

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:	Giorno per giorno così lavoro
Autor:	Morinini, Roberto
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999599

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: 12.01.2026

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

Giorno per giorno così lavorò

di Roberto Morinini

È la **pianificazione** il punto di partenza che permette l'elaborazione pratica e teorica della seduta di allenamento, né è il cardine essenziale. Questa viene divisa in periodi che servono a uno svolgimento ottimale dello stesso e ad una elaborazione più elastica. Al piano deve succedere l'allenamento stesso, in altre parole il piano non porta

agli obiettivi fissati se non si concretizzano le leggi oggettive del processo di allenamento.

I fattori che influenzano la periodizzazione sono:

a) le condizioni climatiche, o meglio il cambio di queste in funzione della stagione (temperatura dell'aria, pressione atmosferica, umidità, influenza dei rag-

gi ultravioletti, ozono, ecc...)
b) le condizioni di allenamento (terreni in erba, sintetici, attività all'aperto o in palestra)
c) tutti i fattori soggettivi e psicologici. Sarebbe troppo semplice ottenere buoni risultati se questi fossero legati solamente a un buon piano di allenamento ma esso è comunque la base per acquisire un ottimo **stato di forma**.

Una volta acquisito lo stato di forma si tratta di mantenerlo durante il periodo di competizione, affinché questo si concretizzi in prestazioni di qualità.

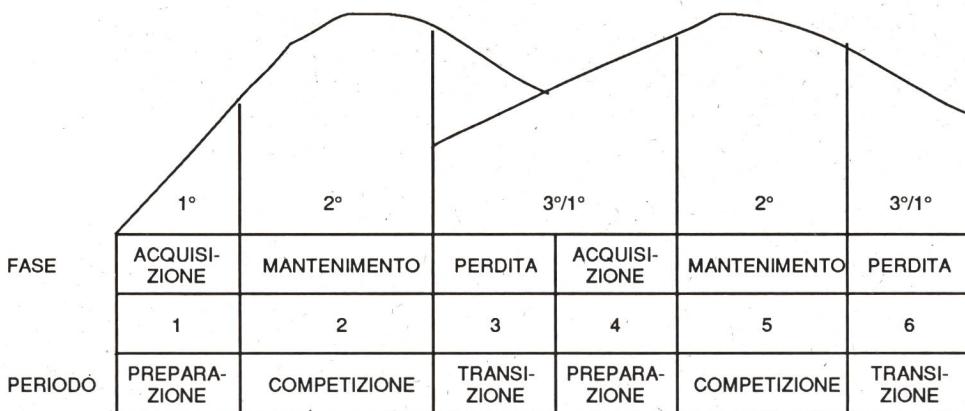


Tabella 1

Pianificazione dello stato di forma in un ciclo doppio (campionato svizzero di lega nazionale)

MICROCICLO D'ALLENAMENTO DURANTE IL PERIODO DI COMPETIZIONE

L'insieme delle sedute di allenamento di una settimana costituisce il microciclo. Il microciclo è l'elemento di base del mesociclo, che è composto da tre a quattro microcicli.

L'elemento strutturale del microciclo è la seduta d'allenamento che si divide in 5 distinti momenti: a) fase di riscaldamento, b) lavoro tecnico, c) pri-

ma parte lavoro fisico, d) nuovamente lavoro tecnico, e) seconda parte lavoro fisico.

La struttura della seduta d'allenamento è elaborata in modo che l'effetto sia massimale; il contenuto della seduta è generalmente omogeneo. È la moltiplicazione delle sedute giornaliere più che la diversificazione di ognuna di esse

che determinano il raggiungimento di scopi molteplici e complessi.

Ogni seduta è condizionata dalla precedente e dalla seguente, il suo contenuto e la sua struttura sono definiti e stabiliti tenendo conto del numero totale di sedute previste, del volume e dell'intensità, alternando carico di lavoro e riposo nel corso del microciclo.

GRUPPO A*		GRUPPO B*
SABATO	partita	
DOMENICA	seduta defaticante	ripetute aerobiche
LUNEDI	ripetute aerobiche	lavoro tecnico-tattico
MARTEDI MATTINA	lavoro atletico di tipo lattacido	
MARTEDI POMERIGGIO	lavoro impegnativo con il pallone	
MERCOLEDI MATTINA	lavoro tecnico tattico intenso	
MERCOLEDI POMERIGGIO	partita di verifica	
GIOVEDI	riposo	
VENERDI	lavoro di reattività	
SABATO	partita	

* I giocatori del gruppo A sono quelli che hanno giocato sabato l'intera partita; quelli del gruppo B non hanno giocato o giocato soltanto un tempo ridotto

Tabella 2

Schema del microciclo settimanale d'allenamento nel corso del campionato

LUNEDI 1° allenamento

- 5' - *mobilità colonna vertebrale*
 6' - *corsa lenta*
 10' - *stretching*
 12' - *lavoro aerobico* (v/tab. 3)
 Le metodiche utilizzate sono:
 - ripetute a piramide 250-400-600-900 m.
 - corsa a carico variabile (CCVV), modello proposto dal prof. Bosco.
 - fartlek con variazione di ritmo.
 10' - *tecnica individuale*
 12' - *psicotecnica*
 Situazione di 6 contro 6 contro 6 in m 30 x 30. Si affrontano 3 squadre con casacche di 3 colori diversi. Le 2 squadre rosso e giallo in possesso di palla giocano a 2 tocchi con ricerca dell'uno-due e della diagonale per evitare il pressing. Gli altri 6 (blu) in pressing cercano di intercettare la palla scalando sui compagni.
 7' - *balzi*
 Sul principio del metodo Cometti alternando balzi, skip e sprint per un totale di 60 battute fra ostacoli bassi.
 14' - *tattica*
 Squadre corte e esercitazione del pressing. 7' a 2 tocchi e 7' gioco libero. Le 2 porte piazzate sui 16 m e il campo diviso in 4 parti, ogni squadra può occupare solo 2 quarti sia in fase offensiva che in fase difensiva. Quando la squadra che attacca perde palla deve subito pressare con raddoppi effettuando un movimento scalare nelle marcature.

MARTEDÌ 2° allenamento

- 5' - *torello*
 7 contro 2 in m 15 x 15, massimo 2 tocchi con palla alta.
 4' - *mobilità colonna vertebrale*
 8' - *tecnica*
 Esercitazione dell'uno-due.
 30' - *sprint in salita fino a 7'*
 2-4 serie da 4 a 6 ripetizioni, salite di 15-20 m con intervallo di 20"-25" fra le ripetizioni e di circa 3' fra le serie, oppure:
 2-4 serie di 3-4 ripetizioni di 15-20 m + 1 ripetizione da 40-50 m con intervallo di 20" fra le ripetute e di circa 4' fra le serie.

MARTEDÌ 3° allenamento

- 15' - *mobilità per la colonna vertebrale e stretching*
 5' - *corsa lenta*
 20' - *tattica*
 8 contro 8 sulla metà-campo con 4 partecipanti laterali e 2 porte normali. Permette la ricerca di schemi offensivi senza grande riflessione. Si deve scegliere velocemente la porta meno protetta.
 16' - *esercitazioni tecnico-tattica*
 6 attaccanti si esercitano a trovare soluzioni offensive sempre diverse. Sovrapposizione sulle fasce, incrocio centrale, ricerca uno-due. 14 difensori con movimento scalare cercano la diagonale.

- 20' - *tattica*
 Su uno spazio ridotto m 40 x 30 si affrontano squadre di 4 giocatori con ricerca del 3° uomo (A-B, B-C, C non può ritornare palla a A) cercando il tiro in porta nel minor tempo possibile e creando delle sovrapposizioni sulle fasce, degli incroci e degli uno-due nell'asse centrale.

MERCOLEDÌ 4° allenamento

- 10' - *tecnica a coppie*
 10' - *torello*
 5 contro 2 in m 10 x 10, gioco diretto.
 10' - *velocità*
 Una serie di 4 ripetizioni di 20 m e una serie di 3 ripetizioni di 30 m. Ricupero 30".
 Gruppi di 2 giocatori sotto forma di competizione, ogni prova è cronometrata.
 3' - *skip*
 4 ripetizioni, 10 m.
 7' - *torello*
 5 contro 2 in m 15 x 15, 2 tocchi, ricerca uno-due.
 20' - *esercitazioni a schemi per tiri in porta*

MERCOLEDÌ 5° allenamento

- 45' - *partita fra la 1a squadra e la squadra giovanile*
 Tutte le palle ferme vengono esercitate per 3 volte.

GIOVEDÌ riposo

Cure individuali e facoltative

VENERDI 6° allenamento

- 5' - *mobilità per la colonna vertebrale e stretching*
 10' - *messa in moto*
 8' - *agilità*
 4 scatti di 15 m da fermi, 4 scatti di 20 m in movimento e 4 skip.
 10' - *tattica*
 8 contro 8 su campo ridotto, gioco libero. Accento tattico in funzione della partita di campionato.
 3' - *stretching*
 10' - *partita*
 8 contro 8 in metà campo trasversale. 5' 2 tocchi, 5' gioco diretto.

SABATO partita di campionato**DOMENICA 7° allenamento**

- 35' - *allenamento defaticante*
 Corsa lenta, 7 allunghi di 80 m al 70%, stretching e mobilità per la colonna vertebrale.
 Massaggi e bagni.

Tabella 3

Mezzi d'allenamento rivolti al miglioramento della potenza aerobica e meccanismi bioenergetici e neuromuscolari interessati.

	Tempo minuti	Potenza aerobica	Potenza anaerobica AL	Potenza e cap. lattacidia	Potenza e cap. neuromuscolari	Frequenza cardiaca
Corsa continua	20-60	xx		--	--	140
Corsa continua con variazioni di ritmo	25-35	xxx		xx	-	160
Fartlek	25-35	xxx		xx	x	150-170
Corsa a intervalli	5-10	xx	x	xx	x	155-170
Interval-training	5-10	xx	xx	xx	xx	120-180
Corto veloce	10-15	xxx		xxx		170-180
CCVV	15-20	xxx	xx	xxx	xx	150-190

x discreto xx buono xxx ottimo - scarso -- molto scarso --- pessimo

C. Bosco Ph. D

RIASSUNTO E VERIFICA DELLA SETTIMANA

Lo schema e il grafico della settimana permettono di verificare il tempo, il carico e l'intensità dei singoli allenamenti.

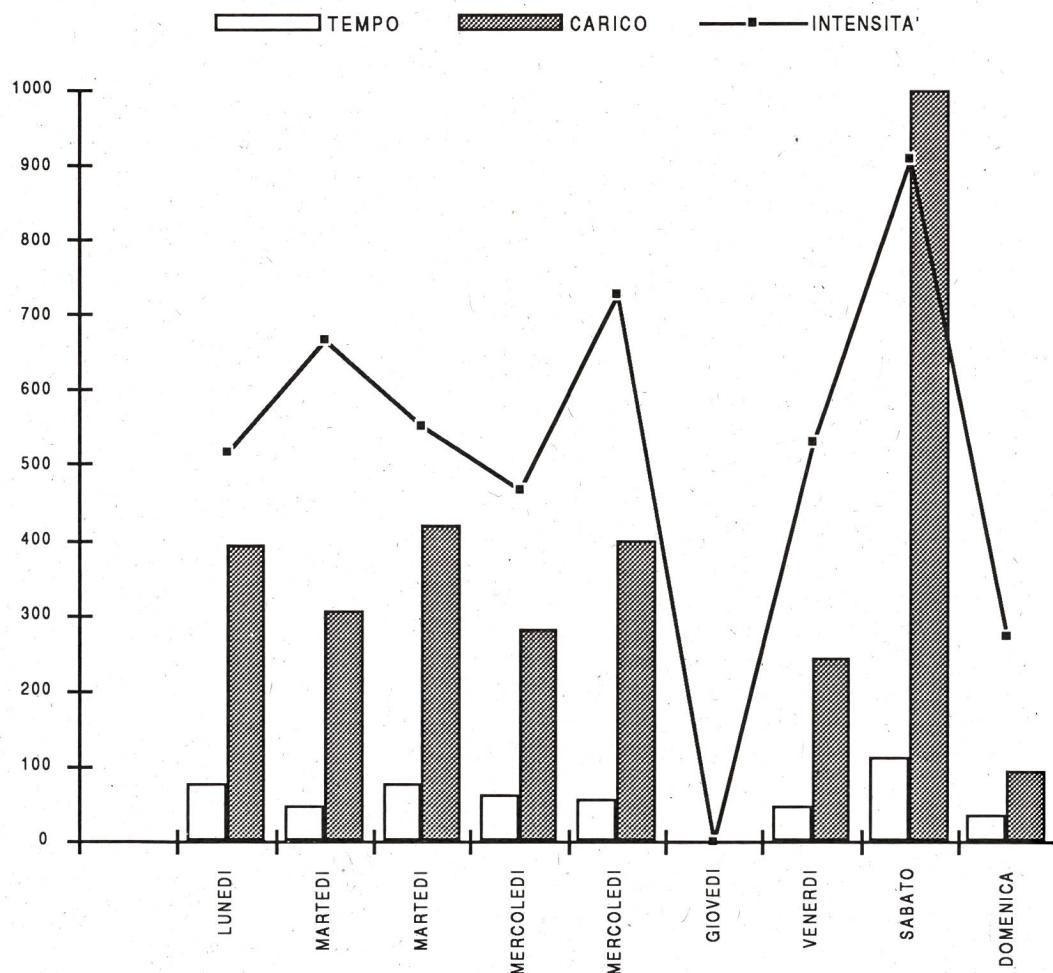
Il tempo è rappresentato dal totale dei minuti di allenamento.

Il carico è rappresentato da un coefficiente attribuito ad ogni esercizio.

L'intensità è il risultato del seguente calcolo: carico/tempo = intensità.

Confrontando i vari microcicli si può avere un controllo e una verifica della pianificazione. Secondo i risultati ottenuti, e senza dimenticare i valori dei vari test effettuati (Conconi, velocità, navetta, Bosco) si provvederà eventualmente a modificare il carico e il programma delle sedute successive.

	TEMPO	CARICO	INTENSITA'
LUNEDI	76	393	517,11
MARTEDI	46	306	665,22
MARTEDI	76	418	550,00
MERCOLEDI	60	280	466,67
MERCOLEDI	55	400	727,27
GIOVEDI	00	00	00
VENERDI	46	244	530,43
SABATO	110	1000	909,09
DOMENICA	35	95	271,43
TOTALE	504	3136	6,22



BIBLIOGRAFIA

L. P. Matveiev «La base de l'entraînement» Vigot Editions Paris

L. P. Matveiev «Aspects fondamentaux de l'entraînement» Vigot Editions Paris

E. Fascetti «Calcio - La preparazione moderna»

«I quaderni Equipe Enervit» Gennaio 1989

C. Bosco Ph. D. «Aspetti fisiologici della preparazione fisica del calciatore» Ed. Società Stampa Sportiva ■