

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 5

Artikel: Coach o allenatore?

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo / Quadri, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002071>

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: 11.02.2026

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

Coach o al

I ruoli del coach e dell'allenatore non hanno confini sempre ben definiti. Abbiamo chiesto a Bruno Quadri, che in questo settore ha una vasta esperienza, se a suo avviso si possa stilare un profilo preciso del coach e dell'allenatore, se ci sono differenze a tale proposito nell'attività con i giovani e in che modo opera la federazione in questo ambito.

Gianlorenzo Ciccozzi

«Difficile fare una chiara distinzione fra le due figure», ci conferma Bruno Quadri, formatore di allenatori presso l'Associazione svizzera di calcio, secondo il quale, a voler schematizzare si può dire che «il coach si assume determinate responsabilità e compiti di direzione al di fuori delle attività di allenamento classiche.»

Nel classico ambito della preparazione del calciatore sotto i profili della tecnica, della tattica, della condizione fisica e degli aspetti mentali interviene infatti l'allenatore. Egli opera a tre livelli, che vanno dall'iniziazione, con i bambini, al perfezionamento con i ragazzi, all'allenamento vero e proprio quando si introducono forme di esercizio basate sulla velocità di esecuzione e con avversari, che simulano la situazione che ritrova in partita.

Due attività, una sola persona?

In genere chi cura l'allenamento dirige la squadra anche in partita, mentre il coach gestisce elementi come le varie personalità dei giocatori, la dinamica del gruppo, e stabilisce la strategia per fare di questo gruppo una squadra, in grado di applicare al meglio le scelte tattiche. Un'attività di direzione, insomma, senza entrare nel merito dell'allenamento.

D'altra parte, la partita presenta aspetti ben diversi dall'allenamento, per cui si ha a volte bisogno del coach per valutare la situazione durante la partita e avviare le (contro)misure necessarie. Secondo il nostro interlocutore si sta sviluppando quasi una nuova figura: durante la settimana si lavora alla preparazione, con un team composto da vice allenatore, preparatore atletico e assistenti vari, mentre man mano che si avvicina la partita l'allenatore (come coach) inizia a sviluppare gli aspetti tattici.

Foto: Daniel Käsemann

allenatore?

Schematicamente, quindi, si può affermare che il coach svolge attività fondamentali che vanno dal prepartita, con la motivazione individuale e in gruppo, alla soluzione delle situazioni contingenti durante i fatidici 90 minuti all'esame dell'incontro.

Aspetti umani in primo piano

Per quanto riguarda il lavoro con i giovani, Bruno Quadri sottolinea che si deve puntare su allenatori preparati, «per evitare errori di fondo e porre le basi giuste per la formazione del giovane calciatore.» Il rapporto dell'allenatore con l'allievo deve essere aperto e improntato sulla comprensione, in modo da capire il giovane e adattare l'attività all'età biologica e alle esigenze personali del singolo. Il bambino vede l'allenatore più come persona che come esperto di tecnica, per cui in questo ambito è fondamentale il modo di proporsi. La stessa persona ricopre i ruoli di allenatore e di coach, in quanto il momento della gara ha minore importanza e lo scopo ultimo è avviare il giovane al calcio, considerando l'attività agonistica come formazione, utile anche quando si perde.

Federazione attenta alla formazione

Bruno Quadri infine ci ricorda che a livello di federazione si ha per gli allenatori una formazione di primo livello, con le nozioni di base della materia, metodologia, tecnica, tattica, condizione fisica e aspetti mentali, ed una formazione di livello superiore, che va nella direzione del coaching, in cui si affrontano situazioni specifiche che possono verificarsi nella squadra o aspetti psicologici di varia natura. Gli allenatori sentono in modo marcato, a suo avviso, il bisogno di perfezionarsi in questo campo sempre più complesso. Le difficoltà, infatti, non vengono dalla «materia» calcio, ma piuttosto dalla gestione dell'elemento umano. In una squadra di alto livello entrano in gioco elementi disparati quali vertici sociali, allenatori, giocatori e pubblico, che interagiscono in un ambiente in cui l'aspetto economico diviene sempre più importante, non facilitando certo le cose.

m

Meno teatralità e protagonismo

Ebbene sì, lo ammetto: ho iniziato io ormai qualche secolo fa, contribuendo a gonfiare il personale che difendeva il re di Francia. Al tempo infatti, nonostante ai colleghi Aramis, Athos e Porthos mi fossi aggregato io, i tre moschettieri sono rimasti in tre sulla carta, anche se non nell'immaginario collettivo. E da allora questo giochetto ne ha fatta di strada. Vi è per esempio un solo allenatore. Però adesso si sono man mano scoperti il coach, il direttore sportivo, il direttore tecnico e il preparatore. Ma cosa fa allora questo povero allenatore per guadagnarsi la pagnotta? Non si occupa di far correre i giocatori (c'è il preparatore), non si occupa del loro reclutamento (c'è il direttore tecnico), non deve pensare ai panini e alle trasferte (ci pensa il direttore sportivo), per la tattica c'è il coach, e poi c'è sempre il mitico «taglia-limoni» a disposizione, che da quando non si beve più il tè alla pausa cerca di trovarsi qualcosa da fare.

Ma cosa farà mai quest'allenatore, a parte fare come i settimanali che escono solo la domenica?

Deve scegliersi il vestito (la tuta dei giocatori spesso gli sta stretta di pancia e non ha le tasche per il pacchetto di sigarette, col completo si sente come il tagliaboschi a un matrimonio), decidere quali portafortuna mostrare in TV, pensare a cosa raccontare al giocatore che si sacrifica sedendosi vicino a lui in panchina (Di Livio ha annuito assorto per la durata di ben tre partite e mezza, e quando poi finalmente ha giocato ha dimostrato di non aver capito nulla).

C'è chi ha scritto che «il genio calcistico è la semplicità elevata alla massima potenza», ma non era un allenatore.

La figura dell'allenatore ha guadagnato molta importanza in questi anni, passando da mente della squadra ad espressione di teatralità e protagonismo. Continuate a fare una conferenza stampa prima e dopo le partite e a mettere una telecamera fissa sulle panchine, e vedrete che gli allenatori come Hiddink-il-pensatore spariranno per lasciare il posto ai Trapattoni-Jovannotti.

Il successo è un dolce squisito in cui per far lievitare il talento e la passione ci vogliono umiltà e duro lavoro. La mediaticizzazione della figura degli allenatori e la suddivisione dei loro compiti (ce la farà un direttore sportivo in LNB ad organizzare undici trasferte in un anno in Svizzera con il torpedone della squadra?) stanno gonfiando i costi, a detrimento dei settori giovanili. Ho cominciato io, e me ne sto davvero pentendo.

D'Artagnan



Nouveau



Pour vous, trois marques désormais réunies en une seule:

SportActivVital®

for your fitness!
inovit
OF SWITZERLAND

for sports
MegaPro

Son nom:

Sportvital®

Les assortiments des trois marques de pointe de l'alimentation sportive ont été réunies sous un seul label: Sportvital®. Sportvital® désigne le top de l'alimentation sportive et fournit tous les ingrédients nécessaires aux grandes performances. Nos produits sont particuliè-

ment bien tolérés, répondent aux critères scientifiques les plus modernes et se présentent sous des formes permettant de couvrir les besoins individuels à l'entraînement ou en compétition. Sportvital® est LE complément alimentaire du sport suisse.



IRONMAN
SWITZERLAND



partner

Brigitte
McMahon



9:78





swiss
olympic
partner



jungfrau marathon



IRONMAN
SWITZERLAND

Nos partenaires font confiance à Sportvital®.

during activities

Sportvital® Power Formula

Contient tous les électrolytes importants, de la créatine, de la L-carnitine et du L-aspartate à des doses et dans des proportions optimales. La seule boisson agissant à quatre niveaux (puissance = créatine, endurance = L-carnitine, remplacement des pertes électrolytiques = magnésium + potassium, élimination des toxines cellulaires = L-aspartate).



Sportvital® Quick Energy Mix

Le fournisseur d'énergie à base d'hydrates de carbone à chaînes de différentes longueurs. Convient pour les efforts d'une durée jusqu'à trois heures. L'adjonction de vitamine B1 optimise le métabolisme des hydrates de carbone.



Sportvital® Endurance Formula

Contient tous les électrolytes importants. Comme cette boisson ne contient pas de fournisseur d'énergie de type hydrates de carbone, elle est parfaitement bien tolérée et peut être dosée de manière individuelle.



Sportvital® Ultra Energy Mix

Le fournisseur d'énergie à base d'hydrates de carbone et d'acides gras à chaînes de différentes longueurs. Convient particulièrement bien pour les efforts d'une durée supérieure à trois heures. Contient un maximum d'énergie, afin de ménager les réserves énergétiques de l'organisme.



before and after activities

Sportvital® Magnesium + Potassium

Joue un rôle central dans la prévention des crampes et des contractures musculaires. Est également très important pour le fonctionnement optimal des muscles et du système nerveux.



Sportvital® Multivitamin plus

Apporte à l'organisme les vitamines et le zinc indispensables au fonctionnement optimal du métabolisme et du système immunitaire.



Sportvital® Quadra Pro

Poudre contenant des hydrates de carbone et des protéines, de même que toutes les vitamines et tous les sels minéraux importants. Favorise et accélère la régénération.



Tous nos produits sont disponibles dans les bons magasins de sports ou d'articles de cyclisme, dans certains centres de fitness, ainsi que dans les pharmacies et les drogueries.

Vous trouverez des informations plus détaillées à l'adresse Internet: www.ecr.ch

J'aimerais tester Sportvital®.

Je commande un emballage d'essai de Sportvital®.

Cocher le(s) produit(s) souhaité(s) et joindre Fr. 20.– à votre envoi.

Power Set

- 2 Magnesium + Potassium
- 2 Multivitamin plus Zink
- 2 Power Formula
- 10 Quick Energy Mix
- 1 sachet Quadra Pro
- 1 documentation
- «Alimentation sportive»
- + 1 bidon de 500 ml

Endurance Set

- 2 Magnesium + Potassium NPA / Localité:
- 2 Multivitamin plus Zink
- 2 Endurance Formula
- 10 Ultra Energy Mix
- 1 sachet Quadra Pro
- 1 documentation
- «Alimentation sportive»
- + 1 bidon de 500 ml

Nom:

Prénom:

Rue / n°:

Téléphone:

E-mail:

Signature:

mc0602

