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: 38 (1981)

Heft: 7

Artikel: I compiti dell'allenatore di calcio

Autor: Hasler, Hansruedi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000447

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: 09.12.2025

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

I compiti dell'allenatore di calcio

Hansruedi Hasler

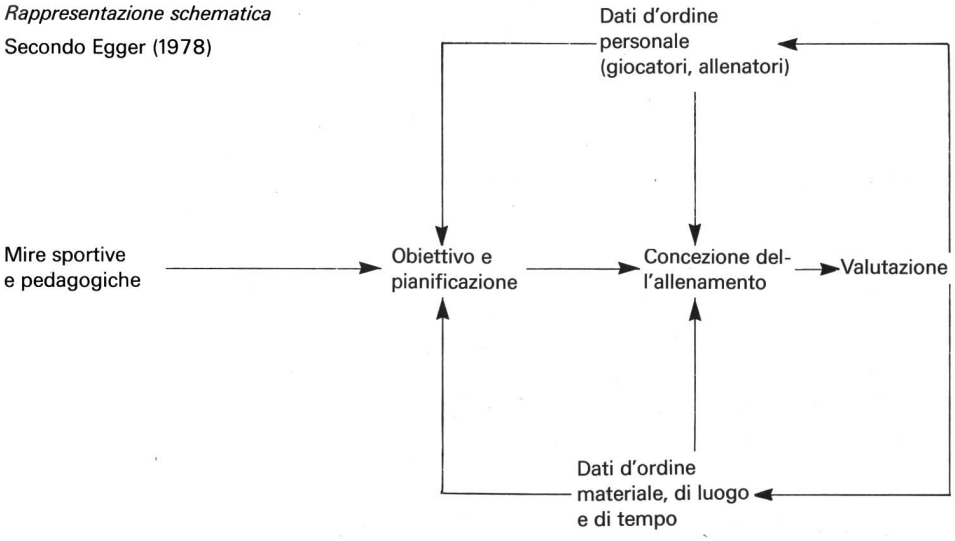
Definizione

È grazie a una metodologia appropriata che si riesce a trattare principi e materia propri al calcio, come è il caso anche nell'insegnamento di non importa quale altra specialità.

Principio

Sul piano metodologico, l'allenatore ha quali compiti principali di valutare, dapprima, i dati esistenti e, basandosi su questi, di elaborare una pianificazione d'allenamento, poi di assumerne il controllo e la valutazione.

Rappresentazione schematica
Secondo Egger (1978)



Tutti questi settori sono interdipendenti ed esercitano un influsso l'uno sull'altro.

Dati relativi al lavoro

I dati relativi al lavoro costituiscono la preoccupazione di base dell'allenatore. Ognuna delle sue azioni e delle sue decisioni ne dipende. Esse devono dunque essere minuziosamente individuate all'inizio di un'attività e converrà in seguito seguirne constantemente l'evoluzione.

Posizione dell'allenatore in seno al club

- competenze
- influssi esterni possibili esercitati sulle sue competenze
- collaboratori a disposizione (medico, fisioterapista, psicologo ecc.)
- possibilità di collaborazione con il comitato del club

Mire/aspettative

- dell'allenatore
- della direzione del club, dei giocatori
- in merito all'importanza che si dà al calcio nel paese
- sportive e pedagogiche della federazione (squadra nazionale)
- dell'opinione pubblica e dei mezzi di comunicazione di massa

Quadro dei giocatori

- condizioni e possibilità relative alla prestazione (media e casi estremi)
- capacità di prestazione puntuale
- quadro delle speranze e ricerca di talenti
- dati propri a favorire un miglioramento della capacità di prestazione
- politica del mercato-giocatori

Dati esterni

- disponibilità dei giocatori
- fase d'allenamento in questione
- condizioni d'allenamento (campo, palestra, materiale ecc.)

Sono questi fattori che condizionano essenzialmente il lavoro dell'allenatore. Certi sono costanti, altri variabili e influenzabili. Conviene dunque che i compiti dell'allenatore, come pure quelli dei responsabili del club, siano concepiti nel migliore dei modi. La personalità degli interessati e il modo in cui è strutturato l'ambiente nel quale evolvono, contribuiranno a rendere possibile questa esigenza.

Valutazione dei dati relativi il lavoro

Occorre constantemente ripensare e rivalutare i fattori che esercitano un influsso sul buon funzionamento dell'allenamento.

Dati relativi al quadro di giocatori:
- capacità di prestazione puntuale di ogni giocatore (osservazione all'allenamento e in partita)
- forma del prossimo avversario
- differenziazione (lo stesso allenamento non può applicarsi a tutti i giocatori)

Obiettivi sportivi ed educativi:
- mire (aspettative) a lungo termine dell'allenatore
- atteggiamento dei responsabili del club e dei giocatori

Obiettivi a lungo e a breve termine giustificano la pianificazione e la preparazione concepite dall'allenatore

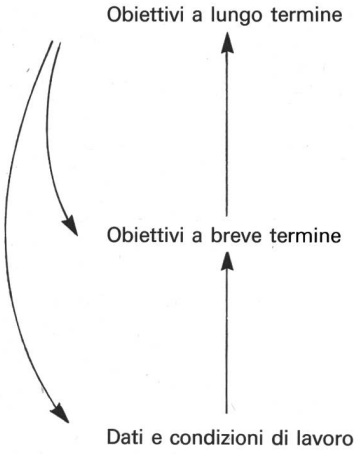
Dati esterni (luogo e tempo):
- fase d'allenamento (periodizzazione)
- condizioni d'allenamento (condizioni atmosferiche, campo ecc.)
- disponibilità dei giocatori
- disponibilità dei collaboratori

Obiettivi

L'allenamento non potrebbe seguire una linea direttrice senza obiettivi precisi.
Sulla base dei dati presentati in precedenza – dati che devono incessantemente essere rimessi in questione – l'allenatore deve dunque fissare degli obiettivi in funzione dei quali orienterà la sua azione e il suo lavoro.

Obiettivi a lungo termine e a breve termine

Gli obiettivi devono essere adattati ai dati e alle condizioni di lavoro esistenti.



Gli obiettivi a lungo termine dovrebbero, in generale, essere riveduti al momento di ogni nuova decisione. Per esempio:
- qualificazione per il torneo di promozione
- introduzione, nella squadra, di 3 nuovi giocatori e di 3 speranze
- miglioramento del gioco tramite le ali
- migliore organizzazione dell'attacco ecc.

I dati e le condizioni di lavoro hanno un influsso sulla determinazione degli obiettivi.
È essenziale che l'allenatore segua una linea di condotta ben definita nel suo lavoro. Non dovrebbe allontanarsene, nonostante la revisione periodica dei dati e delle condizioni di lavoro, almeno fintanto che queste possano ancora essere considerate come normali.
Gli obiettivi a breve termine costituiscono sempre, di conseguenza, dei passi intermedi in direzione dello scopo principale.

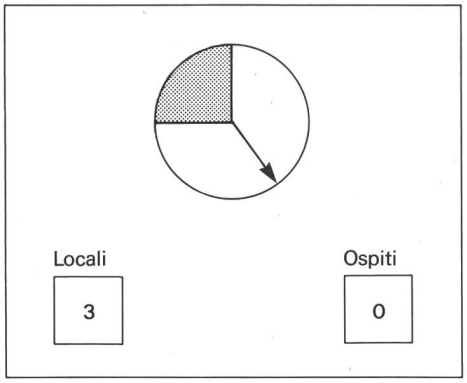
Adattamento e differenziazione

Anche se gli obiettivi fissati tracciano, in qualche modo, le linee direttrici del lavoro dell'allenatore,

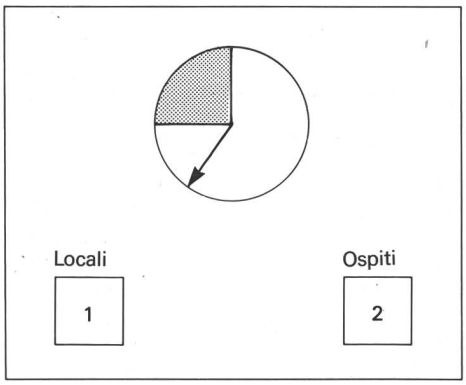
quest'ultimo deve saper dar prova, a un alto grado:

- di flessibilità e di facoltà d'adattamento
- di senso dell'improvvisazione
- di tatto e d'intuito

Un considerevole numero di elementi e di avvenimenti non sono, infatti, né prevedibili, né sicuri. Bisogna tenerne conto.



Forma «sulla carta»



Forma del giorno

Non è d'altronde solo durante le partite che nuovi fattori intervengano a modificare la prestazione attesa, ma ugualmente nel corso degli allenamenti e anche di ogni esercizio in particolare.

Molto spesso, il successo di un incontro, l'efficacia di un allenamento o delle misure individuali dipenderanno dalla facoltà dell'allenatore:

- di riconoscere a tempo i fattori di prestazione
- di svelarne l'origine
- di agire, o reagire, di conseguenza.

In quest'ottica, l'ascendente e l'autorità di un allenatore diventano preponderanti nel quadro della *correzione.*

Pianificazione

Pianificare vuol dire eliminare il caso, dunque, spesso, le cattive sorprese.

Principi della pianificazione

Che siano a lungo o a breve termine, gli obiettivi fissati devono basarsi su una serie di principi di base:

- la perseveranza
- il discernimento (adattamento dell'allenamento al ruolo che un giocatore deve tenere durante un incontro)
- il senso di adattamento
- la regolarità (certi esercizi devono essere ripetuti costantemente per giungere a un miglioramento della prestazione)
- la periodizzazione

Aspetti della pianificazione

La pianificazione può cambiare d'aspetto secondo la durata del lavoro previsto o in funzione di un avvenimento particolare. Si parla dunque, in ordine decrescente:

- di piani d'allenamento annuali
- di campi d'allenamento
- di piani d'allenamento settimanali
- di preparazione d'allenamento
- di giorno di partita

Corrispondenti esempi si possono trovare nel manuale del monitore G+S «calcio».

Concezione dell'allenamento

È il lavoro che l'allenatore compie con la sua squadra sul terreno ad essere determinante. Su questo aspetto e su ciò che ne risulta, l'opinione pubblica potrà esprimere il suo giudizio.

Basi teoriche

Per dare più efficacia alla sua azione, è bene che l'allenatore possieda buone conoscenze e una solida esperienza nei seguenti settori:

- pratica del calcio
- principi d'allenamento
- psicologia (motivazione, psicologia dell'apprendimento, psicologia sociale)
- igiene, dietetica

Contenuto (scelta di esercizi)

La tecnica, la tattica, la condizione fisica e la forza psichica sono fattori determinanti, nel calcio, per la prestazione del giocatore e della squadra:

Obiettivo:

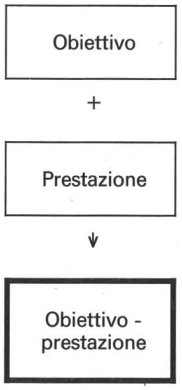
Lo scopo da raggiungere determina, per l'essenziale, la scelta della materia.

Qualità d'esecuzione:

Le forme d'allenamento programmate devono, innanzitutto, essere eseguite in modo corretto e indipendente. Una delle funzioni fra le più importanti dell'allenatore è di ben orientare il lavoro.

Correzione:

Correggendoli in modo appropriato, l'allenatore aiuta i suoi giocatori a risolvere i loro problemi. In questo settore egli potrà meglio esteriorizzare le sue conoscenze di calcio e le sue qualità psicologiche, poiché dovrà costantemente mettere in relazione la prestazione e l'obiettivo preso di mira.



L'ideale è che questi due elementi si completino.

Correggere significa orientare la prestazione in direzione dello scopo da raggiungere.

Procedimenti:

- scoprire gli errori più gravi
- scoprirne l'origine
- portare la necessaria correzione
- proseguire l'allenamento

Autocritica praticata dai giocatori:

È affare dell'allenatore educare i suoi giocatori, indurli ad essere autonomi, insegnar loro a valutare e correggere personalmente le loro azioni.

Allenamento dei giocatori feriti:

Esige da parte dell'allenatore l'elaborazione di programmi speciali.

Metodi

La scelta del metodo dipende largamente dalla qualità dei giocatori e dall'obiettivo da raggiungere.

La serie di esercizi progressivi:

La marcia in direzione dello scopo fissato avviene sistematicamente tramite una serie di esercizi di difficoltà progressiva (dal semplice al difficile). Per esempio:

- per i tiri in porta:
  - pallone immobile
  - pallone condotto
  - pallone passato nella falcata
  - pallone ricevuto dall'ala
  - tiro in porta al termine di altri compiti

  Stessa serie di esercizi di fronte a un avversario passivo.
  Stessa serie di esercizi di fronte a un avversario attivo.
- per l'1:1
  - su una superficie ridotta
  - con una porta di dimensione ridotta
  - con una porta di grande dimensione
  - con due porte di dimensioni ridotte
  - con due porte di grandi dimensioni
  - con parecchie porte

Stessa serie di esercizi di fronte ad avversari passivi e attivi.

Forma semplice:

Le fasi di gioco sono esercitate al di fuori di qualsiasi apprensione di gara.

Forma combinata:

Parecchie fasi di gioco sono combinate fra di loro, con o senza la presenza di un avversario. Per esempio:

- 1:1 a partire da centro campo, fino al momento del tiro in rete o dell'organizzazione della difesa (dribbling, finta, tiro a rete, tackle, agilità, velocità, duello ecc.)
  Come variante a questo esercizio, si può prevedere lo svolgimento completo di una fase di gioco, per la quale occorre un maggiore comportamento tattico.
- contrattacco.

Parte d'allenamento:

Sotto forma di gioco con, eventualmente, alcune regole supplementari, allo scopo di esercitare diverse fasi. Per esempio:

- 7:7 con una porta di grandi dimensioni e due porte di piccole dimensioni.

Allenamento tramite concentrazione:

Le riflessioni del giocatore aumentano con le esigenze (intelligenza di gioco).

Allenamento tramite l'osservazione:

Il giocatore osserva in modo ripetuto e sostenuto i movimenti eseguiti dagli altri:

- compagni di squadra
- registrazioni video
- film
- emissioni televisive

Allenamento mentale:

Il giocatore si rappresenta mentalmente, a più riprese, lo svolgimento di un movimento (finta ecc.)

Allenamento tramite analisi orale:

Il giocatore analizza egli stesso certi problemi (per esempio: l'avversario diretto!)

Organizzazione

Un'organizzazione funzionale permette uno svolgimento impeccabile ed efficace del lavoro previsto. Per fare ciò, si devono prendere in considerazione numerosi fattori:

La formazione di gruppi equilibrati:

- gruppi di prestazione a partire dallo stato di condizione fisica, dal livello tecnico o dal senso tattico
- gruppi secondo le attribuzioni: per esempio, la parte della squadra che gioca a destra, i mediani ecc.
- gruppi dovuti al caso: più o meno attivi a seconda del numero dei giocatori che li formano
- gruppi ridotti, che permettono di lavorare la *condizione fisica* in modo più intensivo, di accordare più attenzione alla *tecnica,* di sviluppare il senso *tattico* (la visione del gioco, per esempio)
- gruppi più importanti, che obbligano i giocatori a una maggiore riflessione e a una migliore concentrazione

La modificazione dei dati del terreno:

- terreno più grande, che concede più libertà d'azione e che obbliga a correre maggiormente, da cui un maggior ricorso alla propria condizione fisica
- terreno più piccolo, che provoca un gioco più stretto e un maggior numero di duelli, limitando in pari tempo la libertà d'azione e che richiede un miglior controllo del pallone

La modificazione dei dati:

- porte di grandi dimensioni, che facilitano la conclusione, obbligando i difensori a un'azione impegnativa e che permettono di avvicinarsi molto alle condizioni reali di gioco
- porte di piccole dimensioni: esigono una preparazione migliore delle conclusioni e moltiplicano i cambiamenti di ritmo

La durata e la forma del lavoro, concepite par l'occasione secondo diversi principi, a sapere:

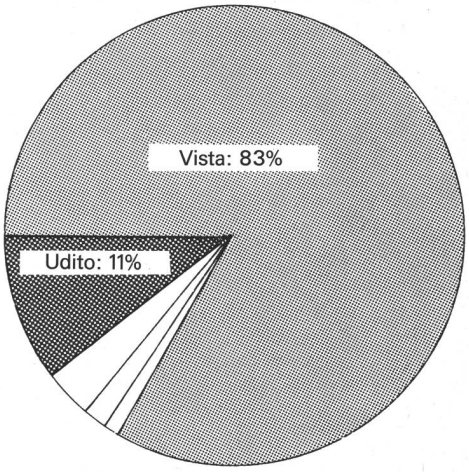
- la tenacia (se di lunga durata)
- il frazionato (se lo sforzo è ripetuto)
- il circuito (se organizzato per cantieri)

L'impiego del materiale e del terreno

Presentazione

È il modo di far capire chiaramente ai giocatori ciò che ci si attende la loro. L'illustrazione sottostante mostra bene le proporzioni che dovrebbero essere rispettate in materia.

L'essere umano impara:



Possibilità:

- dimostrazione
- spiegazione
- applicazione

} e loro combinazione

Poco importa, infatti, il metodo scelto dall'allenatore, purché riesca:

- a rendere il compito perfettamente comprensibile

- a farsi capire
- a interessare e animare i giocatori
- a lasciar loro sufficiente libertà affinché possano esteriorizzare la loro personalità
- ad accettare i loro suggerimenti.

Mezzi ausiliari:

Per dar più peso alle sue parole, ai suoi gesti e alla trasmissione delle sue conoscenze calcistiche, l'allenatore non deve esitare, soprattutto durante le sedute di analisi o di discussione, a servirsi dei mezzi ausiliari che ha a sua disposizione:

- lavagna e tavola magnetica
- disegni
- video
- film

L'efficacia di questi vari mezzi risiede nell'immagine visiva, più facile da captare da parte dei giocatori.

Comportamento di capo

Su questo punto, riteniamo i fattori psicologici che influenzano direttamente la concezione dell'allenamento:

L'autorità dell'allenatore

Autorità professionale = **conoscenza del soggetto**

- conoscenza del calcio
- esperienza
- facoltà d'analisi chiara e sciolta
- facilità d'espressione

autorità professionale può essere acquisita progressivamente, almeno parzialmente.

Autorità naturale = **personalità**

- comprensione
- intuito
- senso della responsabilità
- capacità di decisione

L'autorità personale deve affermarsi ogni giorno di nuovo.

La motivazione

La motivazione è un concetto generale complicato, che implica una moltitudine di fattori sia stimolanti sia costringenti.

Secondo Mager (1971)

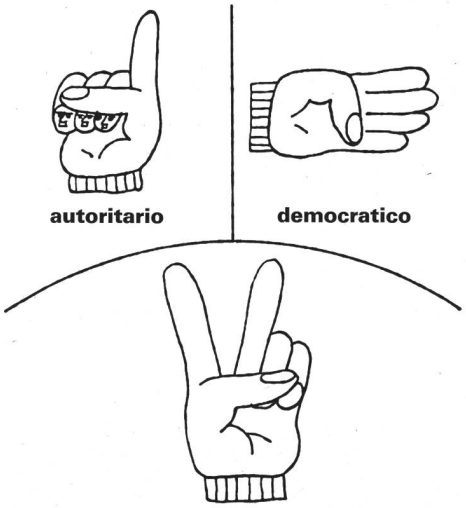
Come è vero che la palla è rotonda, oggi vinceremo!

La valorizzazione della personalità (giocatore e squadra)

L'allenatore ha importanti compiti educativi. Deve infatti favorire la maturazione dell'individuo come pure quella della squadra, non soltanto sul piano sportivo, ma anche su piano umano

- la scelta di un adeguato stile di direzione

Gli stili di comando



Reagire giusto al momento giusto

- volontà
- capacità d'adattamento
- spirito cooperativo
- padronanza di se
- indipendenza
- disciplina,
- spirito di squadra

} Queste qualità concernono il giocatore e la squadra

L'allenatore non deve accontentarsi di sperare nell'esistenza di queste qualità fra i suoi giocatori. Al contrario, il suo ruolo è di farle nascere o di svilupparle.

- l'ambiente di lavoro.
  Nasce dal comportamento dell'allenatore nei confronti dei giocatori e viceversa.

Controllo e valutazione delle prestazioni

Paragone fra gli obiettivi fissati e le prestazioni effettivamente realizzate:

Osservazione di allenamenti e partite

Osservazione sistematica, sulla base di criteri definiti in precedenza. Un tale lavoro presuppone una tecnica di annotazione e di registrazione bene a punto (notizie, schede d'osservazione, video, dittafono).

Controllo di prestazione

I test misurabili di prestazione sono concepibili, ma raramente sono funzionali. I principali sono:
- i test di condizione fisica
- i test tecnici

Libretto di prestazione

Il libretto di prestazione – o qualsiasi altra forma analoga – permette di controllare molto sistematicamente l'evoluzione della forma e del rendimento dei giocatori. Le annotazioni costituiscono una fonte di informazioni utili all'allenatore e ai giocatori; favoriscono inoltre la motivazione. Questi due elementi sono alla base di un costante miglioramento.

Relazione pubbliche

A priori può sembrare che le relazioni pubbliche non debbano essere di competenza della direzione di una squadra. È vero solo in parte poiché, è noto, la reputazione di un allenatore e della sua squadra dipende molto dall'interesse dei giornali e altri mezzi di comunicazione di massa.

Contatti con i mass-media

I mass-media sono indispensabili per trasmettere ogni informazione utile al pubblico e agli ambienti interessati allo sport. Si tratta dunque di entrare e di restare in stretto contatto con loro.

Contatti con gli altri allenatori

Sono utili perché permettono degli scambi di esperienze e altre discussioni d'ordine professionale.

Conferenze, visite ecc.

I responsabili di club e anche gli allenatori delle squadre juniori possono trarre un grande vantaggio dall'esperienza e dalle conoscenze di più reputati specialisti.