

**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:** La preparazione complementare "invisibile" dei giovani calciatori  
**Autor:** Ritschard, Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000448>

### **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:** 08.04.2026

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

# La preparazione complementare «invisibile» dei giovani calciatori

Michel Ritschard  
Istruttore ASF/professore all'Università Laval Québec/Canada

## Introduzione

Tra i fattori che esercitano un influsso sulla prestazione sportiva, alcuni sono considerati come variabili, cioè suscettibili d'essere migliorati e sviluppati se inseriti in un processo d'allenamento. Si possono classificare in diverse categorie: l'efficacia tecnica, l'intelligenza tattica, la condizione fisica generale e specifica, il livello della preparazione psicologica e anche l'influsso dell'ambiente sociale dell'atleta.

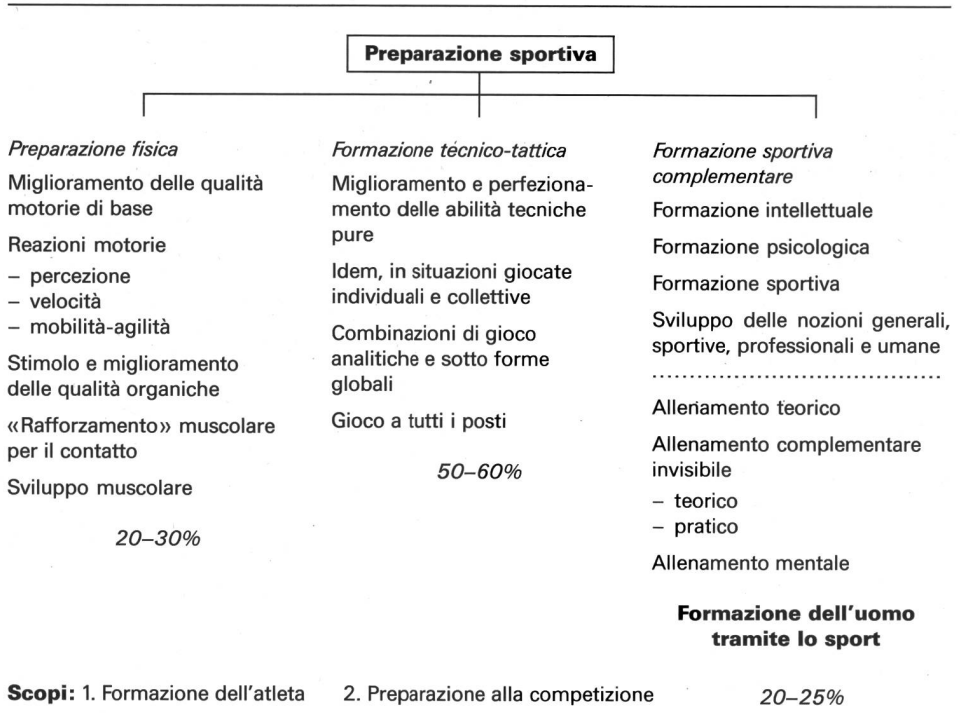
*Bouchard* (1973) rileva che altri fattori complementari quali il riscaldamento, l'alimentazione, il riposo, il rilassamento, l'equipaggiamento, la ricreazione, il lavoro e il tempo libero esercitano pure un influsso più o meno grande sulla prestazione.

Se altri fattori variabili possono essere modificati con l'allenamento corrente, parecchi specialisti della preparazione sportiva, *Molet* (1963), *Fauconier* (1963), *Vanek* (1970), *Garel* (1974), *Frantz* (1975), *Teodorescu* (1977), sono d'accordo con *Bouchard* il quale constata che una forma d'allenamento «speciale», detto «allenamento invisibile», è un complemento primordiale per lo sviluppo e il miglioramento di questi fattori.

*S. Kovacs*, il selezionatore della squadra romena, afferma persino che questo allenamento «invisibile» è, nel calcio, altrettanto importante quanto l'allenamento tradizionale.

I sistemi d'allenamento attualmente utilizzati sono confrontati a ciò che *Frantz* chiama un allenamento «totale», cioè l'intensificazione dell'allenamento abituale sul terreno. Questa intensificazione richiede metodi d'allenamento che tengano conto dell'individualizzazione nei principi, ma anche allenamenti individuali che permettano al giocatore di prepararsi da solo alla prestazione. Se questi metodi tengono conto degli aspetti tecnici, tattici e fisici, essi prendono ugualmente in considerazione altri fattori che, come già lo abbiamo detto, possono influire considerevolmente la prestazione e la formazione a lungo termine del giovane calciatore, ovvero l'alimentazione, l'igiene di vita, il modo di vivere, le cure personali ecc. Di fronte ai principi dell'allenamento «totale», in un programma generale d'allenamento, questi ultimi fattori, che rientrano nella formazione sportiva complementare, devono essere definitivamente in armonia con gli aspetti tecnico-tattici e fisici (vedi tabella 1).

Tabella 1: Programma generale d'allenamento per giocatori in fase d'apprendimento



### Che cos'è la preparazione complementare invisibile

Essa significa che il ruolo dell'allenatore non si ferma unicamente alla preparazione fisica, alla messa in condizione del giocatore e alla definizione dei compiti tattici il giorno della partita, ma è molto più ampia e complessa. Essa non concerne soltanto il terreno, ma anche, al di fuori del contesto abituale d'allenamento, ciò che può succedere nelle vicinanze.

Questa preparazione è una dimensione dell'allenamento «totale», che avviene al di fuori del contesto abituale dell'allenamento e della competizione. Essa è applicata dal giocatore stesso, senza la presenza del suo allenatore, anche se questo ha redatto un piano di preparazione. Non si può concepire – come d'altronde per l'allenamento corrente – come un momento isolato e messo fra parentesi nella vita del giovane giocatore. Al contrario, la sua esistenza tutta intera deve essere permeata sull'attività alfine di rispondere alle sue esigenze.

Lo studio che presentiamo ha quale scopo di descrivere l'intervento dell'allenatore nel suo ruolo di fronte alla formazione sportiva dei giovani giocatori e, in modo particolare, per quanto concerne la «preparazione complementare invisibile».

### Punto di vista degli allenatori

Nel settore dell'allenamento, in modo particolare nel calcio, le considerazioni, seppur numerose, sulla «preparazione complementare invisibile» sono state spesso sperimentate, in pratica, da «uomini di terreno»: gli allenatori.

*Frantz, Kovacs, Garel, Heddergott, Miljanic, Hidalgo, Herbin, Mantula*, tutti rinomati allenatori, affermano che, in particolare per quanto concerne la formazione dei giovani, la preparazione individuale è importante quanto la preparazione collettiva. Questa preparazione individuale concerne sia il miglioramento tecnico-tattico, lo sviluppo delle qualità fisiche, sia la formazione sportiva complementare.

*Schroeder e Hergesell* (1973), della RDT, per esempio, applicano sistematicamente, nel loro programma di sviluppo per giovani di 8-9 anni, una formazione sportiva completa. Il giocatore riceve un programma individuale per l'allenamento «invisibile» a casa. Il lavoro tecnico individuale, l'apprendimento tattico, lo studio delle regole di gioco, certi principi alimentari, di riposo ecc. figurano ugualmente nel piano d'allenamento.

I sovietici *Prokhorova e Rechenen* (1975) vanno oltre: essi raccomandano che i giovani sportivi s'interessino e siano sensibili alle scienze e all'arte. Co-

sicché un giovane atleta dev'essere in grado d'apprezzare la musica, la danza e il teatro. Per loro, l'apprendimento di uno sport deve influire sullo sviluppo dell'individuo, e ciò sotto ogni punto di vista.

Secondo *E. Vogel*<sup>1</sup>, i giocatori devono essere degli «studenti» e non soltanto sportivi stretti di spirito. Bisogna dialogare con loro, spiegare l'influsso dei diversi fattori della prestazione e come allenarli. Per Vogel, questa sensibilizzazione alla prestazione dovrebbe avvenire progressivamente già a partire dai 9 anni.

Benché numerose esperienze in questo senso siano state fatte in parecchi paesi, che attualmente ottengono eccellenti risultati a livello mondiale con le loro squadre juniori (Argentina, Inghilterra, Germania federale, Francia, Italia, URSS ecc.), constatiamo purtroppo che molti allenatori trascurano o ignorano questa nuova forma d'allenamento sportivo «totale». Un recente sondaggio svolto in Svizzera<sup>2</sup> fra allenatori di calcio, rivela che il 48% di questi non hanno mai parlato con i loro giocatori di problemi d'alimentazione.

Leggendo queste considerazioni, è pertanto sicuramente permesso credere che la «preparazione sportiva complementare invisibile» è necessaria e che gli allenatori d'alto livello, come quelli che lavorano nella formazione dei giovani, abbiano interesse ad applicarla.

### Quadro tecnico della preparazione complementare invisibile

Prima di analizzare i metodi d'allenamento e d'insegnamento impiegati nella «preparazione complementare invisibile», proponiamo un quadro teorico per i giovani giocatori in fase d'apprendimento. Si basa su quattro complessi formati di fattori suscettibili d'essere «lavorati» nella «preparazione invisibile».

Il modello teorico della tabella II è composto di fattori che esercitano degli influssi più o meno forti sulla prestazione, ma che possono agire ugualmente e direttamente sulla preparazione sportiva del giocatore nella sua formazione. Si può dunque capire che questa struttura teorica sia «costruita» sulla formazione del giocatore allo scopo di prepararlo a una prestazione a livello di élite, senza trascurare il suo sviluppo d'uomo. Per questa ragione pensiamo che, durante la fase d'apprendimento, questi quattro complessi agi-

<sup>1</sup> *Vogel E.*, allenatore-istruttore ASF e FIFA: colloquio personale, giugno 1979

<sup>2</sup> *Biener K.*: Ernährung im Fussballsport. «Jugend und Sport», N. 4/1975

Tabella II: Modello del quadro teorico della preparazione complementare invisibile

<b>A. Complesso</b> <b>Igiene di vita</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alimentazione</li><li>- riposo, sonno</li><li>- igiene del corpo</li><li>- tempo libero</li><li>- alcool, fumo</li><li>- doping</li></ul>
<b>B. Complesso</b> <b>Regime di vita sportiva (Rvs)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- cure</li><li>- ricupero, rilassamento</li><li>- equipaggiamento</li><li>- preparazione della partita</li><li>- vita sessuale</li></ul>
<b>C. Complesso</b> <b>Formazione pratica individuale (Fpp)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- condizione fisica generale e specifica</li><li>- preparazione tecnico-tattica</li><li>- allenamento di giocatori feriti</li></ul>
<b>D. Complesso</b> <b>Formazione intellettuale, sportiva e professionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- regole di gioco, leggi, arbitraggio</li><li>- preparazione fisica</li><li>- formazione tecnica e tattica</li><li>- preparazione psicologica</li><li>- principi di squadra</li><li>- formazione professionale</li></ul>

scano gli uni sugli altri ed esercitino un influsso sulla formazione del giocatore e, a più o meno breve scadenza, sulla sua preparazione alla prestazione sportiva.

Se diversi fattori del modello possono essere «trattati» nello stesso modo in quasi tutti gli sport, altri invece devono esserlo in modo specifico, in rapporto e in funzione dell'attività. Per esempio l'igiene del corpo, il tempo libero, il dosaggio o il rilassamento possono essere trattati allo stesso modo sia da giocatori di calcio, sia da giocatori di pallamano e anche da atleti di sport individuali. Per contro, l'alimentazione, la preparazione alla partita, tutto ciò che concerne la formazione pratica individuale, dev'essere considerata specifica al calcio.

Dal nostro modello riconosciamo due tipi di fattori:

*I fattori a influsso diretto*, cioè che possono influenzare il giocatore già alle sue prime prestazioni;

*I fattori a influsso indiretto*, cioè che possono influenzare, in un certo modo e a più lungo termine, il comportamento del giocatore nella sua vita sportiva e anche sul piano della sua salute. Affinché questo studio costituisca un avvicinamento pratico operativo, li raggrupperemo come segue:

#### *Fattori pratici*

- formazione pratica individuale

#### *Fattori teorici:*

- alimentazione
- riposo, sonno
- tempo libero
- cure
- ricupero, rilassamento (soprattutto nel periodo di alta prestazione)
- equipaggiamento
- preparazione alla partita

Dovremmo infine, con un insegnamento progressivo dei fattori del complesso «Formazione intellettuale, sportiva e professionale», aumentare le conoscenze sportive del giovane giocatore e, con ciò, le sue possibilità di successo nella vita sportiva ed extra-sportiva.

## **La preparazione pratica individuale «invisibile»**

Le sedute d'allenamento consacrate alle abilità motorie, negli sport collettivi, avvengono quasi sempre nel quadro corrente, cioè utilizzando le installazioni messe a disposizione dal club. Esse sono pianificate e, in generale, dirette e controllate dall'allenatore.

Nel quadro dell'allenamento moderno, l'individualizzazione esige una forma d'organizzazione indispensabile. Il giocatore lavora solo sugli esercizi speciali in funzione delle sue particolarità e di quelle della preparazione sportiva. *Teodorescu* (1977) conferma l'importanza di questo metodo nel gioco collettivo e rivela «che oggi, esso è unanimamente riconosciuto dai teorici, dai pratici e dagli sportivi».

Nella «preparazione individuale complementare invisibile» si osserva lo stesso principio come nell'allenamento individuale, ma fuori dal contesto abituale, cioè viene svolto dallo sportivo stesso, senza l'allenatore. Questa forma di preparazione complementare può essere fissata fuori dal piano generale d'allenamento, concretizzando il desiderio del giocatore di migliorarsi o semplicemente per piacere.

Dinnanzi alle esigenze della programmazione, la preparazione individuale «invisibile» è prevista nel ciclo d'allenamento. Questo piano speciale individuale dev'essere redatto dall'allenatore d'intesa con il giocatore. Accento sarà posto sull'acquisizione delle facoltà tecnico-tattiche semplici concernenti la relazione giocatore-pallone. La preparazione fisica individuale «invisibile» a domicilio o in una palestra di condizione fisica dovrà pure essere pianificata molto sistematicamente.

In questi piani, gli esercizi, la loro organizzazione, il dosaggio del lavoro, le ripetizioni, la quantità, i carichi ecc., dovranno essere indicati per scritto. In ragione di quanto precede e d'accordo con numerosi specialisti della formazione di calciatori, raccomandiamo che la preparazione complementare «invisibile» sistematica inizi, per i giocatori d'élite, fin dall'età della prestazione, attorno ai 14 anni. È evidente che una prima sensibilizzazione sia indispensabile, per i giovani, già durante la fase d'iniziazione, ma dovrebbe essere fatta in modo meno sistematico e meglio adattata all'interesse, alla disponibilità e alla motivazione.

Nel nostro programma di formazione, la «preparazione pratica invisibile» con accento sulle abilità motorie, avrà quali scopi importanti:

- il rafforzamento tecnico-tattico
- il miglioramento delle qualità fisiche

### **Il rafforzamento tecnico-tattico**

Importante per i giovani è soprattutto il rafforzamento tecnico-tattico. Occorre sviluppare l'«amore» fra il giocatore e il pallone (relazione giocatore-pallone). Parecchie forme di gioco fra amici e svariati tipi di esercizi da svolgere da soli sono riconosciuti efficaci. Ciò permette al giocatore di provare i gesti che non ha occasione di eseguire in allenamento. È, in un certo qual modo, un affinamento tecnico eseguito in piena libertà

d'espressione, a casa, nella natura, su un terreno, in una palestra ecc. Progressivamente e secondo il gesto o l'azione da sviluppare, il lavoro sarà pianificato dall'allenatore che definirà i compiti suscettibili d'automatizzare e di fissare le abilità tecnico-tattiche individuali di base. Pensiamo soprattutto alla familiarizzazione con il pallone, alla padronanza in situazioni di gioco e alla velocità di movimento. L'ex-internazionale italiano *Mazzola*<sup>3</sup> (1972) conferma la fondatezza di questo approccio individuale quando scrive: «È indispensabile controllare alla perfezione il pallone e ciò molto presto nella formazione. Durante il mio tirocinio, dopo aver giocato il mattino nella squadra giovanile, la domenica pomeriggio assistevo a un incontro interessante fra due grandi squadre. Studiavo allora attentamente la tecnica individuale di ogni giocatore e assimilavo le astuzie dei più sottili, le finte, i tiri, i dribbling ecc. Tornato a casa, nel cortile, giocavo liberamente con il mio pallone per imitare i grandi giocatori e perfezionavo la mia tattica. Per me, questo gioco non era che passione per il calcio.»

*Hidalgo*<sup>4</sup> (1978) chiama questo il «calcio selvaggio», fatto di libertà, di spontaneità e che costituisce un autentico ritorno alla fonte, un ritorno forse indispensabile. Per lui, questa formazione naturale, abbandonata attualmente, era rudemente efficace, anche se forse un po' pericolosa e anarchica. Per evitare i pericoli di questo calcio «selvaggio», perché non un allenamento «creativo» (problema da risolvere)? Il giocatore «automatizza» i gesti che l'allenatore gli richiede di ripetere dopo spiegazione e dimostrazione.

Altri esempi e ricerche testimoniano dell'impiego di questo approccio individuale e «libero» nella formazione tecnico-tattica. Sfortunatamente, a nostra conoscenza, questo metodo non s'utilizza più o non sufficientemente. Troppo pochi allenatori sensibilizzano i giovani a questa forma d'apprendimento. E i giovani non chiedono altro che d'allenarsi, anche da soli a casa. Possiamo dunque raccomandare la «preparazione complementare invisibile» per il rafforzamento tecnico, insistendo sull'elaborazione di un piano «consiglio» per i giovani giocatori.

### **Il miglioramento delle qualità fisiche**

A livello dello sviluppo delle qualità fisiche, sembra che l'«allenamento invisibile» sia divenuto sistematico per la messa in condizione generale, il miglioramento delle qualità fisiche specifiche o particolari (forza muscolare, scioltezza,

<sup>3</sup> *Mazzola S.*: Sandro Mazzola v'insegna il calcio

<sup>4</sup> *Hidalgo M.*: Football en liberté

velocità); parecchi allenatori consegnano ora dei piani individuali ai loro giocatori.

*Thiffault e Perchat* (1979) utilizzano con la squadra di hockey su ghiaccio dell'Università Laval il microciclo d'allenamento per la preparazione fisica dei giocatori. Essi ricevono, in funzione delle loro particolarità atletiche e fisiche, un programma specifico per il miglioramento delle qualità organiche e muscolari, concepito nel processo della pianificazione dell'allenamento. Viene eseguito individualmente in una palestra di condizione fisica, nel padiglione degli sport dell'università.

Più vicini a noi, in Svizzera, alcuni club (Grasshoppers, Sion) utilizzano questo metodo individuale durante la pausa invernale per il miglioramento e lo sviluppo muscolare dei giovani giocatori in fase di formazione.

Ogni giocatore riceve il suo programma specifico e, in funzione degli esercizi che deve compiere a casa o in palestra, si allena per sviluppare la sua muscolatura e la sua scioltezza. Questa preparazione individuale a lungo termine è seguita regolarmente e rigorosamente da un gran numero di giocatori. E porta i suoi frutti: le squadre junior di questi club sono spesso campioni nella loro categoria e le squadre seniori sono formate da giovani provenienti quasi tutti dalla «scuola» di calcio del club.

Questo principio d'allenamento individuale «invisibile» si applica pure al trattamento di rieduca-

zione di giocatori feriti, fisicamente o moralmente. Benché la rieducazione avvenga individualmente, questa terapia necessita tuttavia una linea di condotta ben decisa e l'applicazione stretta di un programma stabilito dall'allenatore e/o dal medico del club, dall'allenatore e/o uno psicologo (tecnica di rilassamento).

Tramite questi brevi dati sperimentali, abbiamo voluto sottolineare che questo tipo d'allenamento invisibile è applicato al calcio in modo scientifico e sistematico, soprattutto quando si tratta della preparazione fisica e dello sviluppo delle qualità atletiche specifiche. Beninteso, un esercizio previsto per il miglioramento della velocità d'esecuzione con il pallone rafforza ugualmente l'abilità tecnica. Non dimentichiamo infine che nella metodologia dell'allenamento invisibile, il riscaldamento deve pure essere preso in considerazione e dovrà ugualmente essere citato.

### L'insegnamento degli elementi teorici della formazione<sup>5</sup>

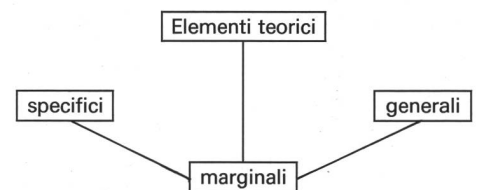
Ognuno sa che l'insegnamento di questi elementi è parte integrante dei metodi d'intervento dell'al-

<sup>5</sup> Alcuni elementi di questo capitolo si trovano pure nella rivista «L'entraîneur», N.3, 4, 5/1977 e 1, 2/1978, Fleury éditions.

lenatore o dell'educatore-allenatore. In questo insegnamento, soprattutto per favorire e per sensibilizzare il giovane atleta all'«allenamento invisibile», l'allenatore impiegherà mezzi efficaci e variati. Questi metodi devono essere adattati all'individuo, al suo interesse, ma adattati ugualmente in funzione dei temi e dei fattori trattati. Prima di rientrare nel vivo del soggetto, ricordiamo ancora una volta che non bisogna abusare inutilmente di questo approccio teorico, cioè di grandi spiegazioni e di lunghe arringhe per far capire certi punti essenziali, soprattutto nella formazione dei giovani.

Sulla base di un piano di formazione, presentiamo l'iter pedagogico di questo metodo d'insegnamento.

#### Classificazione degli elementi teorici



#### A. Elementi teorici specifici (ETS)

Elementi concernenti esclusivamente i settori propri all'insegnamento dell'attività:

1. Preparazione fisica
2. Allenamento tecnico-tattico
3. Assimilazione tattica
4. Ruolo dei giocatori nel gioco
5. Preparazione della partita

#### B. Elementi teorici marginali (ETM)

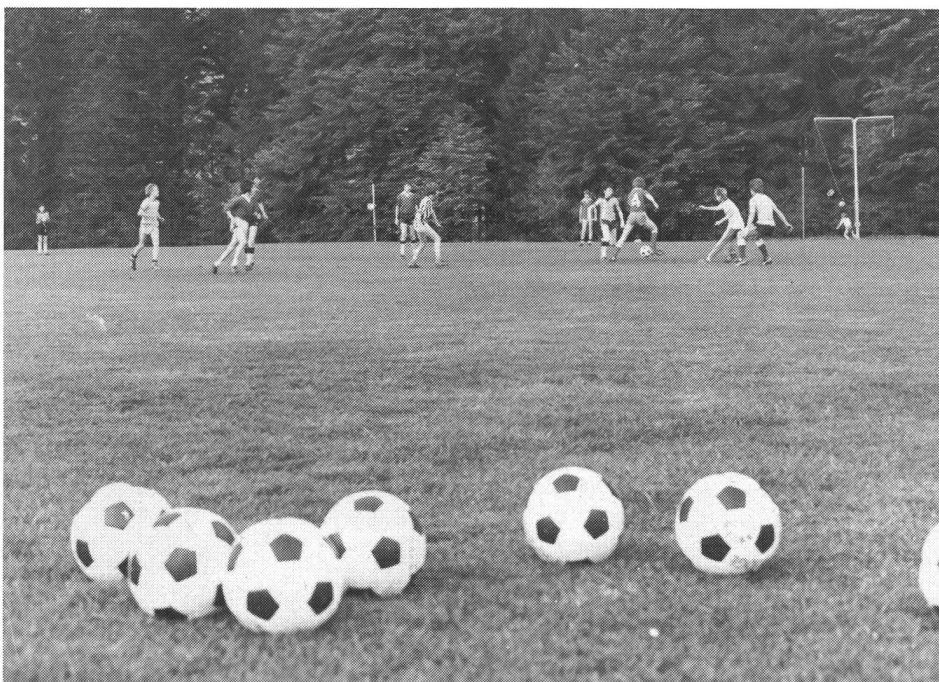
Elementi concernenti i settori annessi dell'attività:

1. Regime di vita
2. Cure sportive
3. Alimentazione
4. Regole di gioco, arbitraggio
5. Allenamento autogeno
6. Comportamento collettivo

#### C. Elementi teorici generali (ETG)

Elementi concernenti i settori ausiliari dell'attività, ma che possono avere un'incidenza sul rendimento (prestazione):

1. Igiene di vita (salute)
2. Conoscenze generali dei principi d'allenamento
3. Conoscenze generali fisio-psicologiche
4. Conoscenze generali culturali
5. Conoscenze generali professionali



### Descrittivo degli elementi teorici (tabella III)

A. Elementi teorici specifici	B. Elementi teorici marginali	C. Elementi teorici generali
<p>1. <i>Preparazione fisica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fattori del valore fisico: come allenarli e quando?</li> </ul>	<p>1. <i>Regime di vita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igiene personale, doccia</li> <li>- equipaggiamento, tenuta</li> <li>- ricupero, rilassamento</li> </ul>	<p>1. <i>Igiene di vita</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sonno, legge delle 10 ore</li> <li>- riposo, tempo libero</li> <li>- alcool, fumo</li> </ul>
<p>2. <i>Allenamento tecnico-tattico</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscenza dei principi</li> <li>- metodi d'insegnamento</li> <li>- analisi, osservazione</li> </ul>	<p>2. <i>Cure sportive</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ferite, trattamento</li> <li>- medicina</li> <li>- cure, massaggi, sauna</li> </ul>	<p>2. <i>Conoscenze generali dei principi d'allenamento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spiegare perché</li> <li>- tappe dell'apprendimento</li> </ul>
<p>3. <i>Assimilazione tattica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prender coscienza del gioco dell'avversario</li> <li>- disposizione di fronte all'avversario</li> </ul>	<p>3. <i>Alimentazione</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dietetica generale</li> <li>- come mangiare prima e dopo la partita</li> <li>- importanza della bevanda</li> </ul>	<p>3. <i>Conoscenze generali fisio-psicologiche</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funzionamento del nostro corpo</li> <li>- approccio psicologico</li> </ul>
<p>4. <i>Ruolo del giocatore nel gioco</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funzione sulla tensione</li> <li>- disposizione sul campo</li> </ul>	<p>4. <i>Regole di gioco</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscenza delle regole</li> <li>- spirito, fair-play</li> <li>- ruolo dell'arbitro</li> </ul>	<p>4. <i>Conoscenze culturali generali</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizzazione alle altre scienze, arti ecc.</li> </ul>
<p>5. <i>Preparazione delle partite</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vita dei giorni precedenti</li> <li>- riscaldamento</li> <li>- concentrazione, attenzione</li> </ul>	<p>5. <i>Allenamento autogeno</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- importanza dell'allenamento</li> <li>- mantenimento fisico</li> <li>- prendersi a carico individualmente</li> </ul>	<p>5. <i>Conoscenze generali scolastiche, professionali</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dimostrare l'importanza che riveste la formazione per il dopo-calcio</li> </ul>
	<p>6. <i>Comportamento collettivo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relazione con la squadra</li> <li>- doveri di giocatore</li> <li>- relazione con il club</li> </ul>	

### L'insegnamento degli elementi teorici in funzione del grado d'apprendimento

Beninteso dobbiamo tener conto, nell'approccio metodologico (teorico e pratico), delle differenti classi di età. Siamo d'accordo con gli specialisti che pensano che i giovani di 6-8 anni dispongono già di referenze intellettuali per ricevere principi d'allenamento sistematici e progressivi. Comunque, per non imbrigliare il giovane in un sistema stereotipo troppo rapidamente e al fine di lasciargli la possibilità di esprimersi secondo il suo desiderio, riteniamo che possa ricevere questo tipo di formazione sistematica a partire dai 10 anni. Evidentemente ciò dipende dall'attività, ma anche dalle scuole in cui il giovane avrà avuto modo di fare le sue prime esplorazioni. A questo livello, anche senza sistematica, sarà stato consigliato, guidato e incoraggiato sulla buona strada, anche se la sua libertà intuitiva sarà stata il suo primo metodo d'apprendimento. Allo scopo di spiegare i nostri propositi e prima di proporre un esempio nell'approccio di questo insegnamento

sportivo teorico, ricordiamo brevemente le diverse tappe e i livelli d'apprendimento che ritroviamo nell'attività «calcio»:

*Heddergott* (1976) classifica queste tappe in funzione dell'età dei giocatori:

- età dell'assuefazione (fino a 8 anni)
- età dell'acquisizione delle qualità di base (da 8 a 12 anni)
- età della prestazione (da 12 a 16 anni)
- età dell'alta prestazione (a partire dai 16 anni)

I tipi di lezione di calcio adattati ai diversi livelli si associano alle tappe d'apprendimento.

#### Grado

1	Lezione d'iniziazione - fase d'apprendimento
2	Lezione di perfezionamento - fasi di consolidazione
3	Lezione d'allenamento - fase d'applicazione

### I mezzi utilizzati per questo insegnamento

Esistono parecchi mezzi per favorire la comprensione di questi elementi di base, come pure per sensibilizzare il giovane giocatore sull'importanza della loro applicazione nella vita sportiva.

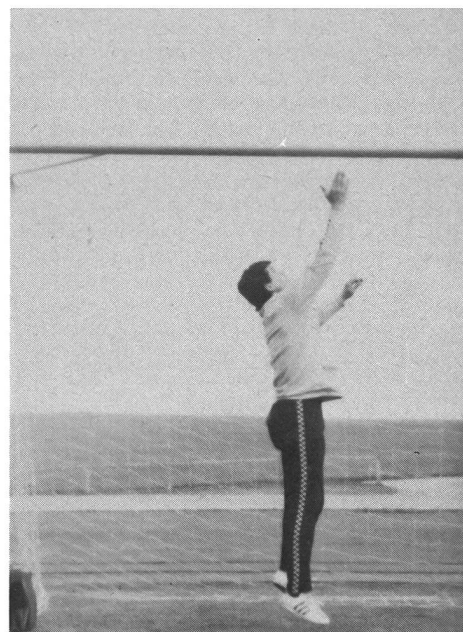
Evochiamo ora i principi più utili nel quadro di un piano d'allenamento a lungo termine:

- relazione, conferenza
- discussione generale
- lavagna, tavola magnetica
- audiovisivi (film, video, diapositive, fotografie, televisione, cassette)
- libera informazione, informazione per compiti (documenti, letture)
- allenamento mentale

Come?

Tabella IV: *Come insegnare gli elementi teorici*

Relazione – conferenza:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– insegnamento orale, spesso magistrale</li> <li>– richiede una preparazione strutturata</li> <li>– dell'allenatore o persona competente</li> <li>– attenzione continua dei partecipanti</li> </ul>
Discussione generale:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– forma più moderna e collaborazione di tutti</li> <li>– scambio di idee, domanda-risposta</li> <li>– principio di qualità tramite la partecipazione di tutti</li> </ul>
Lavagna e tavola magnetica:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– indispensabile per gli elementi tattici</li> <li>– questo supporto si adatta pure ai mezzi citati sopra</li> </ul>
Dimostrazione:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– la comprensione tecnico-tattica presuppone spesso un esempio pratico</li> </ul>
Audiovisivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mezzi moderni che favoriscono al meglio la comprensione</li> <li>– si può analizzare un seguito d'immagini</li> <li>– modo d'insegnamento dinamico</li> </ul>
Cassette:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– nuovo mezzo che permette d'imparare ascoltando</li> <li>– si utilizzano soprattutto per la preparazione psicologica, la motivazione, la concentrazione e il rilassamento</li> <li>– supporto orale importante</li> </ul>
Informazione per compiti:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– consegna di documenti da leggere, studiare, assimilare</li> <li>– questionario</li> <li>– mezzo importante e facile da utilizzare</li> </ul>
Allenamento mentale:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– allenamento subvocale: parlarsi!</li> <li>– allenamento percettivo: osservare nella propria immaginazione</li> <li>– allenamento ideomotorio: eseguire essi stessi il movimento</li> </ul>



*Dove?*

L'informazione, la sensibilizzazione possono aver luogo negli spogliatoi del club, sul campo, in palestra, nella sede della società, ma la risposta dipende da parecchi fattori di cui, fra gli altri:

- ha luogo prima di un allenamento, durante l'allenamento, alla pausa o alla fine, prima di un incontro?
- avviene nel quadro di un allenamento teorico specifico?
- qual è la durata dell'intervento?
- l'intervento concerne un elemento specifico pratico o teorico marginale oppure generale?
- quali sono le condizioni atmosferiche?

Pensiamo dunque che l'allenatore debba tener conto di questi fattori nella scelta del luogo in cui impartire questo insegnamento. È chiaro che l'età degli atleti è ugualmente determinante, poiché si sa che la ricettività è influenzata dall'ambiente. Preconizziamo, per i giovani in fase d'iniziazione, le pause degli allenamenti per prodigare i grandi consigli di base della preparazione. Per contro raccomandiamo una sala accogliente per l'educazione sportiva ed extra-sportiva. Dal canto nostro, la nostra esperienza ci induce a sconsigliare l'impiego degli spogliatoi per questo insegnamento teorico, eccetto se si tratta di dare semplicemente alcune informazioni molto generali sull'organizzazione o la retroazione.



### Quando?

La risposta può apparire evidente: ogni volta che ciò è necessario. Comunque, e indipendentemente dagli imperativi del tempo, non bisogna dimenticare l'aspetto metodologico dell'insegnamento teorico. Per portare il giovane atleta a progredire, è necessario che i temi trattati siano evolutivi e tengano conto dell'interesse del giocatore, senza tuttavia dimenticare quelli del gruppo. Prendiamo ad esempio le teorie concernenti le cure sportive. Se è possibile, con dei giovani di 10 anni, di toccare molto brevemente il soggetto e di affrontare solo certi aspetti rudimentali, si avverrà necessario essere molto più «informativi»

con giocatori più anziani. Occorre dunque che l'allenatore si adatti al grado intellettuale e al livello d'apprendimento dei suoi protetti.

### Bibliografia

- Botterill C. e Orlick T.*: La revue de l'entraîneur. Association canadienne, mai 1979. Entrevues, p. 40 a 43.  
*Bouchard C., Brunelle J. e Godbout P.*: La préparation d'un Champion. Edition du Pélican, Québec, 1973, cap. 1 e 2.  
*Dietrich K.*: Le football – Apprentissage et pratique par le jeu. Vigot frère, Paris, 1978.  
*Frantz P.*: Le football. Imprimerie l'Alsace, Mulhouse, 1975, p. 129 a 147.  
*Garel F.*: La préparation du footballeur. Editions Amphora, Paris, 1974, p. 291–295.

*Gerschler W. e Schildge E.*: L'entraîneur. Revue «Jeunesse et Sport», Macolin, 1969, N. 4, p. 71–74.

*Heddergott K. H.*: Neue Fussball-Lehre, Limpert, 1976.

*Herbin R. e Rethacker J. Ph.*: Football, R. Laffont. Editions, Paris, 1976, cap. 8.

*Kovacs S.*: Football total. Calmann-Lévy, Paris, 1975.

*Prokhorova M. V. e Rechten J. N.*: L'éducation morale et sportive dépendant du genre de sport. Traduction, document, Mosca, 1975.

*Ritschard M.*: Entraînement pour jeunes joueurs. Revue de l'entraîneur, Suisse, 1976, N. 2, 3 e 4.

*Schönholzer G., Weiss U. e Albonico R.*: Biologie du sport. SFGS Macolin, 1976, p. 162–170.

*Schroeder C. S. e Hergesell H.*: Fussballtraining mit Acht- und Neunjährigen in der SSG. Körpererziehung. Berlin, 1973, p. 475–479.

*Teodorescu L.*: Théorie et méthodologie des jeux sportifs. Les Editeurs Français, 1977.

*Vanek M. e Cratty B. J.*: Psychologie sportive et compétition. Editions Universitaires, Paris, 1972.

### Tabella V:

#### Esempio d'insegnamento teorico con giovani in fase d'iniziazione

#### Scopi:

- invogliare il giovane a diventare calciatore e in pari tempo un uomo sano
- educazione tramite il calcio

---

ETS A5 – iniziare il giovane a prepararsi personalmente a casa  
– deve eseguire bene il suo riscaldamento  
– essere attento alle consegne dell'allenatore

---

ETS A4 – brevi spiegazioni del loro ruolo sul campo durante la partita

---

ETS A2 – sensibilizzare sull'efficacia delle azioni tecnico-tattiche

---

ETM B1 – preparare il proprio equipaggiamento  
– importanza della doccia, igiene

---

ETM B3 – spiegare i rudimenti dell'alimentazione (prima della partita e dell'allenamento)

---

ETM B6 – mettere la propria «personalità» al servizio della squadra  
– spiegare ciò che rappresenta la squadra

---

ETG C1 – ore di sonno

---

ETG C5 – dimostrare l'importanza dei compiti scolastici

---

### Conclusione

Ci sembra evidente che, per dare a degli atleti una formazione sportiva completa e di prepararli a realizzare delle prestazioni ottimali in competizione, chi interviene non può più limitare il suo insegnamento all'acquisizione dell'accortezza motoria e lasciar fare il resto al caso. Le esigenze dello sport attuale – in questo caso il calcio – ma anche quelle sempre più pesate dai giocatori che vogliono svilupparsi il più armoniosamente possibile e realizzare spesso l'«eccellente» nella prestazione, richiedono un allenatore padrone di tutta la tecnica del suo sport, ma anche di tutti i principi pedagogici del suo allenamento.

Il perseguimento di questo obiettivo si basa dunque sulla comprensione e l'applicazione dei due seguenti principi:

1. La «preparazione complementare invisibile» è una componente indispensabile dei programmi d'allenamento degli atleti d'alto livello come pure dei giovani in fase di formazione.
2. Il ruolo dell'allenatore, nella «preparazione complementare invisibile», non mira soltanto al perfezionamento dell'attività sportiva – in questo caso il calcio – ma cerca pure di dare fiducia al giocatore, a incoraggiarlo per darsi da fare e migliorarsi personalmente.

