

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             19 (1962)

**Heft:**             1

**Artikel:**         Allenamento della forma per calciatori

**Autor:**          Rüeggsegger, Hans

**DOI:**             <https://doi.org/10.5169/seals-1001084>

### **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:** 20.07.2025

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

# Allenamento della forma per calciatori

Hans Rüeggsegger, Macolin  
Disegni: Wolfgang Weiss, Macolin  
Testo italiano: Clemente Gilardi, Macolin

*Introduzione:* La forma di un calciatore è lo stato, da lui raggiunto in allenamento, che gli permette di fornire, in competizione, la più alta prestazione nel migliore dei modi. L'allenamento della forma nel gioco del calcio non comprende soltanto il concetto di lavoro atletico di condizione, ma anche — e certo non in ultimo luogo — il lavoro con il pallone. Perché? Perché le capacità tecniche rappresentano il fattore decisivo per il livello della prestazione di gioco. In allenamento il giocatore deve perciò essere messo «sotto pressione» anche laddove si tratta di perfezionamento tecnico. Egli deve poter impiegare in maniera incisiva la sua tecnica durante tutta una partita. Si tratta quindi di riunire, nella sintesi più completa possibile, forza, velocità, resistenza, mobilità e lavoro sulla palla. Tre moderni sistemi di allenamento — di derivazione principalmente inglese — ci permettono di creare questo tipo ideale di calciatore.

## Il Circuit-training

(l'allenamento in circuito o il circuito di allenamento).

Vedi l'esempio pratico alle pagg. 2 e 3.

*Luogo:* palestra.

*Periodo adatto:* da novembre a febbraio (allenamento invernale).

Eccone, brevemente, le caratteristiche più importanti:

- Sviluppo contemporaneo della forza e della resistenza (cuore, circolazione, respirazione, muscolatura).
- Circuito di 9-12 esercizi, tre giri, lavoro senza pausa.
- Scelta di esercizi facili, eseguibili da tutti.
- Scelta di esercizi tale che i diversi gruppi muscolari e i diversi organi vengano messi a contribuzione a turno.
- Ogni esercizio deve essere normalizzato a proposito del numero e del modo delle esecuzioni e deve sempre essere eseguito nella stessa maniera.
- Nessun esercizio deve durare più di 1 minuto e presentare più di 30 ripetizioni.
- Se l'accento vien dato all'aumento della forza (muscolare), grandi pesi e poche ripetizioni.
- Se l'accento vien dato all'aumento della resistenza (forza degli organi), pesi più leggeri e molte ripetizioni.
- Si stabilisca un tempo iniziale e un tempo finale.
- Si ripeta il circuito (gli stessi esercizi) durante più settimane, onde poter costatare il progresso delle prestazioni.
- Il circuito deve essere percorso almeno una volta alla settimana.
- Ogni partecipante tenga una scheda di controllo.

*Principi metodici:*

1° allenamento: ogni esercizio vien dimostrato e imparato.

Ogni giocatore costata e nota: la carica massima (ripetizione) per ogni esercizio (=M), per es. M = 30, la dose da allenamento (=A) =  $\frac{1}{2}$  della carica massima, ossia A = 15.

Ogni giocatore compie un giro; tra i diversi esercizi si inseriscano esercizi ginnastici di decontrazione e di respirazione.

2° allenamento: ogni giocatore percorre il circuito senza pause. Tra i diversi esercizi, decontrazione con esercizi di respirazione; tempo totale impiegato per tre giri (da notare) = tempo iniziale.

3° allenamento e seguenti: ogni giocatore cerca, pur mantenendo una buona esecuzione degli esercizi (controllare!), di miglio-

rare di volta in volta il suo tempo iniziale e di raggiungere il tempo finale prescrittogli dall'allenatore.

Quando il tempo finale è più o meno raggiunto, si può:

- a) aumentare il numero delle ripetizioni,
- b) aumentare le cariche (pesi),
- c) a) e b) contemporaneamente,
- d) montare un nuovo circuito.

A seconda del materiale e del posto a disposizione, si possono preparare 1-3 piste una di fianco all'altra, in modo che 1-3 giocatori possano percorrere simultaneamente il circuito ad ogni singolo esercizio.

Il Circuit-training deve essere in ogni caso adatto al livello di prestazione dei giocatori. La scelta di 9-12 esercizi non è in questo senso una regola assoluta. Agli inizi un piccolo circuito di 6 esercizi può riempire completamente le condizioni. In questo caso il tempo impiegato per tre giri non deve superare i 20 minuti.

## Il circolo di esercizi per calciatori

Vedi l'esempio pratico alle pagg. 4 e 5.

*Traguardo:* sviluppo della capacità di resistenza / della velocità / della mobilità / della forza di salto — in unione all'esercizio di particolarità tecniche, il tutto «sotto pressione».

*Luogo:* campo sportivo.

*Periodi adatti:* luglio-ottobre; marzo-maggio.

*Importante:* il circolo di esercizi calcistici è sotto molti aspetti simile al Circuit-training. Gli esercizi di forza sono eliminati. Al loro posto vengono introdotti esercizi di tecnica sulla palla. L'accento del circolo si trova quindi sulla resistenza e la velocità nella corsa, le quali vengono specialmente tenute in linea di conto anche durante l'esecuzione degli esercizi tecnici sul pallone.

*Principi metodici:*

Scelta e numero degli esercizi:

Un circolo di esercizi per calciatori può essere lungo o breve, a seconda delle condizioni (posto, tempo, materiale) e del livello di prestazione dei giocatori. Esso deve comprendere al minimo 6, al massimo 12 esercizi. Devono essere scelte delle forme apparenate al gioco del calcio.

Il tempo complessivo per tre giri non deve superare i 30 minuti. Non dimentichiamo che sia il circuito che il circolo sono soltanto parti del complesso dell'allenamento.

1° allenamento: dimostrazione dei singoli esercizi da parte dell'allenatore e esercitazione degli stessi da parte dei giocatori.

Il numero delle ripetizioni vien fissato dall'allenatore per ogni singolo esercizio e più tardi adattato al livello di prestazione di ogni giocatore.

## Circuito calcistico

Ogni giocatore percorre un giro del circolo. Il passaggio da un esercizio all'altro avviene al passo, in combinazione con esercizi di decontrazione e con ginnastica respiratoria.

2° allenamento: i giocatori compiono tre volte di seguito il circolo, con pause intermedie di 1-3 minuti.

3° allenamento: il circolo vien eseguito tre volte, senza pause: *il tempo iniziale* vien cronometrato. (I passaggi avvengono sempre al passo e con ginnastica respiratoria).

4° allenamento e seguenti: i giocatori cercano di ridurre il loro tempo iniziale. Ottimi risultati si possono ottenere mediante lo svolgimento di un concorso tra i diversi gruppi di prestazioni.

Come il Circuit-training, anche il circolo di esercizi per calciatori deve essere lasciato tale e quale almeno durante 6-8 settimane. In seguito si possono dare nuovi compiti, adattati al più alto livello di prestazione.

### L'allenamento «sotto pressione»

*Traguardo:* aumento della velocità nel trattamento della palla, reazioni più veloci in situazioni inattese, e miglioramento della forza degli organi.

*Luogo:* campo sportivo o palestra.

*Periodo adatto:* tutta la stagione.

*Importante:* questa forma di allenamento si presta per piccoli gruppi di 3-4 giocatori, particolarmente anche per allenamento speciale, che l'allenatore svolge con singoli giocatori o con gruppi.

Importante è che uno o più giocatori siano continuamente sottoposti alla «pressione» costante del dover passare il pallone.

*Principi metodici:* si scelga un qualunque esercizio tecnico o tattico. Questo esercizio vien continuamente ripetuto durante 5 minuti — condizionale è il livello di prestazione —, in modo che il passaggio di uno o più palloni avvenga molto in fretta, allo scopo di mantenere l'esecuzione costantemente «sotto pressione». L'allenatore deve far sì che il giocatore si mantenga sempre ad una buona esecuzione degli esercizi, specialmente quando la fatica comincia a farsi rimarcare, e ciò mediante correzioni e incitamenti. In intervalli, che si adattano alla capacità di prestazione, si ripete il medesimo esercizio o se ne esegue un altro.

*Esempio:* Il giocatore A in porta, i giocatori B, C e D suddivisi nella zona dei 16 metri. Si impiegano contemporaneamente due palloni. A riceve a turno da B, C e D palloni in passaggio. A deve cercare, ogni volta, non soltanto di non lasciare entrare in porta il pallone che gli viene giocato, ma anche di passarlo al giocatore in quel momento senza pallone. Il compito di A può essere reso più difficile, se, contro di lui, viene messo all'opera un avversario, il quale cerca di captare il pallone da lui passato al giocatore che non ne detiene.



1 A 15 volte (M = 30)



2 A 10 volte (M = 20)



11 A 30 volte (M = 60)



10 A 5 volte (M = 10)

### 1 Step

Banchina svedese o parte superiore di una cassa di salto, altezza di circa 50 cm. Salire e scendere con un ritmo di 4 tempi. Estensione completa del corpo sulla banchina.

15 volte, oppure 1 minuto.

Scopo: rafforzamento della muscolatura delle gambe e delle articolazioni.

### 2 Appoggio facciale

Flettere e tendere le braccia, corpo teso, senza flettere nelle anche. 10 volte, oppure 30 secondi.

Scopo: rafforzamento della muscolatura delle braccia.

### 3 Sprint

Camera d'aria di bicicletta attorno alle anche, le sue estremità fissate alla spalliera. Correre sul posto, estensione delle gambe, sollevare le ginocchia, lavoro delle braccia.

30 volte contate sul piede destro, oppure 30 secondi.

Scopo: velocità, resistenza (forza degli organi).

### 4 Pallone medicinale

Esercitare «la rimessa in gioco» dalla posizione seduti e contro la parete. Distanza da questa: 1-2 metri. Riprendere immediatamente il pallone rinviato dalla parete e ricominciare.

10 volte, oppure 30 secondi.

Scopo: sviluppo della cintura scapolare e della muscolatura del tronco.

### 5 Esercizio di salto

Banchina svedese o parte superiore di una cassa di salto. In appoggio della gamba di stacco sulla banchina, salto con colpo di testa verso un pallone sospeso. Atterraggio leggero, girarsi e lo stesso nell'altra direzione.

6 volte, 3 salti di andata e 3 di ritorno, oppure 1 minuto.

Scopo: miglioramento della forza di stacco.

### 6 Esercizio con manubrio

Manubrio a bocce di 12 kg. tenuto alla nuca. Scendere lentamente fino alla flessione completa delle ginocchia e tendere fino alla posizione in punta dei piedi. 10 volte, oppure 30 secondi.

Scopo: rafforzamento della muscolatura delle gambe e delle articolazioni.

### 7 Il coltello da tasca (preliminari)

A terra sul dorso, braccia in alto. Sollevare lentamente le gambe e il tronco fino a toccare i piedi con le mani. 10 volte, oppure 30 secondi.

Scopo: rafforzamento della muscolatura del ventre.

### 8 Saltare con manubri

Banchina svedese. Un manubrio di 12 kg. per mano. Saltare sulla banchina e a terra di seguito, con stacco dei due piedi e con un ritmo di 2 tempi. 6 volte, oppure 15 secondi.

Scopo: miglioramento della forza di salto, rafforzamento delle articolazioni.

### 9 Palla a ginocchio

Giocarsi il pallone medicinale sulle ginocchia. 20 volte, oppure 30 secondi.

Scopo: rafforzamento dei flessori della gamba.

### 10 Flessioni delle braccia

Sbarra ad altezza di sospensione. Posizione di partenza: stazione sotto la sbarra. Saltare in continuazione alla sospensione, flettere le braccia fino a portare il mento sopra la sbarra! Con un ritmo di 2 tempi. 5 volte, oppure 10 secondi.

Scopo: rafforzamento della muscolatura delle braccia e della cintura scapolare.

### 11 Saltellare alla corda

Correre sul posto sollevando le ginocchia. 30 volte contate sul piede destro, oppure 45 secondi.

Scopo: miglioramento della forza degli organi, resistenza.



3 A 30 volte (M = 60)



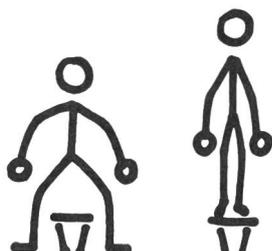
4 A 10 volte (M = 20)



5 A 6 volte (M = 12)



9 A 20 volte (M = 40)



8 A 6 volte (M = 12)



7 A 10 volte (M = 20)



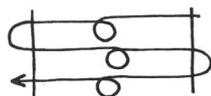
6 A 10 volte (M = 20)



# Circolo di esercizi per calciatori



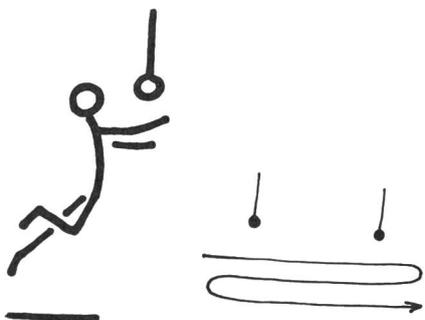
1 3 giri



11 3 percorsi



2 30 volte



3 6 tiri di testa

## 1 Corsa attorno alle bandierine

Le bandierine, piazzate a una distanza di 1—2 metri, vengono circonscritte in «slalom» dal giocatore, con la palla al piede.

Variazione: 1 giro col pallone, 1 senza, 1 col pallone. Le bandierine possono pure essere piazzate in linea.

## 2 Il giocoliere

Il pallone deve essere giocato 30 volte con i piedi e con le ginocchia, in un quadrato di 3 metri su 3.

Variazione: il pallone può, di tanto in tanto, toccare il suolo.

- Il pallone deve restare «in aria» 30 volte.

## 3 Pallone sospeso

Su tre percorsi parziali di 20 metri di lunghezza devono essere eseguiti, in piena corsa, 2 tiri di testa con il pallone sospeso, per percorso.

## 4 Partenza

Posizione iniziale: a terra sul ventre. Tre partenze su 20 metri, ogni volta ritorno alla posizione bocconi.

Variazioni: partenza dalla posizione seduti, sul dorso, a ginocchio, ecc.

## 5 Il giocoliere con la testa

Distanza: 10 metri, 2 volte andata, 1 volta ritorno. Giocare il pallone con la testa durante la corsa.

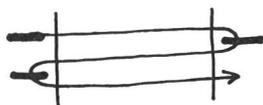
Variazione: il pallone può essere preso in mano alla fine di ogni percorso.

- Il pallone può essere preso in mano soltanto una volta.

- Il pallone non deve mai cadere.



4 3 percorsi



5 3 percorsi



10 3 percorsi

**6 Corsa a quattro zampe**

Distanza: 10 metri, 2 volte andata, 1 volta ritorno.

**7 Corsa con il pallone**

Distanza: 20–30 metri. Compito da svolgere su ogni percorso parziale: condotta della palla — fermarsi — prendere la palla e giocarla in alto fino al tiro di testa — fermarsi.  
2 volte andata, 1 volta ritorno.

**8 Salto della rana** Corsa di ritorno

Distanza: 10 metri. Saltellare come fanno le rane nell'andata, corsa di ritorno, di nuovo saltellare nell'andata.

**9 Tiro contro la parete**

Condurre il pallone attorno alla bandierina — tiro contro la parete — riprendere il pallone — condurlo attorno all'altra bandierina — tiro contro la parete, ecc.

Descrivere 3 otto attorno alle bandierine, 6 tiri.

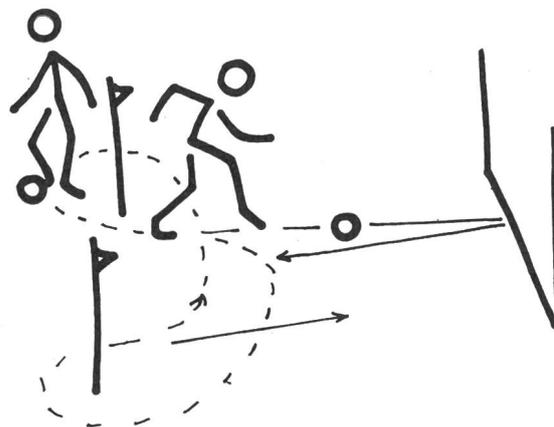
**10 Capriola - scatto**

Distanza: 10 metri. 2 volte andata, 1 volta ritorno. Ogni volta iniziare con una capriola avanti, e scatto su 10 metri.

**11 Corsa con il pallone, girandosi**

Distanza: 20 metri. Condurre il pallone in piena velocità, con un giro intero su se stessi a metà percorso. Alla fine di ogni percorso parziale, arrestare il pallone, mezzo giro e ricominciare nella nuova direzione di corsa.

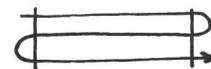
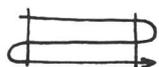
2 volte andata, 1 volta ritorno.



9 6 tiri



8 3 percorsi



7 3 percorsi