

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 12

**Artikel:** Il calcio in letargo : ma non troppo

**Autor:** Duvillard, Marc / Quadri, Bruno

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000313>

#### 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:** 20.02.2026

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

# Il calcio in letargo - ma non troppo

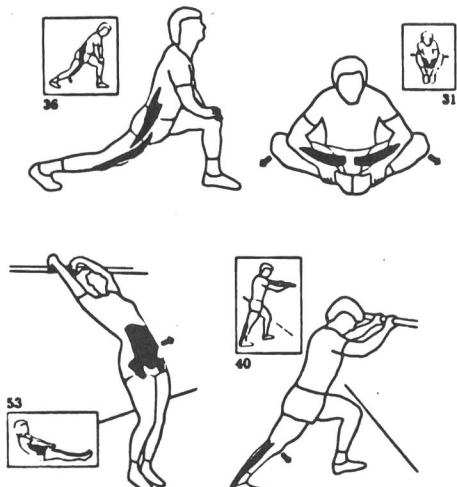
di Marc Duvillard e Bruno Quadri

## Allenatore individuale durante la pausa invernale - Controllo dell'attività fisica

Il periodo che intercorre tra la fine della fase di competizione della prima parte del campionato e l'inizio della fase di preparazione per il girone di ritorno, è caratterizzato generalmente dall'arresto quasi totale dell'attività del calciatore.

È risaputo però che, anche se una riduzione di quantità e di intensità può essere salutare, mantenere un'attività fisica anche ridotta, con possibili allenamenti complementari, è sicuramente preferibile.

### Stretching



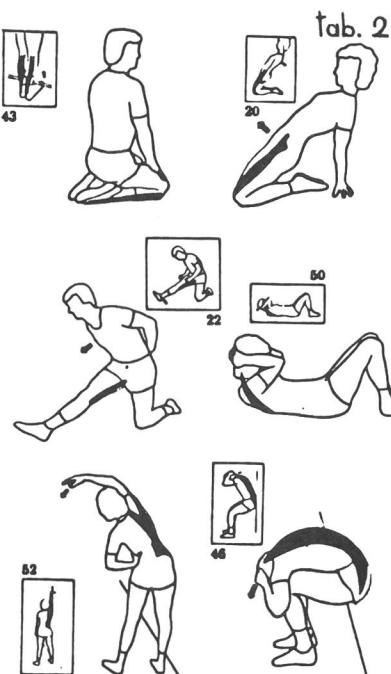
Proponiamo quindi un programma individuale d'allenamento per il periodo di 7 settimane, durante il quale l'accento è posto sulla condizione fisica e più precisamente sulla tenacia (footing), sulla potenza muscolare e l'elasticità (esercizi di muscolazione) e sulla mobilità muscolare e articolare (esercizi di stretching). La durata di ogni seduta d'allenamento è di un'ora (vedi tabella 1). La scheda di controllo individuale dell'attività consente al giocatore prima e all'allenatore poi, di verificare la quan-

tità di lavoro in minuti svolta per settimana e globalmente per l'intero periodo. È quindi un primo dato reale che consentirà all'allenatore di programmare il lavoro per l'inizio della fase di preparazione con la squadra.

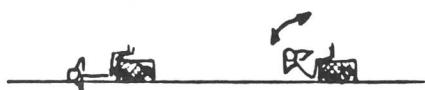
Per una squadra di lega nazionale, il programma di lavoro proposto dev'essere ritenuto il quantitativo minimo d'attività per la fase invernale di transizione.

Questo programma è stato proposto ai giocatori della prima squadra del F.C. Lugano (LNB), a quelli della seconda squadra, 2. divisione e alla squadra degli Inter A1. □

### Muscolazione



10 x 20 secondi - 10 secondi riposo



3 x 1 minuto - 1 minuto riposo



2 x 1 minuto - 1 minuto riposo



10 giorno = 10 x  
20 giorno = 20 x  
30 giorno = 30 x  
dopo sempre 30 x



2 x 30 secondi - 30 secondi riposo  
ultima settimana = 2 x 1 minuto

### Programma di condizione fisica durante la pausa

1a settimana	25.11	-----	1.12 = riposo
2a settimana	2.12	-----	8.12 = 2 x il programma
3a settimana	9.12	-----	15.12 = 3 x il programma
4a settimana	16.12	-----	22.12 = 3 x il programma
5a settimana	23.12	-----	29.12 = 2 x il programma
6a settimana	30.12	-----	5.1 = 3 x il programma
7a settimana	6.1	-----	10.1 = 3 x il programma

Programma giornaliero = 15 minuti di muscolazione  
+ 30 minuti di footing  
+ 15 minuti di stretching