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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 8

Artikel: L'allenamento del calciatore : globale e con accentuazione cognitiva

Autor: Truffer, Bruno

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999598

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: 16.12.2025

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

L'allenamento del calciatore: globale e con accentuazione cognitiva

di Bruno Truffer
traduzione di Mario Gulinelli

Molti allenatori e molti istruttori hanno capito da tempo che tra le componenti essenziali della capacità di gioco, oltre alla tecnica ed alla condizione ci sono la percezione e l'anticipazione. Però i problemi nascono quando si tratta di trasferire questa loro convinzione nella pratica, cioé quando si tratta di pianificare e realizzare l'allenamento in modo tale da promuovere efficacemente lo sviluppo cognitivo dei giocatori.

L'analisi del gioco: il punto da cui partire per definire i contenuti cognitivamente validi della lezione.

Attraverso i processi cognitivi vengono assunte informazioni, che poi vengono elaborate, trasformate ed applicate. Nel calcio queste informazioni sono contenute in numerose situazioni di gioco. Ma descrivere queste innumerevoli situazioni di gioco e le informazioni che in esse sono contenute appare difficile.

Ma si tratta di un problema che può essere risolto se si parte dai compiti principali del giocatore, che si possono ricavare dall'idea del gioco (figura 1).

I tre compiti principali – *attaccare, difendere, e cambiare gioco* (cioè passare dall'attacco alla difesa e viceversa) sono strettamente collegati tra loro, e durante il gioco si susseguono continuamente, secondo un ritmo irregolare. Tanto in attacco, che in difesa, i giocatori si trovano a dovere fronteggiare e risolvere situazioni sempre diverse che richiedono loro abilità tecniche, tattiche, ma anche

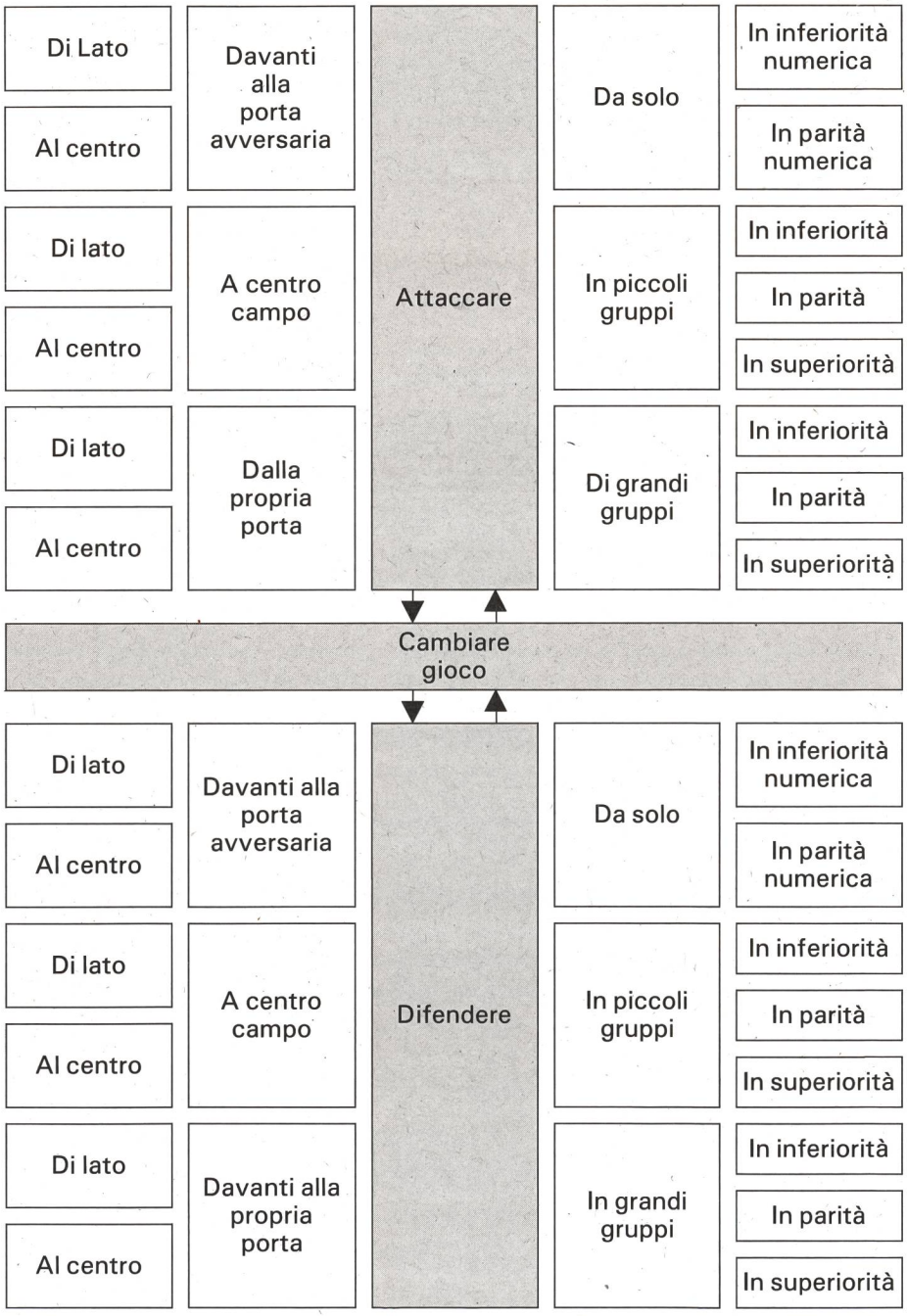

Figura 1: rappresentazione schematica dell'idea del gioco, delle situazioni di gioco e dei compiti principali nel calcio.

Scopo/ intenzione	Osservare Dove?	Cosa?	Significato	Se...allora...
Assumere una posizione favorevole	Se stesso Porta Momento del cross	Distanza della porta	Possibilità di raggiungere la palla nella zona pericolosa sul palo più vicino o più lontano	Se la distanza dalla porta al momento del cross è eccessiva, allora assumere immediatamente la posizione accanto al palo più vicino
	Il compagno in possesso della palla	Distanza del compagno al momento del cross	Scarsa distanza laterale dalla porta: → cross probabile nella zona del palo più lontano Maggiore distanza dalla porta: → cross più probabile nella zona del palo più vicino	Se al momento del cross la distanza dalla porta è scarsa e c'è il tempo sufficiente, anticipare la traiettoria del pallone attraverso le informazioni del compagno e del pallone
Capire in anticipo la traiettoria del pallone ed assumere la posizione per il colpo di testa		Angolo rispetto alla porta al momento del cross	Maggiore di 90°: cross probabile vicino alla porta	
		Dinamica del movimento preparatorio	Potente: → cross lungo	
		Traiettoria - Effetto	Effetto verso la porta: la palla si allontana, quindi minore tempo per il giocatore Effetto lontano dalla porta: la palla arriva, maggior tempo per il giocatore (non correre sotto!)	
		- Velocità	elevata: cross lungo	
Colpire di testa	Se stesso/ porta/ avversario	Posizione	Quale percorso è privo d'ostacoli per me e la palla?	Quando il pallone è vicino allora decido che: per raggiungere il pallone e segnare debbo: - saltare e colpire di testa; - tuffarmi e colpire di testa; - colpire di testa da fermo

Figura 2: analisi della situazione «concludere un cross con un colpo di testa».

capacità motorie, capacità e qualità emotive. Il terzo compito, cioé cambiare gioco, li sollecita sotto l'aspetto cognitivo ed emotivo: infatti si tratta di decidere molto rapidamente, e di passare da un compito all'altro.

Anche in allenamento usare situazioni di gioco, ma con delle accentuazioni.

Se si inseriscono queste situazioni di gioco in allenamento, come abbiamo già ricordato, ai giocatori vengono richieste risposte specifiche per quella situazione che si riferiscono a tutti i settori delle loro capacità. Ma ciò non è sufficiente per sviluppare in maniera speciale le diverse capacità: in momenti ben definiti occorre una accentuazione su questa o quella capacità, anche sugli aspetti cognitivi.

Un esempio: conclude un cross con un colpo di testa

Se vogliamo tenere conto degli aspetti cognitivi dell'apprendimento e della prestazione, oggi debbono essere considerati già nella formulazione degli scopi dell'apprendimento. Ciò presuppone un'analisi precisa dei contenuti percettivi e delle possibilità d'azione nelle situazioni cosiderate. Se ci riferiamo al tema «concludere un cross con un colpo di testa», ed analizziamo i contenuti di questa situazione, essi potrebbero apparire come mostrato nello schema della figura 2.

Scegliere possibilità adatte di apprendimento

Per l'allenamento sono adatte forme di gioco e di esercitazione che imitano molto da vicino le situazioni di gioco, anche se però i giocatori non debbono essere eccessivamente sollecitati da esse. Le situazioni di apprendimento vanno semplificate, ed i loro contenuti percettivi vanno resi evidenti ed intuibili. Se si vuole migliorare il rendimento cognitivo nell'azione «concludere un cross con un colpo di testa» si potrebbe partire dalla forma di gioco della figura 3.

Accettazione cognitiva e direzione delle situazioni didattiche.

All'allenatore od all'istruttore si offrono molte possibilità di accentuare gli aspetti cognitivi nell'allenamento e di indirizzarlo su di essi:

1. *Fornire nozioni ai giocatori:*
   ad esempio; più lungo è il cross, maggiore sarà il tempo di volo del pallone.
2. *Rendere riconoscibili e fare in modo che si ripetano frequentemente segnali rilevanti per l'azione contenuti nella situazione:*
   ad esempio:
   – nel cross:
   prescrivere il numero del cross,

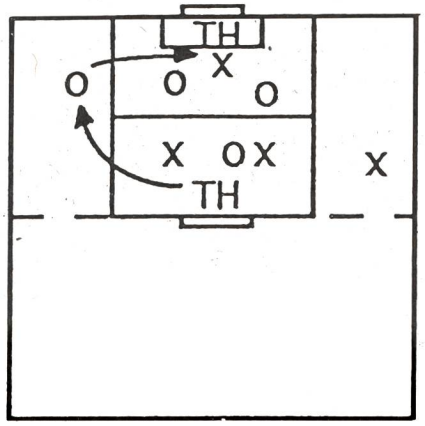

Figura 3: forma di gioco 3 + 1 P: 3 + 1 P. I giocatori restano nelle zone. Il portiere ed il difensore passano il pallone al giocatore che sta nella zona esterna, che crossa davanti alla porta. I due attaccanti cercano di sfruttare il cross.

delimitando strettamente la zona dalla quale deve essere eseguito;
fare in modo che alternandoli e variandoli vengano eseguiti cross lunghi e cross corti;
stabilire se i cross debbano essere eseguiti con o senza effetto;
- nei difensori e nel portiere:
limitarne le possibilità d'azione:
il giocatore in difesa, con le mani dietro la schiena, non deve saltare;
il portiere non può uscire.

3. *Stimolare e fare descrivere verbalmente prestazioni percettive riferite alla prestazione e di tipo temporale (timing):*
ad esempio:
subito dopo il lancio del pallone farsi dire dal giocatore dove arriverà (corto? lungo? 5, 11, o 16 metri prima della porta?);
enunciare il settore della porta verso il quale è diretto il pallone (ad esempio, angolo sinistro, alto, ecc.).
4. *Porre problemi concreti che costringano a riflettere mentalmente:*
ad esempio:
quale influenza ha l'effetto della palla? E quali conseguenze ha per l'azione del giocatore?
Il giocatore ha saltato troppo in anticipo, od in ritardo?
Perchè il colpo di testa è riuscito così debole? ■

SFSM *Scuola federale dello sport di Macolin*
ESSM *Eidgenössische Sportschule Magglingen*
EFSM *Ecole fédérale de sport de Macolin*
SFSM *Scola federala da sport Magglingen*

La SFSM Macolin cerca

Una capodisciplina Ginnastica G + S

Impiego:

50%

Compiti:

direzione della disciplina sportiva «Ginnastica» in stretta collaborazione con la Federazione svizzera di ginnastica e gli Uffici cantonali G + S. Direzione della Commissione di disciplina «Ginnastica» per G + S. Collaborazione con il corpo insegnante della SFSM per altre tematiche formative, a seconda delle conoscenze della candidata.

Presupposti:

- riconosciute capacità di formatrice in seno a un'associazione di ginnastica
- diploma I o II d'insegnante d'educazione fisica o diploma di maestra di sport SFSM o formazione equivalente
- riconoscimento d'esperta G + S nella disciplina ginnastica e fitness
- capacità d'insegnare in altre discipline sportive
- lingua madre: italiano, francese o tedesco
- sufficienti nozioni di tedesco e francese quali lingue d'insegnamento.

Entrata:

1° marzo 1993 o secondo accordo.

Stipendio:

Secondo le norme della Confederazione.

Informazioni:

Barbara Mägerli, attuale capodisciplina, SFSM Macolin;
Jean-Claude Leuba, capo della formazione G + S, SFSM Macolin.

Offerte:

Al più presto possibile al
Servizio del personale, SFSM, 2532 Macolin.

Termine:

15 settembre 1992