Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: La lepre e il porcospino
Autor: Bogiani, Davide / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001852

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: 13.07.2025

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

Il profilo del calciatore professionista

In molti sognano di poter abbracciare la carriera di calciatore professionista ma sono pochi coloro che realizzano questo desiderio. L'Istituto di scienze dello sport di Macolin ha condotto uno studio per scoprire quali sono le caratteristiche che bisogna possedere per trasformare questo sogno in realtà.

Alla ricerca parteciparono 54 giocatori appartenenti ai quadri nazionali in tre fascie d'età (U15, U17, U20). I primi test furono eseguiti nel 1996 e in seguito vennero ripetuti ogni due anni. I giovani calciatori furono testati in campi quali lo stato medicale-sportivo (in particolare dal punto di vista dell'apparato motorio), le capacità condizionali e coordinative, le caratteristiche psicologiche-sportive e i fattori ambientali.

La velocità fra i fattori decisivi

Quattro anni più tardi, 25 su 52 giocatori coinvolti nella ricerca erano in possesso di un contratto da professionista. La probabilità di ottenerne uno era tanto elevata quanto più vecchi erano gli sportivi al momento dei primi esperimenti.

Si poté inoltre determinare che i fattori decisivi per compiere questo importante passo erano la statura, l'età in cui da bambini entrarono a far parte di una squadra, la velocità e la motivazione che li spingeva a fornire la loro prestazione (capacità decisionale e amore per il rischio). L'influenza esercitata da ognuno di questi fattori era comunque diversa in ognuna delle tre compagini da cui provenivano «le cavie».

Due anni da sfruttare

Il vantaggio di una ricerca frazionata consisteva nell'osservare un gruppo di sportivi sull'arco di quattro anni, durante i quali vennero testati per ben tre volte. I risultati mostrano chiaramente che fra i 15 e 17 anni, una fase in cui lo sviluppo biologico non è ancora terminato, gli sportivi ottenevano i progressi maggiori. Superati i 17 anni, il livello di prestazione non subiva invece più alcun importante miglioramento. Due sono le conseguenze che emergono da queste conclusioni: la prima è l'importanza di includere lo stato dello sviluppo biologico dello sportivo nella valutazione della prestazione fisica prima del diciassettesimo anno di età. E secondariamente, la necessità di analizzare a fondo le ragioni della quasi stagnazione che si registra fra i 17 e i 24 anni.

*Tschopp M.; Biedert R.; Seiler R.; *Hasler H., Marti B.: 4-year development of physiological factors of junior elite soccer players aged between 15 and 19 years. Istituto di scienze dello sport, Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, Federazione svizzera di calcio, 3074 Muri.*

Calcio e velocità

La lepre e il porcospino

Conosciamo tutti la favola del porcospino che sfida la lepre a misurarsi con lui in una corsa. Questa acconsente e quando arriva all'altra estremità del campo si accorge con stupore che il suo avversario è arrivato per primo. Come avrà fatto? Il porcospino si era messo d'accordo con la moglie, ed è lei che aspettava la lepre al traguardo. Il comportamento del quadrupede aculeato non è certo dei più sportivi, anzi, si potrebbe facilmente definire «scorretto». Ma questa semplice tattica riflette anche quanto succede nel mondo dello sport, poiché nei giochi di squadra a volte è il giocatore più lento, o presunto tale, a prendere per primo la palla. Immaginiamo due «porcospini» tecnicamente dotati che si passano il pallone su un campo di calcio. Questa tattica permette sicuramente di mandare più in fretta a destinazione la sfera, che di portarcela tallonati da una «lepre» rapidissima.

La parola ora a tre esponenti di spicco: il direttore tecnico dell'Associazione svizzera di football (ASF), un esperto di preparazione fisica ed un formatore ticinese di allenatori.

Roland Gautschi, Davide Bogiani

Il direttore tecnico: **Prima c'era più tempo**

«Trent'anni fa, i giocatori avevano a disposizione da cinque fino a sei secondi per decidere fra un passaggio lungo o uno corto, un tiro in porta oppure se continuare a dribblare. Oggi invece questi ragionamenti vanno fatti in circa un secondo e mezzo», affermava in un'intervista rilasciata qualche tempo fa Köbi Kuhn, allenatore della nazionale svizzera di calcio. Hansruedi Hasler, direttore tecnico dell'ASF, ribadisce il concetto sottolineando come al giorno d'oggi sia ormai importantissimo saper decidere in fretta. Una capacità, quest'ultima, che non viene però sviluppata attraverso esercizi analitici, in cui esiste una sola soluzione. «Quando una decisione s'impone, il gioco offre sempre diverse possibili soluzioni. Perciò è necessario che gli atleti imparino a prendere spesso delle decisioni anche durante gli allenamenti.» Le linee direttrici della formazione delle giovani leve dell'ASF tengono conto di questo aspetto. Il capitolo «Contrattacco veloce» presenta infatti degli esercizi con dei momenti in cui gli attaccanti devono prendere una decisione. Questo tipo di preparazione viene comunque relativizzato nella parte introduttiva del capitolo stesso: «Chi cerca di sistematizzare o automatizzare i contrattacchi veloci giunge presto alla conclusione che si tratta di un obiettivo molto difficile da raggiungere.» La ragione è semplice: i contrattacchi sono frutto della capacità intuitiva e dell'intelligenza del giocatore e anche se alcune azioni possono apparire analoghe non va dimenticato che «nascono tutte da fattori diversi».

Un elevato potenziale di sviluppo

La velocità della corsa con o senza il pallone è certamente uno degli elementi che determina la rapidità con cui un'azione viene eseguita ed è un aspetto da non trascurare. Secondo Hansruedi Hasler, si tratta di creare i giusti presupposti coordinativi già nella formazione calcistica dei bambini per poi svilupparli ulteriormente «all'età ideale di apprendimento» (11–14 anni). Non bisogna mai smettere di cercare la velocità, continua Hasler, spiegando che il periodo migliore per potenziare la velocità di movimento senza la palla, basata sulla forza rapida ed esplosiva, è la fase successiva alla pubertà. Non basta però praticare «una qualsiasi forma di culturismo», come purtroppo succede ancora in diverse società sportive, la miglior cosa da fare è invece seguire un allenamento atletico specifico costruito su misura per il gioco del calcio. E a tal proposito, Hasler segnala lo studio condotto dall'Istituto di scienza dello sport di Macolin, dai cui risultati emerge che «in questo campo esiste ancora un elevato potenziale di sviluppo» (vedi riquadro sulla pagina di sinistra).

Foto: Daniel Käsermann

Il preparatore fisico:
Per dormire sonni tranquilli...

«Renato, se ti levi le scarpe potrai lavorare meglio con i tuoi piedi. Sven, cerca di mantenere alti i fianchi. Concentratevi tutti sulla tensione dei vostri piedi.» Sono queste le affermazioni che echeggiano durante gli allenamenti della squadra juniori U21 dell'FC Zurigo (FCZ), condotti da Hans Tanner. Sì, avete letto bene, stiamo davvero parlando di calcio e non di atletica leggera, come si potrebbe dedurre dalle direttive molto precise ed orientate sul portamento impartite dall'allenatore.

Una questione di baricentro

I giocatori escono dai soliti schemi e si adattano perfettamente alle nuove condizioni. Una situazione un po' anomala che smentisce il cliché secondo cui i calciatori corrono solo nel momento in cui rincorrono la palla. Sotto la guida di Hans Tanner, gli atleti compiono sei saltelli con la corda sul posto, saltano per superare piccoli ostacoli su entrambe le gambe, poi su una sola e in seguito riprendono a saltellare con la corda. Per Tanner, che in passato si era occupato di atletica leggera, l'allenamento della forza di elevazione è importante anche per i calciatori. «Non ne ho mai visto uno finora in grado di saltare in alto e lontano senza rallentare la sua corsa. Il trucco sta nello spostare il baricentro il più velocemente possibile ed è assolutamente indifferente, almeno per quanto riguarda l'allenamento, se viene spostato verso l'alto o in avanti.» In questo modo si può pure agire contro le cosiddette «malattie del calciatore», come la muscolatura del fianco ridotta o la scorretta posizione del piede, che si manifesta dopo anni passati a giocare con la parte interna del collo del piede.

Hans Tanner è cofondatore della ditta «Sprint and Jump», il cui scopo, oltre a fornire un allenamento specifico alla disciplina praticata, è anche quello di potenziare e promuovere «le basi dell'atletica». E la homepage del sito www.sprintjump.ch lo dice chiaramente: «Lo sport di prestazione e di punta moderno ha raggiunto una nuova dimensione, nella quale non è più sufficiente concentrarsi solo sull'allenamento specifico della disciplina praticata.»

I calciatori sono diversi

Tanner conosce bene la maggior parte dei calciatori ed è molto soddisfatto dei progressi da loro compiuti, grazie anche alla cura con cui eseguono gli esercizi. «Il passaggio da allenatore di uno sport individuale a mister di una squadra è stato difficile e all'inizio ho fatto fatica. L'iniziativa personale di un calciatore è limitata e mi ritrovavo spesso a dover correggere». Oggi, invece, le istruzioni sono brevi e vengono eseguite subito senza problemi. Grazie ad un test che condusse per un breve periodo, Tanner è riuscito a dimostrare, almeno per il gruppo da lui preparato, quanto sia importante attivare intensamente i muscoli prima di uno sprint. In pratica, i giocatori dovevano percorrere una distanza di 20 metri per tre volte. Stranamente, i tempi più veloci venivano registrati nella seconda e terza corsa, immediatamente prima delle quali la muscolatura veniva attivata con una serie di saltelli alla corda.

Mancano le conoscenze

«L'ignoranza può condurre a fare degli errori. Per esempio, non serve a nulla svolgere questi esercizi in un allenamento a circuito perché non è una questione di resistenza, ma di velocità massimale. Bisogna infatti evitare che nel muscolo si formi dell'acido.» È molto importante, quindi, che l'allenatore controlli che il movimento sia eseguito in modo molto preciso.

A volte, spiega Tanner, mancano anche le conoscenze necessarie. Lacune, queste, che lui cerca di colmare durante i corsi di perfezionamento di cui si occupa e durante i quali si accorge che per molti partecipanti si tratta di insegnamenti totalmente nuovi.

Prima mediocre, ora il migliore

«A scuola, nella corsa dei 60 metri realizzavo risultati piuttosto mediocri», rivela il 19.enne Sandro Tschudi, giocatore dell'U21 dell'FCZ. Attualmente, il piccolo difensore esterno di 1a Lega è fra i più veloci della sua compagine ma non crede, per questo, di ricoprire un ruolo sbagliato.

Per il sistema 4-4-2, spiega, i difensori scattisti sono molto richiesti, anche perché sono in grado di dare un'impronta offensiva. «L'allenatore esige da noi che passiamo all'attacco.»

Tanner riconosce che nel calcio non si debba puntare solo sulle azioni di velocità, sottolineando comunque che avere dei giocatori veloci rappresenta un bene ambito e per lo più gratuito, che può pure aiutare gli allenatori a dormire meglio.

Rapidi e precisi

«...Quando si entra in possesso del pallone e si passa all'attacco è necessario decidere rapidamente se effettuare un passaggio in avanti o continuare a controllarlo. Gli spazi vanno anche occupati e aperti in modo dinamico e i passaggi devono essere effettuati con maggior forza. Ogni decimo di secondo guadagnato dalla palla, grazie a velocità e precisione molto elevate, offre al compagno nuove possibilità di dilettarsi in un gioco fluido ed offensivo. Gli sprint delle punte avanzate determinano molto spesso l'andamento delle azioni offensive...»

Dall'opuscolo «Spielphilosophie des SFV» edito dall'Associazione svizzera di football. Il prospetto può essere comandato al seguente indirizzo e-mail: sfv.asf@football.ch

Quanto conta lo stimolo

In ambito di velocità fisica o di capacità di scatto, l'intensità, la densità e la durata dello stimolo devono essere orientate in modo tale da produrre un effetto benefico. Le seguenti informazioni sono tratte dal libro «Optimales Fussballtraining» di Jürgen Weineck, pagine 433–434.

Intensità – sempre al massimo

L'allenatore deve controllare che ogni esercizio venga eseguito nel tempo massimale perché solo così si sviluppa lo stimolo giusto. Effettuare sforzi in un tempo submassimale aiuta a migliorare la velocità di resistenza, che per i calciatori non è così importante.

Densità – fattore individuale

La durata della fase di recupero varia da giocatore a giocatore. Ma visto che un miglioramento della velocità è garantito solo in condizioni di massima prestazione fisica, bisogna assolutamente privilegiare periodi di riposo sufficientemente lunghi, da trascorrere camminando normalmente oppure con piccoli saltelli.

Durata – al massimo cinque secondi

Nell'atletica leggera, i corridori di punta raggiungono la velocità di corsa massimale dopo circa quattro-cinque secondi. Gli sprint su 30 metri (quattro secondi) sono rari ed è perciò inutile effettuare degli scatti più lunghi.

Estensione – non più di cinque serie

Come tutti i parametri citati finora, anche l'estensione dello stimolo di un giocatore si basa sul livello della sua prestazione. In generale, non bisogna superare le tre al massimo cinque serie di corse ripetute otto volte. La fase di recupero fra una serie e l'altra deve essere sfruttata per eseguire ad esempio esercizi tecnici e deve durare circa 10 minuti. Il periodo di riposo fra una corsa e l'altra non deve invece superare i tre minuti.

Weineck, J.: *Optimales Fussballtraining. Norimberga, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992.*

Decisamente rapido

Quando un giocatore viene definito «molto veloce» ci si riferisce quasi sempre alla sua capacità di correre con o senza il pallone. Giocare velocemente significa tuttavia anche superare mentalmente l'avversario, anticiparlo ed essere in grado di decidere in fretta. Un tiro in porta, un dribbling e un passaggio richiedono tempi decisionali diversi e fra i tre è il passaggio che richiede più tempo. Si tratta infatti di un'azione che necessita di un'attenta valutazione della posizione dei compagni di squadra e degli avversari, resa difficile dai continui spostamenti di questi ultimi.

Le occhiate vincenti

In alcune ricerche fu usata una videocamera speciale che permetteva di fermare il movimento degli occhi dei giocatori impegnati in un tiro in porta. I calciatori dotati di una spiccata velocità decisionale si distinsero per le due sole occhiate lanciate attorno a loro prima di tirare in porta. I più lenti cambiarono invece la direzione dello sguardo fino a otto volte, ciò che li portò ad impiegare quasi il doppio del tempo per prendere una decisione.

Si può compensare

Fu provato che non esiste alcun rapporto fra il tempo di azione in situazioni che esigono una presa di decisione e il tempo d'azione in cui non ne è richiesta alcuna. Ciò significa, ad esempio, che i giocatori poco dotati nella corsa possono compensare questo loro difetto con una rapida capacità analitica e decisionale. Un aspetto, questo, che provoca conseguenze sulla diagnosi attitudinale e sulla costruzione di un allenamento.

I bambini sono più lenti

I calciatori più anziani sanno «leggere» molto bene il gioco grazie alla loro lunga esperienza in campo. Risulta quindi evidente che i bambini e i giovani necessitano di più tempo per prendere una decisione. Può essere utile sapere che il tempo d'azione totale si riduce del 38% dopo il passaggio dall'infanzia all'età adulta, diminuisce del 28% di fronte a situazioni che non esigono una presa di decisione e migliora invece del 38% di fronte a quelle che la richiedono. La velocità d'azione non aumenta in modo continuo ma a ondate e le fasi in cui si osserva uno sviluppo accelerato intervengono fra i dieci e gli undici anni e tra i 14 e i 15.

Weineck, J.: *Optimales Fussballtraining. Norimberga, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992, pagine 387–390*

Il tecnico ticinese: **Un calcio al tempo**

La velocità assume un ruolo sempre più importante anche nel calcio giovanile. Il tecnico della Federazione ticinese di calcio, Bruno Quadri, afferma tuttavia che «essa deve essere intesa nella sua globalità, evitando di cadere nella trappola della generalizzazione che la minimizza semplicemente a una componente della condizione fisica.»

Il gesto tecnico

Per i giovani calciatori, di età compresa tra i 6 e i 12 anni, la velocità rappresenta la capacità di compiere un gesto tecnico coordinato ed efficace in una situazione tattica. La scelta degli allenatori di lavorare in questa direzione non è però campata in aria; infatti proprio in questa fascia di età i bambini riescono a sviluppare al meglio le proprie capacità coordinative, migliorando indirettamente la velocità del gesto tecnico.

«Velocità è anche sinonimo di capacità cognitiva durante il gioco», aggiunge Bruno Quadri, secondo cui essa delinea la bravura dello sportivo a leggere correttamente la situazione di gioco, ad anticipare l'azione dell'avversario e a trovare sul momento delle valide soluzioni di gioco.

Programmazione sistematica

Paradossalmente la velocità, intesa come capacità condizionale, assume un ruolo secondario nel calcio giovanile. «Gli allenatori innanzitutto devono assicurarsi che i bambini maturino tutte le componenti dello sviluppo e della condizione fisica, proponendo una tabella di allenamenti variata a seconda della categoria di gioco.» Solo quando questa premessa è soddisfatta si può guidare il giovane in una preparazione specifica della velocità di azione, di reazione e di accelerazione. Tuttavia «è importante, dopo un buon riscaldamento, sollecitare le fibre veloci unicamente nella prima parte dell'allenamento.» In questo frangente la muscolatura risponde in maniera positiva ad una sollecitazione massimale, innescando il processo di commutazione delle fibre muscolari intermedie in fibre di tipo II, vale a dire quelle veloci. Tuttavia il pericolo che una programmazione affrettata e superficiale sfoci nella sollecitazione anaerobica pende come la spada di Damocle sulla testa dei giovani calciatori. «Il lavoro anaerobico potrebbe infatti avere conseguenze pericolose per la loro salute!»

Un gioco complesso

«Per creare un giocatore veloce, preciso e tatticamente intelligente», continua Quadri, «il formatore deve lavorare sul piano tattico, sulla condizione fisica, sulla forza mentale e sulla tecnica. Sarebbe uno sbaglio pensare in modo unilaterale e a compartimenti stagni. Il gioco del calcio è uno sport complesso, da analizzare e proporre ai giovani da diverse angolature e con svariate sfumature.»

Calcio e pubertà

Per molti bambini il passaggio alla pubertà coincide con il drastico peggioramento delle capacità coordinative, con conseguenze negative anche sulla velocità di gioco. Nella programmazione degli allenamenti, l'allenatore deve tenere conto di questa problematica e considerare l'età biologica e non quella cronologica del calciatore. «Soprattutto in questa fascia d'età», conclude Quadri, «ribadisco l'importanza di un completo sviluppo muscolare, della preparazione fisica globale del corpo e del recupero di eventuali squilibri muscolari. Solo lavorando su questa linea si potranno forgiare degli ottimi calciatori ed evitare fastidiosi infortuni.» **m**

Il calciatore veloce è colui che...

- si fa rapidamente un quadro della situazione di gioco raccogliendo, usando e valutando le informazioni più importanti: **velocità percettiva.**
- sa prevedere le azioni degli avversari/dei compagni di squadra e il modo in cui si svilupperà il gioco sulla base della sua esperienza e della situazione con cui è confrontato: **velocità di anticipazione.**
- decide quale è l'azione giusta da compiere in quel momento scegliendola nel ventaglio di possibilità che ha a disposizione: **velocità decisionale.**
- reagisce rapidamente davanti ad azioni a sorpresa che riguardano la palla, l'avversario e i compagni: **velocità di reazione.**
- esegue alla massima velocità movimenti di natura ciclica e aciclica: **velocità di azione senza palla.**
- esegue alla massima velocità azioni con la palla: **velocità di azione con la palla.**

Weineck, J.: *Optimales Fussballtraining. Norimberga, Medizinische Verlagsgesellschaft, 1992, pagina 378.*

Sports
Switzerland-France
STIEL
HAAS
MÜLLER
YAKIN M.
MEYER
CELESTINI
VOGEL
YAKIN H.
WICKI
CHAPUISAT
FREI
LARGO AI CAMPIONI!
FIFA
100 JAHRE
1904–2004
In occasione del suo 100° anniversario, la Federazione Internazionale di calcio FIFA sostiene la CREDIT SUISSE CUP, il campionato scolastico ufficiale di calcio dell'ASF. Realizziamo il sogno del grande esordio e festeggiamo i futuri campioni del calcio svizzero.
CREDIT SUISSE
CUP
SVSS • ASEP • ASEF