

F.I.G.C.
Comitato Regionale Lombardo

TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Anno 2007

Lezioni: Prof. ROVIDA Antonio
e-mail: antonio.rovida@tele2.it

LEZIONI E TEMI

*	Che cos'è il calcio	3
1.	I principi dell'allenamento e dell'insegnamento	4
2.	L'allenamento e la crescita	12
3.	Effetti fisiologici dell'allenamento	32
4.	Le fonti per la produzione d'energia	40
5.	Le capacità motorie	49
6.	La resistenza	54
7.	La forza	64
8.	La velocità	85
9.	La flessibilità	98
10.	La messa in azione	108
11.	Le prove di valutazione	112
12.	I metodi d'allenamento	125
13.	La programmazione dell'allenamento	132
14.	Esempio di programmazione annuale	137
15.	Sitografia e bibliografia di riferimento	148

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.

Il calcio piace

**Perché è un gioco semplice
Può essere praticato da tutti
E' un'attività libera
E' un'avventura
E' un'attività del presente**

1 – I PRINCIPI DEL 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.

Non è possibile intervenire su una sola di esse senza influenzare positivamente o negativamente le altre.

Se gli stimoli allenanti sono vari e indirizzati a tutte le capacità, l'organismo viene confuso e non sa quale risposta dare a tali sollecitazioni. Nell'allenamento, l'abbinamento di più capacità non provoca una somma di adattamenti ma al contrario provoca una sottrazione di adattamenti. Pertanto l'allenatore non deve allenare sempre tutto, perché altrimenti non allena niente o poco.

I fisiologi dell'esercizio fisico sono sempre stati interessati alle modalità con cui il nostro organismo si adatta alla *esposizione cronica all'esercizio fisico* (allenamento) ed in particolare:

- **al principio della soggettività**, il programma di allenamento va stabilito tenendo conto di possibili variazioni da soggetto a soggetto. Persone diverse rispondono in modo diverso ad un o stesso programma di allenamento.
- **al principio della specificità**, l'allenamento deve riflettere perfettamente il tipo di attività motoria svolta, al fine di ottimizzarne i benefici. Un sollevatore di pesi non può allenarsi con la corsa prolungata.
- **al principio della reversibilità**, i benefici dell'allenamento si perdono quando l'allenamento viene interrotto o diminuito. Per lunghe interruzioni conviene suggerire sempre attività di mantenimento.
- **al principio del sovraccarico progressivo**, bisogna stimolare l'organismo (muscoli, sistema cardiovascolare) con carichi progressivamente crescenti man mano che l'organismo si adatta.
- **al principio del "difficile/facile"**, periodi di allenamento intenso "difficile" (carico o incremento), devono essere seguiti da un periodo di allenamento "facile" (scarico o assimilazione) per consentire all'organismo di recuperare ed adattarsi prima di affrontare l'incremento successivo.

- **al principio della periodizzazione**, megacicli, macrocicli, mesocicli e microcicli, nell'ambito dei quali verranno variati intensità e volume di carico e tipi di allenamento per la ricerca continua di migliori condizioni di forma.

Molti atleti vengono sovrallenati, e quando la loro prestazione peggiora a causa dell'*overtraining*, li si allena di più, perché si ritiene che il maggior allenamento sia relazionata al miglioramento. (*J.H Wilmore – D. L. Costill , 2005*).

L'allenamento sarà tanto più efficace e preciso quanto più completi e finalizzati 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, partitella e tiri in porta".

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 tipologia, 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**" (*Martin, 1982*), vale a dire quei periodi della crescita che sono particolarmente favorevoli allo sviluppo e alla formazione di abilità e capacità decisive per la prestazione motoria-sportiva.

Applicando tutti i principi dell'allenamento, occorre predisporre un programma di lavoro che si adatti ai giocatori che lo 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).

Il filo conduttore comune è la produzione di cambiamenti positivi nel comportamento e nelle abitudini di vita. Desmon Morris distingue il comportamento umano in:

azioni innate, che non dobbiamo apprendere e che non richiedono alcuna precedente esperienza;

azioni scoperte, che scopriamo da soli mediante un processo personale di prova-errore-riprova;

azioni assimilate, che acquisiamo da altri individui con un inconscio processo di emulazione;

azioni apprese, che ci devono essere insegnate e richiedono uno sforzo volontario, basato su un'osservazione analitica precisa.

I principi dell'apprendimento

L'affermazione che “*se un calciatore si allena, migliora e perfeziona le sue capacità*” non è affatto vera, perché l'allenamento determina comportamenti ed adattamenti sia che esso venga condotto in modo adeguato che inadeguato. Non tutti gli adattamenti e i comportamenti sono utili per la realizzazione delle diverse attività sportive.

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.

Atteggiamenti mentali essenziali per ricevere e valutare nuove idee ed applicarle, per mettersi continuamente in discussione, più semplicemente per ***aggiornarsi continuamente***.

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 e motivato, dedica scarso impegno alle attività proposte.

- 2) **l'entusiasmo**: il giocatore che manca d'entusiasmo non è utile a se stesso e al gruppo.
- 3) **l'esempio**: vedere giocare dei campioni o meglio vedendo corrette azioni di gioco, mediante l'uso di filmati si possono apportare miglioramenti all'apprendimento, 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 realizzato 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 speranze ed ambizioni realizzabili.

Dopo avere stabilito come il calciatore impara, bisogna stabilire cosa ha bisogno di imparare nell'allenamento calcistico.

Quattro sono le aree dell'allenamento calcistico:

- **la tecnica e la tattica** (capacità coordinative);
- **la condizione fisica** (capacità condizionali);
- **la comprensione** (cosa fare e cosa non fare);
- **la condizione psico-sociale** (comportamenti).

- 1) **La tecnica e la tattica**: sono gli strumenti del mestiere, quanto migliori saranno tanto più efficaci, utili e sorprendenti saranno i risultati raggiunti.
- 2) **La condizione fisica**: le abilità non sono realizzabili se non sono accompagnate da una buona condizione fisica. Questo sarà l'argomento predominante delle nostre lezioni.
- 3) **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 e tecnico-tattica. 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, esecuzione pronta e immediata di ciò che si è scelto.
- 4) **La condizione psico-sociale**: saper stare all'interno di un gruppo (squadra), accettando le diversità (abilità, comportamenti, capacità fisiche, esperienze), collaborando per il raggiungimento dello scopo comune è una condizione indispensabile per completare le altre.

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, 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.
- 5) **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**: riguardano:
 - il gioco con la palla (passaggi, controlli, triangolazioni, ecc.);
 - il gioco senza palla (movimento combinato, azioni di sostegno, incrociate, ecc.).
 Non si può insegnare tutto in una volta, ma determinare un ordine di priorità e una sequenza logica d'allenamento.
 - c) **l'ordine di priorità e la sequenza logica**
 - non si possono insegnare efficacemente diversi aspetti del gioco in una volta;
 - tra due fattori uno avrà sempre una precedenza logica sull'altro.
 Se non si rispetta una sequenza logica, diventa tutto più difficile. Lo stesso avviene se s'insiste ad insegnare cose giuste, ma al momento sbagliato. Molta attenzione deve essere posta alla progettazione e all'organizzazione.

- 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, prevede:
- la scelta della zona del campo da utilizzare per l'allenamento;
 - il giusto numero di giocatori che partecipano;
 - un 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 regolare perché i due aspetti essenziali del calcio sono i tiri e la segnatura delle reti);
 - un adeguato inizio dell'esercizio e 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 il tecnico 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.

Se tutto questo non viene raggiunto, bisogna 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 della seduta, lo sviluppo finale di una buona azione di gioco di squadra.

Le tecniche e gli esercizi 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.

Per ottenere soddisfacenti e utili risultati, conviene stabilire:

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

1) **Cosa insegnare**: bisogna dedicarsi principalmente ad obiettivi rivolti al miglioramento del gioco di squadra.

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

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

Abituare i giocatori ad effettuare il giusto calcolo:

- tra sicurezza e rischio;
- delle possibilità; saper scegliere ed eseguire ciò che riesce meglio 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 noto a tutti per bloccare il gioco (es. due colpi di fischietto);
 - 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.