

F.I.G.C.
Comitato Regionale Lombardo

PREPARAZIONE FISICA
TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Lezioni: Prof. ROVIDA Antonio

LEZIONI E TEMI

- * Che cos'è il calcio**
- 1. L'allenamento**
- 2. I principi dell'allenamento**
- 3. Effetti fisiologici dell'allenamento**
- 4. Le fonti per la produzione d'energia**
- 5. Le capacità motorie**
- 6. La resistenza**
- 7. La forza**
- 8. La velocità**
- 9. La flessibilità**
- 10. Il riscaldamento**
- 11. Le prove di valutazione**
- 12. I metodi d'allenamento**
- 13. La programmazione dell'allenamento**
- 14. Esempio di programmazione annuale**
- 15. Bibliografia di riferimento**

Che cos'è il calcio

Il calcio è un gioco semplice e facilmente comprensibile nelle sue regole e nel suo svolgimento. Può essere praticato da chiunque perché non esige una particolare struttura fisica o determinate doti atletiche; consente all'atleta un'ampia libertà di movimenti e quindi la possibilità di esprimersi al meglio di se stesso.

Per questo il gioco del calcio è definito **attività libera** che partendo da una tecnica di base comune permette a tutti di esprimere la propria personalità ed il proprio stile; tuttavia è un'**attività incerta**, legata alla legge del caso, di cui è impossibile prevederne lo svolgimento.

Filosoficamente il calcio è un'**avventura** sempre nuova e piena d'interesse che può diventare spettacolare; è **un'attività del presente**, perché il giocatore costruisce durante ogni partita il suo avvenire, il passato non conta.

1 - L'ALLENAMENTO

Ogni allenatore quando si accinge ad assumere la responsabilità della guida di una squadra deve avere ben chiaro il significato della parola "allenamento".

In modo estremamente generale, l'allenamento è un processo che produce un cambiamento fisico, motorio, cognitivo e affettivo (*Martin, 1977*).

L'allenamento sportivo è preparazione fisica, tecnico-tattica, intellettuale, psichica e morale dell'atleta realizzata attraverso esercizi fisici (*Matwejew, 1972*).

Possiamo quindi definire l'allenamento come **"l'insieme di tutti gli interventi diretti al miglioramento dei fattori modificabili che influenzano la prestazione per ottenere il migliore rendimento"**.

I fattori sui quali è possibile intervenire sono molteplici, possiamo parlare di:

- allenamento delle capacità fisiche;
- allenamento delle capacità tecniche;
- allenamento delle capacità tattiche;
- allenamento delle capacità psichiche.

E' fondamentale ricordare che non è possibile intervenire su una di queste capacità senza influenzare le altre, per questo motivo l'allenamento è un processo a carattere globale.

L'allenamento sarà tanto più completo quanto più completi ed armonizzati saranno gli interventi sulle parti che lo compongono.

Nel gioco del calcio purtroppo avvengono ancora casi in cui l'allenamento è limitato a "qualche giro di campo e partitella".

Il praticone più esperto che non ha mai consultato un libro, ha la sua teoria, una teoria che è cresciuta con l'esperienza e che rispecchia il suo concetto di "vero calcio" (*Bremer, 1986*).

Non ce niente che può sostituire la pratica, tutte le teorie restano astratte se non riescono ad illuminare i concetti formati nell'esperienza pratica.

La complessità del gioco del calcio richiede interventi precisi, qualificati e studiati.

Il problema più difficile da affrontare è quello di stabilire la qualità e l'intensità del lavoro da proporre ai giocatori e verificare il loro grado d'adattamento ai carichi d'allenamento (allenabilità).

L'**allenabilità** è un parametro dinamico che dipende da fattori personali interni ed esterni, può manifestarsi in modi diversi nei vari sistemi funzionali ed organici dello stesso soggetto. Nell'età infantile e nell'adolescenza, un ruolo fondamentale è svolto dalle così dette "fasi sensibili" vale a dire quei periodi dello sviluppo che sono particolarmente favorevoli allo sviluppo e alla formazione di abilità e capacità decisive per la prestazione motoria-sportiva.

Ne deriva la necessità di studiare una preparazione accuratamente programmata che, applicando tutti i principi dell'allenamento, si adatti ai giocatori che la devono eseguire e al tipo di gioco che l'allenatore intende impostare.

L'allenatore deve sempre tenere presente la domanda **"cosa devo fare e in quale momento"**.

Cerchiamo quindi di chiarire quali sono:

- **i principi dell'apprendimento** (come apprende il calciatore);
- **i principi dell'insegnamento** (come deve insegnare l'allenatore).

I principi dell'apprendimento

Si pensa che se un calciatore si allena, egli migliora e perfeziona le sue capacità.

Questo non è affatto vero perché l'allenamento determina comportamenti sia che esso venga condotto in modo adeguato che inadeguato. L'allenamento non adeguato determina adattamenti sbagliati, quello adeguato determina adattamenti corretti: entrambi gli adattamenti sono permanenti.

Un efficace allenamento ed un altrettanto efficace apprendimento nel gioco del calcio sono molto legati alla formazione d'atteggiamenti, d'abitudini e di movimenti corretti.

Primo, in ordine d'importanza, è l'atteggiamento verso l'apprendimento, sia da parte dell'allenatore che del giocatore.

Questo atteggiamento dovrebbe essere caratterizzato da due qualità:

- mentalità aperta;
- mentalità avida di sapere.

Una mentalità aperta è essenziale per ricevere nuove idee ed applicarle, una mentalità chiusa sta ad indicare una persona che crede di conoscere già tutto, si reputa più brava degli altri e non è disponibile a migliorare e a modificare i suoi comportamenti.

Una mentalità avida di sapere è essenziale per valutare nuove idee per mettersi continuamente in discussione.

Non tutte le idee sono buone quindi è un errore accettare subito una nuova idea basandosi sul solo criterio della novità, com'è un errore non darle credito senza valutarla.

Alcuni sport richiedono in modo predominante la cura degli aspetti tecnici, altri di quelli atletici: il gioco del calcio è uno sport dove è più importante **la capacità di giudizio**.

A questa conclusione si arriva con una semplice analisi:

- una partita di calcio dura 90';
- la palla è in gioco per circa 60';
- nei 60' si presume che ciascuna squadra abbia il possesso di palla per almeno 30';
- durante questi 30' la palla è spesso in volo e al di fuori della portata dei giocatori;
- ogni singolo giocatore in media non può avere il possesso di palla per più di 2'o 3'.

Dopo quest'analisi viene spontanea una domanda: cosa fa il giocatore negli altri 57'- 58' in cui la palla è in gioco?

La risposta è: **applica le proprie capacità di giudizio, prende delle decisioni e fa delle scelte**.

Osserviamo poi che il calcio è uno degli sport dagli aspetti più mutevoli, sia perché i giocatori e la palla possono muoversi attraverso tutto il campo, sia perché le regole da rispettare sono poche, capiamo che le situazioni cambiano rapidamente e richiedono da parte dei giocatori rapidità d'esecuzione e concentrazione.

Tutto ciò ci riporta al problema fondamentale che non è come si allena, ma piuttosto come impara un calciatore.

Per stimolare i calciatori con successo l'allenatore deve prendere in considerazione i seguenti fattori:

- 1) **l'interessamento**: il giocatore poco interessato ha una mentalità chiusa che deve essere modificata.
- 2) **l'entusiasmo**: il giocatore che manca d'entusiasmo non è utile alla squadra.
- 3) **l'esempio**: vedere giocare dei campioni è utile all'apprendimento. Mediante l'uso di filmati si possono apportare miglioramenti sia sugli atteggiamenti che sulle abitudini.
- 4) **la frequenza agli allenamenti**: la qualità dell'allenamento è più importante della frequenza. In presenza di qualità, più tempo sarà dedicato all'allenamento maggiori saranno i miglioramenti.
- 5) **la consapevolezza dei miglioramenti**: chi ottiene buoni miglioramenti si allena più volentieri. In un allenamento ben fatto i calciatori si rendono conto dei progressi ottenuti.
- 6) **l'agonismo**: per sviluppare le proprie abilità è necessaria una continua ricerca di superamento delle proprie capacità e dei propri limiti. I calciatori miglioreranno se saranno loro posti compiti sempre più impegnativi a condizione che non siano troppo difficili.
- 7) **la fiducia**: gli allenatori dovrebbero insegnare ai calciatori ad avere fiducia, ma soprattutto incoraggiarli e coltivare solo speranze ed ambizioni realizzabili.

Dopo avere stabilito come il calciatore impara, bisogna stabilire cosa ha bisogno di imparare nel calcio.

Tre sono le aree dell'allenamento calcistico:

- **la tecnica;**
- **la comprensione;**
- **la condizione psico-fisica.**

- 1) **La tecnica**: i cosiddetti fondamentali nel calcio sono gli strumenti del mestiere, quanto migliori sono, tanto avremo un buon calciatore.
- 2) **La comprensione**: consiste nel capire ciò che si può fare e ciò che è necessario fare e distingue il buon calciatore dagli altri a parità di condizione fisica. Tentare qualche cosa che si sa di non poter fare, è tanto grave quanto fare qualche cosa bene nel momento sbagliato. La comprensione richiede:

- Conoscenza dei principi del gioco e delle regole;
- Intuizione di quello che sta per succedere;
- Decisione di scelta su ciò che è meglio fare;
- Percezione di spazio e tempo;
- Azione, eseguire prontamente quello che si è scelto.

3) **La condizione psico-fisica**: l'abilità non è realizzabile se non è accompagnata da una buona condizione fisica. Questo sarà l'argomento delle nostre lezioni. Prima di iniziare la trattazione degli elementi fondamentali per il raggiungimento di una buona condizione fisica è necessario rilevare brevemente come deve insegnare l'allenatore ed i principi su cui si basa un'efficace azione allenante.

I principi dell'insegnamento

I principi o regole dell'insegnamento sportivo servono a rendere ottimale la capacità metodica d'azione d'allenatori ed atleti. Tali principi si riferiscono a tutti gli aspetti e compiti dell'insegnamento, del quale determinano contenuti, metodi e organizzazione.

- 1) **Conoscere la materia**: bisogna conoscere il calcio dal punto di vista tecnico, tattico ed i principi della preparazione fisica, non farsi influenzare da fattori esterni, ambientali, in genere emotivi ed impedire che ne siano influenzati i calciatori.
- 2) **Conoscere come si apprende**: senza conoscere i principi dell'apprendimento che abbiamo elencato prima non è possibile effettuare un proficuo allenamento. E' compito dell'allenatore creare un'efficace situazione d'apprendimento.
- 3) **Conoscere i fattori chiave dell'insegnamento**: i fattori chiave dell'insegnamento sono:
 - a) **lo scopo**: riguarda obiettivi che di solito sono a medio e lungo termine, per esempio il miglioramento del gioco d'attacco della squadra oppure il miglioramento della forza. Dallo scopo emergono gli obiettivi a breve termine.
 - b) **gli obiettivi**: possono essere di due tipi:
 - gioco con la palla (passaggi, controlli, triangolazioni, ecc.);
 - gioco senza palla (movimento combinato, azioni di sostegno, incrociate, ecc.).
 Un buon allenatore non può insegnare tutto in una volta, ma sa determinare un ordine di priorità e una sequenza logica d'allenamento.
 - c) **l'ordine di priorità e la sequenza logica**: per esempio se il gioco d'attacco è modesto ed i passaggi imprecisi, è bene iniziare con passaggi corti, concentrandosi sul controllo della palla e su un più rapido avanzamento verso la porta; in un secondo tempo potremo occuparci dei cross verso il primo o il secondo palo.
Bisogna ricordarsi che:
 - non si possono insegnare efficacemente diversi aspetti del gioco in una volta;
 - tra due fattori uno avrà sempre una precedenza logica sull'altro.

L'allenatore che non rispetta la sequenza logica, rende tutto più difficile. Lo stesso avviene se s'insiste ad insegnare cose giuste, ma al momento sbagliato. Bisogna pertanto fare molta attenzione a progettare ed organizzare la sequenza logica.

d) la progettazione e l'organizzazione: la progettazione comporta il miglior uso delle attrezzature e deve essere fatta in anticipo per dare luogo alla migliore organizzazione possibile. L'organizzazione di un efficace seduta d'allenamento, comporta le seguenti considerazioni:

- la zona del campo utilizzata per l'allenamento (adatta o poco adatta);
- il numero di giocatori che partecipano (difensori ed attaccanti dovrebbero indossare maglie diverse);
- allenamento realistico (i giocatori devono essere impiegati nelle loro posizioni reali e negli esercizi dovrebbero giocare in modo realistico; le porte devono essere sempre di grandezza naturale perché i due aspetti essenziali del calcio sono i tiri e la segnatura delle reti);
- l'inizio dell'esercizio e la qualità dei passaggi (molti allenamenti si trascinano stancamente perché viene data poca attenzione al modo di iniziare l'esercizio e i passaggi sono poco curati);
- semplicità e chiarezza (tutti i giocatori devono ben comprendere ciò che si vuole fare ed ottenere con quel tipo d'allenamento).

e) la capacità d'osservazione: l'osservazione di una seduta d'allenamento deve portare l'allenatore a capire se:

- gli allenamenti si svolgono in modo conforme all'organizzazione;
- l'atteggiamento dei giocatori è stimolato ed interessato;
- l'azione del gioco collettivo raggiunge lo scopo;
- l'azione specifica dei singoli è proficua per il lavoro di gruppo.

In quest'ultimo caso l'allenatore dovrebbe porsi delle domande:

- fisicamente il giocatore è in grado di svolgere quel compito?
 - se la risposta è "no", non c'è ragione di continuare l'esercizio.
- l'esercizio spaventa il giocatore?
 - se la risposta è "si" conviene partire da esercizi più semplici ed incoraggiare maggiormente il giocatore.
- è un problema tecnico? di quale tecnica si tratta?
 - assicurarsi che il giocatore capisca dove sbaglia e spiegare come fare in modo corretto ed esercitarlo in tale senso.
- è un problema tattico?
 - 1) mancanza di comprensione (isolare e spiegare le singole parti);
 - 2) mancanza d'intuizione (il giocatore non vede l'azione che si svolge per tre motivi:
 - azione troppo affollata;
 - azione troppo veloce;
 - gioca a testa bassa.
 - 3) mancanza d'applicazione (il giocatore comprende ciò che si vuole da lui, ma sbaglia l'esecuzione perché cerca di realizzare cose troppo difficili).

f) **La comunicazione**: tutto quello che è stato detto sinora conta poco se l'allenatore non è capace di comunicare.

Un allenatore può comunicare in due modi:

- 1) tramite la dimostrazione evidenziando le seguenti qualità:
 - azioni di gioco corrette;
 - azioni svolte in modo semplice;
 - dimostrazione chiara, evidenziando il fattore principale;
 - stabilire un obiettivo minimo;
- 2) tramite la parola: la comunicazione tramite la parola è molto importante, ma dipende dalla convinzione con cui parla l'allenatore. L'allenatore prima di parlare, deve pensare per un momento a ciò che deve dire per essere certo del significato delle parole, deve evitare parole o discorsi complicati e guardare gli ascoltatori mentre parla. Infine deve parlare sempre in chiave positiva perché è più efficace dire "fai questo" invece di dire "hai sbagliato a fare questo".

La comunicazione in cifre

Il 70% della nostra vita lo passiamo a comunicare verbalmente.

Questo tempo è così ripartito:

- | | |
|-----------------|-----|
| • per ascoltare | 45% |
| • per parlare | 30% |
| • per leggere | 15% |
| • per scrivere | 10% |

Di tutto questo riusciamo a ricordare:

- | | |
|----------|------------------------------------|
| • il 10% | di ciò che leggiamo |
| • il 20% | di ciò che ascoltiamo |
| • il 30% | di ciò che osserviamo |
| • il 50% | di ciò che ascoltiamo e osserviamo |
| • l' 80% | di ciò che diciamo |
| • il 90% | di ciò che spieghiamo |

Allenare significa comunicare. Alcuni parlano ma comunicano poco e stentano ad entrare in relazione, altri invece, parlano troppo e lasciano poco tempo all'ascolto.

Ogni insegnante deve tener sempre presente l'importanza della sequenza:

ASCOLTO	=	DIMENTICO
VEDO	=	RICORDO
ESEGUO	=	IMPARO

L'insegnamento durante il gioco

L'allenatore deve essere molto abile ed attento nelle partite d'allenamento.

La partita d'allenamento rappresenta il culmine dell'allenamento, lo sviluppo finale di una buona azione di gioco di squadra.

Le tecniche d'allenamento e gli esercizi d'allenamento a piccoli gruppi sono come pezzi di un mosaico ed insegnare a metterli in pratica durante la partita è come cercare di completare il mosaico.

Aspettarsi che quei pezzi vadano da soli al loro posto, è eccessivo ottimismo.

Questo metodo per dare buoni frutti deve essere logico e sistematico e deve rispettare tre fasi importanti:

- cosa insegnare;
- dove insegnare;
- come insegnare.

1) **Cosa insegnare**: bisogna dedicarsi principalmente ad obiettivi rivolti al miglioramento del gioco di squadra. Questi obiettivi possono raggrupparsi in due gruppi:

Difesa: ridurre tempo e spazio; contrastare e coprire; difesa in massa.

Attacco: creazione e sfruttamento di spazi; passaggi e movimenti; attacco in massa.

L'allenatore deve inoltre abituare i giocatori ad effettuare il giusto calcolo:

- tra sicurezza e rischio;
- delle possibilità, vale a dire saper scegliere ed eseguire ciò che riesce meglio in genere in una particolare situazione.

2) **Dove insegnare**: i giocatori devono esercitarsi a realizzare azioni di gioco in ogni parte del campo. I miglioramenti del gioco di squadra in attacco dovrebbero ottenersi a partire dalla tre quarti difensiva del campo, allo stesso modo il miglioramento del sistema difensivo dovrebbe ottenersi partendo dalla tre quarti d'attacco.

3) **Come insegnare**: i metodi che stanno alla base dell'insegnamento, sono:

- controllo del gioco (es. se una squadra deve allenarsi a creare spazi sulla fascia centrale del campo allora l'allenamento deve limitarsi a quella zona);
- condizioni di gioco (es. se ci si deve concentrare sul passaggio veloce bisogna imporre il gioco di prima, se si richiede uno scatto sull'appoggio bisogna imporre che il giocatore debba superare di corsa il compagno al quale ha passato la palla);
- bloccare il gioco. E' un metodo per dimostrare ai giocatori i vantaggi e gli svantaggi delle loro posizioni. A questo proposito è necessario che:
 - a) sia fissato un segnale per bloccare il gioco (es. due colpi di fischiotto);
 - b) i giocatori si fermino per non alterare la situazione di gioco che si vuole correggere (conviene fermare il gioco per porre l'accento il tema trattato, ma non per trattare temi diversi).
- correggere e riprovare: dopo avere fermato il gioco è importante fare riprovare nel modo corretto quello che è stato fatto nel modo sbagliato.
- pensare ad alta voce: si tratta di un metodo mediante il quale l'allenatore pensa ad alta voce al posto del giocatore, anticipando le sue azioni. Questo metodo si usa spesso per rendere più efficace la ripetizione correttiva.