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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 3

Artikel: L'allenamento tecnico dei giovani calciatori

Autor: Ritschard, Michel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999895

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: 12.07.2025

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

L'allenamento tecnico dei giovani calciatori

di Michel Ritschard, istruttore dell'ASF

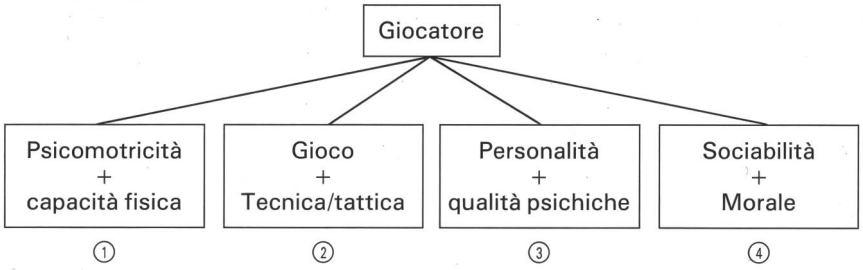
Per i lettori di Macolin, Michel Ritschard non è uno sconosciuto. Nelle passate edizioni (e sull'arco degli ultimi cinque lustri) abbiamo a più riprese accolto su queste colonne i suoi contributi, sempre finalizzati a un migliore apprendimento del calcio nel settore giovanile. Michel è uno specialista di educazione fisica, quindi a stretto contatto con il mondo dei giovani sportivi. Lo ringraziamo per averci autorizzati a pubblicare un estratto sostanziale di un suo documento concepito per migliorare il modo di presentare l'allenamento tecnico dei giovani calciatori. Purtroppo — per ragioni «tecnico-redazionali» — siamo costretti a rinviare a un'altra edizione le sue proposte pratiche; avverrano sotto forma di lezione prossimamente su queste colonne. (red.)

Obiettivi dell'allenamento dei giovani (approcio teorico)

Il primo obiettivo dell'allenamento dei giovani calciatori è di formare degli atleti e di prepararli alle esigenze della competizione, tenendo conto che non si formano solamente degli sportivi, ma soprattutto degli uomini!

L'allenamento globale

L'allenamento globale comprende quattro aspetti dominanti:



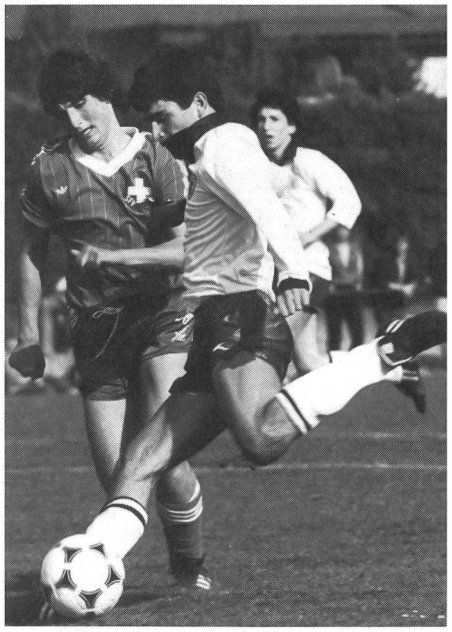
①	②	③	④
- Motricità di base (abilità corporea e gestuale) - Capacità fisiche generali e specifiche	- Senso tattico - Comportamento collettivo - Padronanza tecnica	- Livello intellettuale - Senso del gioco - Aspetti psichici (creatività, volontà, coraggio)	- Educazione morale e sportiva - Senso di squadra - Disponibilità alla comunicazione

Principi didattici per l'allenamento globale

- Partire da esempi concreti prima di giungere eventualmente a situazioni astratte
- Osservare il comportamento collettivo e individuale
- Ricercare l'obiettivo fissato passando progressivamente da situazioni generali (fasi reali) a sequenze particolari (azione, gesto, ecc.)
- Introdurre progressivamente la nozione di avversario nei fattori da ritenere
- Introdurre l'azione e il gesto in una fase di gioco completa
- Realizzare l'allenamento in una forma vicina a quella della competizione (ritmo, volontà, comportamento tattico, ecc.)
- Osservare e controllare l'evoluzione collettiva e individuale nel gioco
- Intervenire, correggere, consigliare, ecc.

Nell'ultimo decennio, l'allenamento nel gioco del calcio ha evoluto verso il miglioramento delle qualità fisiche. Per questo motivo, il gioco è divenuto più rapido e anche più aggressivo ma, haimé, meno «puro» e tecnico. In altre parole, si può affermare che la componente fisica ha preso il sopravvento sul gesto tecnico. Per ovviare a questa tendenza, gli allenatori di valore e i tecnici dell'allenamento si sono impegnati ad assegnare la priorità a questi valori minacciati, adattandoli nel contempo alle caratteristiche del calcio moderno. Le raccomandazioni e gli esempi che seguono si riferiscono in particolare ai giovani, in quanto è soprattutto a livello della formazione che avviene l'acquisizione dei «gesti fondamentali» e questo in funzione delle tappe d'apprendimento e dei principi dell'allenamento.

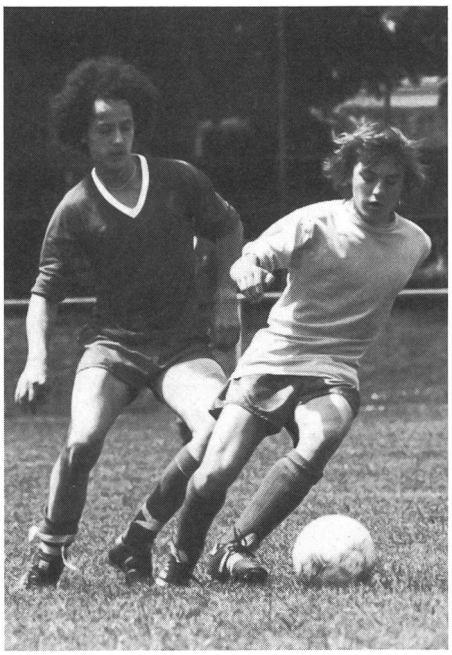
Nell'ambito del calcio giovanile si riconosce l'importanza di un'intensificazione dell'allenamento tecnico e il fatto che la realtà del gioco e la competizione devono determinare l'orientamento della preparazione, senza che siano dimenticati gli altri aspetti come la tattica, l'intelligenza di gioco e la componente psichica. Non biso-



gna incorrere nell'errore di sottovalutare il ruolo di una perfetta formazione fisica e gestuale nonché di una padronanza della psicomotricità di base (coscienza del corpo, percezione spaziale, capacità d'equilibrio, ecc.), ciò che implica un perfetto sviluppo della muscolatura, dalla quale dipende la mobilità, l'agilità, la destrezza, la forza e la velocità.

Partendo da queste nozioni, si può affermare che solamente grazie al gioco si può avvicinarsi alla realtà della competizione, mentre gli esercizi con ripetizioni (automatismi gestuali) servono all'acquisizione delle basi tecniche.

Ognuno riconosce il fatto che la velocità è il fattore-chiave di condizione fisica nel calcio moderno. Le origini atletiche del calcio non sminuiscono le sue qualità ludiche. Chi non applaude, quando una squadra in vantaggio, accelera improvvisamente, pressa l'avversario nel suo campo o effettua contropiedi rapidi?



Tuttavia i cambiamenti di ritmo, l'essenza stessa di un calcio spettacolare, richiedono necessariamente grandi qualità fisiche, una perfetta organizzazione collettiva di gioco e un'eccellente tecnica di movimento. Ora, nel quadro della competizione, gli automatismi possono essere concretizzati solamente grazie a un allenamento intenso orientato verso la ripetizione gestuale di azioni tipiche della realtà del calcio. La preparazione dei giovani giocatori riposa dunque su due aspetti fondamentali:

- gli obiettivi dell'allenamento (approccio teorico);
- forme d'allenamento per migliorare gli aspetti tecnico-tattici e fisici (approccio pratico).

Presenteremo una serie di esempi pratici d'allenamento con i giovani, sotto forma di lezione, in una delle prossime edizioni. □

Le tappe della formazione

Esplorazione Sperimentazione	Acquisizione Assimilazione	Stabilizzazione Automatizzazione
Iniziazione (8-12 anni) →	Perfezionamento (12-15 anni) →	Rendimento (15-20 anni)
Fase delle acquisizioni psicomotorie	Fase di consolidamento	Fase di prestazione
Stadio d'acquisizione delle forme gestuali precise e della vita di gruppo	Stadio della pubertà, della padronanza corporea e dei «fondamentali»	Stadio dell'adolescenza e della formazione atletica specifica
Facoltà di percezione e di capacità motoria	Facoltà organiche	Facoltà organiche e capacità muscolare
Agilità/flessibilità	→ Resistenza aeorobica e anaerobica	→ Resistenza aerobica
Mobilità	→ Rinforzo muscolare	→ Velocità
Velocità naturale	→ Mobilità/agilità/velocità	→ Forza/potenza/flessibilità
Abilità/destrezza	→ Coordinazione dei movimenti	→ Agilità
Senso tattico e capacità tecnica	Comportamento tattico e tecnico	Tattica (senso della posizione) Tecnica + tattica Tecnica individuale
Spirito sportivo/buon umore/gioia, piacere per il gioco	Sicurezza/volontà/disponibilità	Concentrazione/allenamento totale