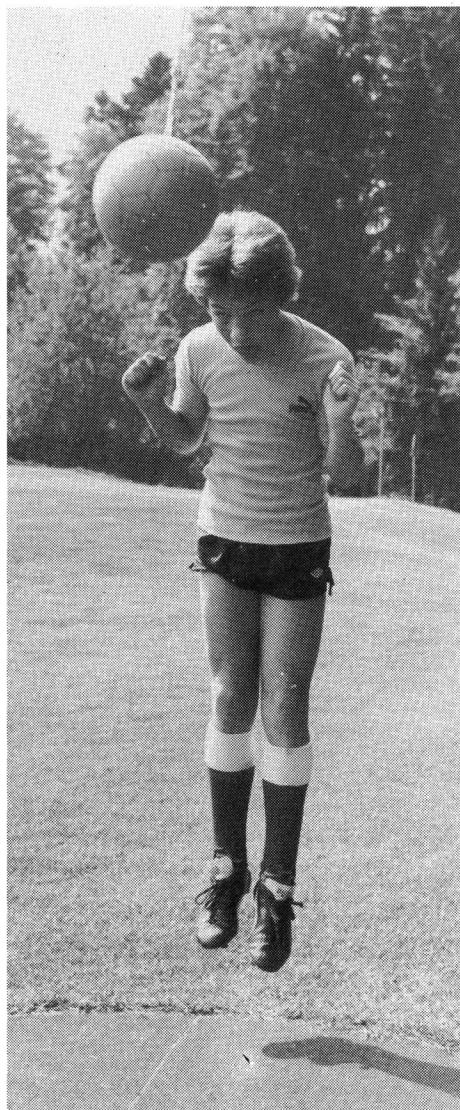
### **Corso di perfezionamento**

Sarebbe auspicabile che il problema dell'allenamento mentale sia ricordato agli allenatori già formati in precedenza.

In occasione dei corsi di perfezionamento, si potrebbe procedere in questo modo: formare due classi di partecipanti. Una si dedica ad esercizi tecnici oppure fa una partita. L'altra osserva e, ad ogni sbaglio, l'azione è fermata. Analisi del caso e ripresa del gioco. I giocatori attivi, sentendosi osservati, si vedono obbligati a concentrarsi maggiormente mettendo in pratica le nozioni studiate. Poi cambiamento dei ruoli.

Indubbiamente alla fine del corso ognuno avrà realizzato un progresso nel senso di una tecnica

più raffinata e di una tattica meglio elaborata. Inoltre ognuno sarà persuaso della necessità di osservare meglio e di correggere maggiormente, qualità essenziali di un buon allenatore.



### **A beneficio dell'élite**

Con l'applicazione di tali principi, già alla base, si arriva a migliorare un giorno il patrimonio di giocatori da mettere a disposizione dei selezionatori.

### **Conclusione**

Studio di un calcio più efficiente tramite la messa

in pratica in tutte le discipline dell'adagio: il cervello dapprima, i muscoli poi.

### **Il breviario del calciatore**

- ti manterrai sempre in condizione fisica irreprensibile
- ti eserciterai costantemente a giocare con i due piedi
- ti asterrai sempre dal dribblare inutilmente
- proverai anche tu le deviazioni del pallone
- ti applicherai a giocare di testa in tutte le circostanze
- tirerai in porta da tutte le posizioni
- andrai dinnanzi al pallone il più rapidamente possibile
- opererai il più possibile tramite le ali
- ti sforzerai di far correre il pallone e non di correre con lui
- agirai in modo di partire a destra, passare a sinistra
- praticherai un gioco diretto e in profondità
- anticipare e coprire il pallone: due qualità che svilupperai
- ti ricorderai che gli uomini di classe tengono il più possibile la testa alta
- sosterrai, a breve distanza, il tuo compagno diretto
- ininterrottamente marcherai e ti smarcherai
- temporizzerai davanti all'avversario in possesso del pallone
- nelle situazioni pericolose, a fondo campo e nell'angolo, tu libererai
- cercherai sempre di sposare la velocità con la tecnica
- nei tuoi sedici metri solo una consegna: attaccherai l'uomo pericoloso
- ti obbligherai a giocare intelligentemente in tutte le circostanze
- ti applicherai costantemente a giocare tacendo
- incoraggerai i tuoi compagni di squadra con l'esempio, più che con la parola
- giocherai sempre per la squadra e non per la gloria
- seguirai rigorosamente le consegne del tuo allenatore
- ti sottometterai agli ordini dell'arbitro senza discussioni
- resterai buontempone, ma sempre dignitoso
- ti asterrai da tabacco e alcool il più possibile
- ti nutrirai con cibo sano e non troppo abbondante
- dormirai in modo sufficiente e per sentirti sempre bene
- non frequenterai né ballo né locali pubblici a partire da giovedì
- ti comporterai gentilmente con i tuoi dirigenti, compagni di squadra, spettatori, avversari, arbitri.