

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Artikel:</b>	La psicologia nell'allenamento di calcio
<b>Autor:</b>	Hasler, Hansruedi
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000275">https://doi.org/10.5169/seals-1000275</a>

### 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:** 03.02.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## La psicologia nell'allenamento di calcio

di Hansruedi Hasler, capo-disciplina calcio G + S

Il tempo di leggere questo articolo, qualche minuto per trasportarvi su un campo d'allenamento dove sono impegnati degli juniori e, naturalmente, il loro allenatore, che osserveremo e ascolteremo.

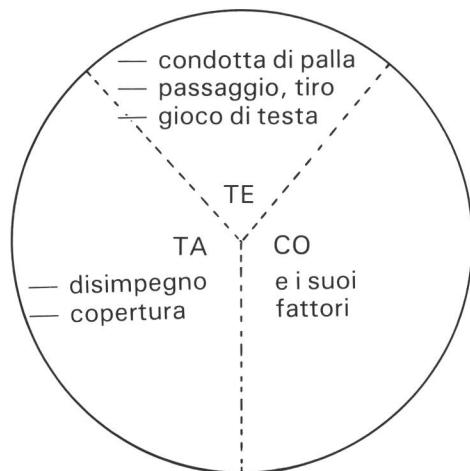
Sta giocando con la sua squadra un 8:5 su un quarto del campo d'allenamento. Sentiamo alcune sue osservazioni:

- «Corri, Piero!»
- «Più in fretto Bruno!»
- «Bel passaggio, 'Dolfo!»
- «Copri meglio il pallone!»
- «Chi gli viene in aiuto?»
- «Ben giocato, Danilo?»

### Il gioco osservabile

Un'attenta analisi di queste esclamazioni d'incitamento, può permettere di constatare che l'allenatore impartisce ai suoi giocatori le direttive che sembrano opportune in funzione di quanto osserva stia avvenendo in campo.

L'allenatore, dunque, osserva e analizza il comportamento dei giocatori dalla sua «ottica visibile». Nella maggior parte dei casi, l'allenatore utilizza un'immagine-tipo che possiamo definire come segue:



Il comportamento di gioco osservabile viene verificato e giudicato in funzione delle qualità tecniche, tattiche e di condizione fisica.

In una prima fase ciò è anche comprensibile, il che vuol dire che l'allenatore lo ha pure imparato nella sua formazione come tale.

### Le forze fisiche del giocatore

Ciò che l'allenatore tuttavia non è in grado di osservare e di identificare è quanto succede nella mente del giocatore. Quest'ultimo non è presente soltanto fisicamente, ma anche con la sua psiche. Il comportamento visibile (per l'allenatore) dei suoi giocatori ha le sue origini nell'atteggiamento di ogni singolo giocatore nei confronti della partita o dell'allenamento. Il comportamento di gioco visibile e l'atteggiamento intimo del giocatore sono inseparabili.

Chi analizza soltanto i movimenti visibili, chi giudica il comportamento di gioco visto dall'esterno, si trova confrontato a un aspetto solo parziale e superficiale del giocatore. Quel che succede nel suo intimo, ciò che determina e guida i suoi movimenti e le sue azioni, il suo comportamento in gioco, non può essere individuato né tantomeno analizzato dall'allenatore in base a queste rapide osservazioni.

L'allenatore non deve quindi accontentarsi dell'osservabile nelle situazioni di gioco, e giudicarle quindi in modo superficiale. L'allenamento non deve limitarsi alla tecnica, tattica e condizione fisica, bensì estendersi e confrontarsi alla psiche dei giocatori, quella del momento e al suo sviluppo.

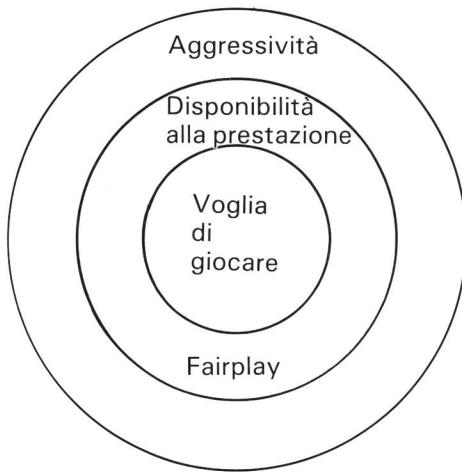
Lo sviluppo psichico favorisce la formazione di quella forza che sprona il giocatore a compiere un buon lavoro di preparazione in allenamento e quindi d'offrire eccellenti prestazioni in gara. Un'energia a cui un giocatore può attingere fino «a età inoltrata». Cinque principi per l'allenamento pratico intendono concludere e riassumere



questo capitolo. Eccoli:

1. Chi si dedica al gioco del calcio vi partecipa anima e corpo. Ogni attività fisica ha un suo riferimento psichico.
2. Ciò che l'allenatore può individuare esaminando la parte «esteriore» dei giocatori non è tutto. Chi parla di tecnica in termini motori, di tattica in termini di comportamento in gioco si limita ad enumerare elementi superficiali e non penetra fino alla psiche dei giocatori.
3. Non è vero che la psicologia o l'influenza della psiche dei giocatori abbia luogo solo in occasione di riunioni a tavolino o in occasione di conversazioni, e che, per contro, la preparazione atletica si possa conseguire lavorando sul livello pratico.
4. Non ci è concesso di separare l'evoluzione dei nostri giocatori nell'ambito della tecnica, della tattica e della condizione atletica, dall'evoluzione delle sue possibilità spirituali.
5. In sede di allenamento dovremo badare a che anche lo spirito del giocatore ed il suo comportamento possano evolvere.

Si tratta ora di individuare quali di queste energie spirituali siano i propulsori dei giocatori. Un sistema universalmente valido non mi è noto. Secondo il mio punto di vista teorico e secondo la mia esperienza pratica esso potrebbe comunque essere composto dai seguenti fattori:



A proposito di questa rappresentazione grafica:

### Voglia di giocare

Questa è, a mio parere, la fonte energetica più importante. Se il giocatore fa qualcosa perché ha voglia di farla, se egli partecipa con entusiasmo agli allenamenti ed esegue volentieri ogni sorta d'esercizio, tanto più facile sarà farlo progredire. Se invece questa gioia si affievolisce, lo stimolo interno del giocatore inevitabilmente svanirà.



### Voglia di fornire prestazioni elevate

Parallelamente alla voglia di giocare aumenterà la voglia del giocatore di offrire prestazioni eccellenti e di impegnarsi a fondo. Vi sono dei momenti in cui la gioia viene a mancare: una sconfitta evitabile, un dispiacere, ecc. Proprio in situazioni del genere la voglia del giocatore di offrire prestazioni elevate può rivestire ulteriore importanza. A quel giocatore che deve essere costantemente spronato o addirittura costretto a dare il suo meglio manca l'elemento fondamentale per scendere in campo.

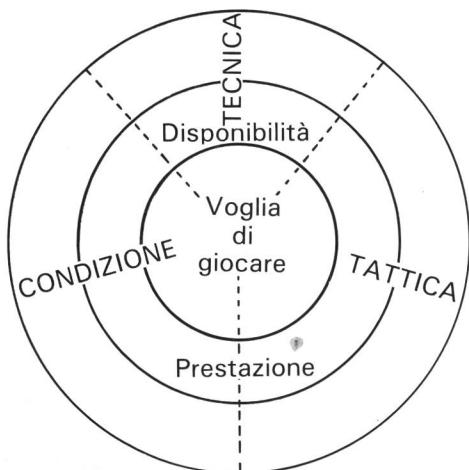
### Aggressività e Fairplay

La voglia di giocare e la voglia di fornire prestazioni elevate non sono ancora sufficienti, almeno per chi si trova al vertice del mondo calcistico. Il calcio è un gioco sociale e solo l'atteggiamento

fondamentale dell'aggressività contenuta entro i limiti imposti dal rispetto per il compagno di gioco, per l'avversario e per l'arbitro ne fanno un'attrattiva competizione. L'aggressività va qui intesa dal lato positivo in modo assoluto e non è altro che l'atteggiamento fondamentale di voler imporre all'avversario il proprio gioco. Cercare costantemente di smarcarsi, di far valere la propria abilità nei duelli corpo a corpo, chiudere i varchi, effettuare il cosiddetto «pressing»: sono tutti accorgimenti che si possono mettere in pratica sulle basi energetiche descritte precedentemente. Al loro sviluppo va quindi data l'importanza che gli spetta. Affinché l'aggressività non superi le limitazioni imposte dalle regole, occorre altresì favorirne il rispetto nei confronti dell'avversario, del compagno, dell'arbitro e di tutti coloro che partecipano alla partita.

## Fare e non lasciar fare

È in questo modo che l'allenatore si rende cosciente del suo compito, cioè di non analizzare soltanto superficialmente il gioco. Oltre al comportamento di gioco osservabile (TE, TA, CO), deve cercare di capire e guidare «intimamente» il giocatore, e questo tramite un allenamento confezionato su queste due misure.



## Conseguenze per l'allenamento di calcio

E qui sorge un'altra questione: Con che cosa e come possiamo, noi allenatori, favorire lo sviluppo di questi movimenti necessari al gioco?

Daniel Jeandupeux una volta disse: «Devo persuadere i miei giocatori». Persuadere significa per me null'altro che convincere il giocatore a far qualcosa per convinzione interiore. Solo allora egli lo farà sempre di nuovo. Ma convincere ha un accento sofisticato e rappresenta certamente uno strumento a disposizione di allenatori di junior che hanno raggiunto una certa maturità intellettuale. Per i più piccini però questa prerogativa non è data. Qui, ed anche con giocatori meno giovani, lo sviluppo del comportamento in gioco è raggiungibile tramite il lavoro pratico. Se il nostro gioco e le forme delle esercitazioni devono servire allo sviluppo delle energie fondamentali psichiche — ciò che dovrebbe effettivamente essere il caso — noi allenatori a tutti i livelli dovremmo:

6. Imparare non solo a seguire il gioco in superficie, ma anche ad approfondire la conoscenza dei nostri giocatori. Dobbiamo imparare ad individuare ed a valutare meglio il loro stato psichico. Ciò deve riflettersi soprattutto nella nostra correzione.
7. Indirizzare il baricentro e la configurazione del nostro allenamento non solo ai fattori tecnici, tattici e fisici, ma conferire il dovuto peso anche al settore psichico.

8. Verificare l'efficacia nello sviluppo psichico dei giocatori in base alle scelte da noi effettuate in sede di esercitazioni ed in sede di argomenti. Molte delle cose che pensiamo possono servire all'insegnamento, non portano alcun miglioramento per la semplice ragione che la psiche del giocatore non viene rag-

giunta. E così ruotiamo attorno ad un cerchio.

A tale scopo non occorre nemmeno cercare nuove forme di esercitazione, dobbiamo infatti solo applicare le formule di provata efficacia e, di tanto in tanto, modificarne leggermente i rilievi e la forma. Ne segue un esempio.



## Un esempio d'allenamento

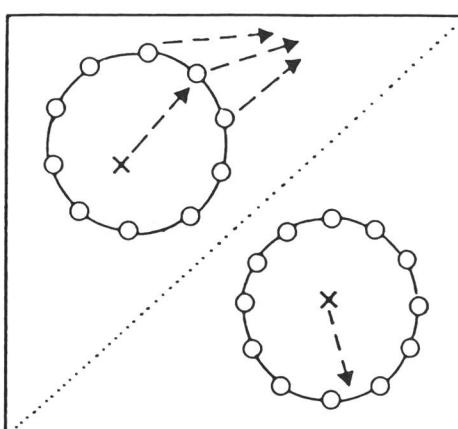
(per giovani giocatori)

### Obiettivo (a lunga scadenza)

I giocatori debbono assumere, nei confronti del gioco, un atteggiamento fondamentale maggiormente aggressivo tramite opportune forme di gioco e di esercitazione. Per gioco aggressivo intendiamo

- voler dettare ed imporre il proprio gioco in misura maggiore non appena in possesso di palla
- voler opporsi maggiormente, in fase difensiva, all'avversario che cerca di far gioco,
- cercare il dominio costante.

Parallelamente a ciò occorre attrarre l'attenzione sul rispetto per l'avversario. Infatti l'aggressività sana e corretta non esclude, anzi richiede, che l'avversario venga accettato, sia in caso di vittoria come in caso di sconfitta, come un compagno di gioco, senza il quale non potrebbe nemmeno aver luogo l'incontro.



### Introduzione (15')

#### Sollecitare l'aggressività

- a) Cerchio flessibile

Il cerchio dei giocatori cerca, mediante coordinati movimenti, di seguire il giocatore al centro.

- b) Ginnastica

Allargare/Allentare.

- c) Il toro evade

Il giocatore al centro cerca di evadere dal cerchio. I giocatori del cerchio cercano di impedirglielo mediante decisive reazioni.

## Fase operativa (50')

### Aggressività 1:1

a) A effettua un passaggio su B, immediatamente scatta verso B, onde impedirgli di controllare il pallone e di impostare il gioco. Dapprima si gioca senza duello.

Attenzione: Lo scatto di A verso B è aggressivo. Tuttavia A eviterà, nell'ultima fase, di gettarsi precipitosamente a terra (tackling)!

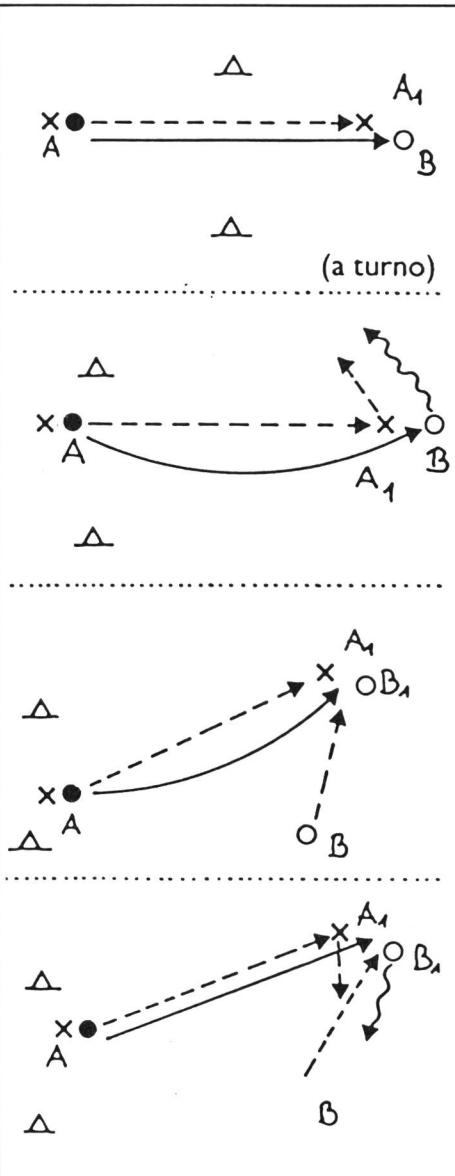
b) Stessa posizione di partenza come sopra. Ora però B cerca di attraversare lo spazio contrassegnato da due cappellini, mentre A cerca di impedirglielo mediante l'assunzione di un aggressivo quanto accorto atteggiamento pronto al duello.

Attenzione: Adattare distanze e dimensione della porta!

c) A gioca ora la palla leggermente sul lato o alle spalle di B. A scatta immediatamente nella stessa direzione, prima che B possa girarsi sulla posizione B1 verso la porta. Dapprima si gioca nuovamente senza duello.

d) Come C, ma ora B tenta nuovamente di superare la linea immaginaria fra due cappellini di contrassegno.

Attenzione: proprio in situazioni, in cui l'avversario volge le spalle alla porta, bisogna agire in modo aggressivo ma non falloso!



- in senso difensivo:  
l'instancabile adoperarsi onde evitare che l'avversario sia in grado di imporre il proprio gioco
- in senso offensivo:  
l'intento di dominare
- in ambedue i sensi:  
mantenendo contemporaneamente la calma e salvaguardando la correttezza.

### Aggressività 6:6/7:7

#### a) Esercizio «Perforare»

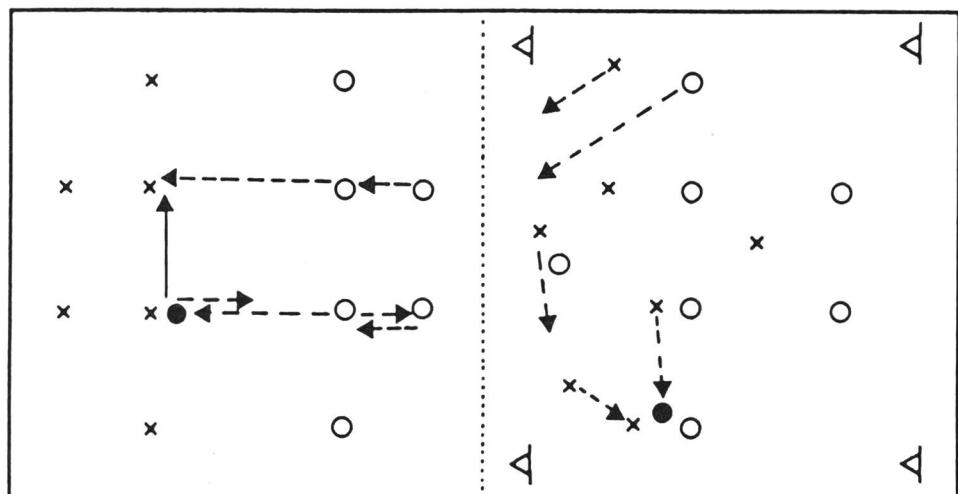
Schieramento di partenza (disegno). Il giocatore in possesso di palla viene sempre attaccato. Contemporaneamente lo spazio lasciato libero viene occupato da un compagno della seconda linea.

Dapprima senza duello.

Attenzione: quando si passa dalla copertura a zona alla copertura individuale l'atteggiamento aggressivo e deciso è di estrema importanza!

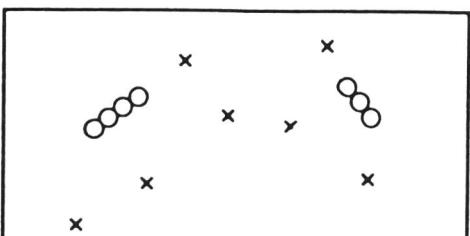
#### b) Gioco sulla linea di porta

Lo schieramento di partenza (qui 2-4-1) può variare.  
Determinante sarà:



### Suggerimenti per rettifiche da parte dell'allenatore

Provare, una volta tanto, a non prestare attenzione e a non reagire ad atteggiamenti tecnico-tattici, ma osservate piuttosto la decisione e la capacità di imporsi dei Vostri giocatori, ossia la loro agressività.



### Ultimo esercizio (5')

Mentre una squadra tenta di formare un'unica catena, l'altra tenta di impedirglielo. □