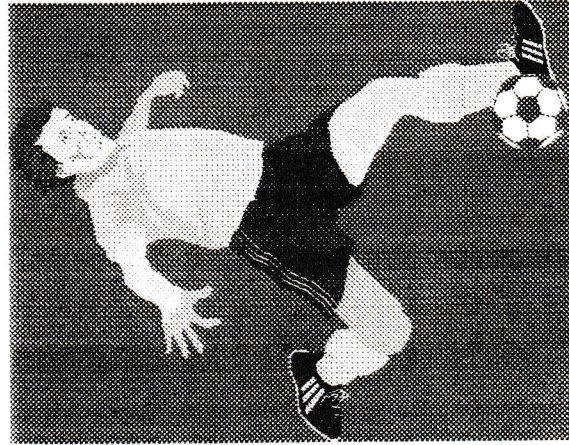


.....  
Vigolo Baselga (TN)  
CENTRO SPORTIVO "TRILACUM"  
Mercoledì 4 Febbraio 2004

# Verso una nuova teoria dell'allenamento calcistico....

di Marco Gaburro



# Un giorno mi è capitato...

- Un esterno di centrocampo di una squadra giovanile punta la sua fascia di competenza, esegue una finta una volta raggiunto da un avversario e nel momento in cui tenta un cambio di direzione per andare al cross perde palla...
- Tre personaggi osservano l'accaduto... **un preparatore atletico, un allenatore di base ed un tecnico federale.**
- Scarsa rapidità... errata scelta tattica... o scarsa tecnica?
- **Da quel giorno mi è sorto un dubbio...**

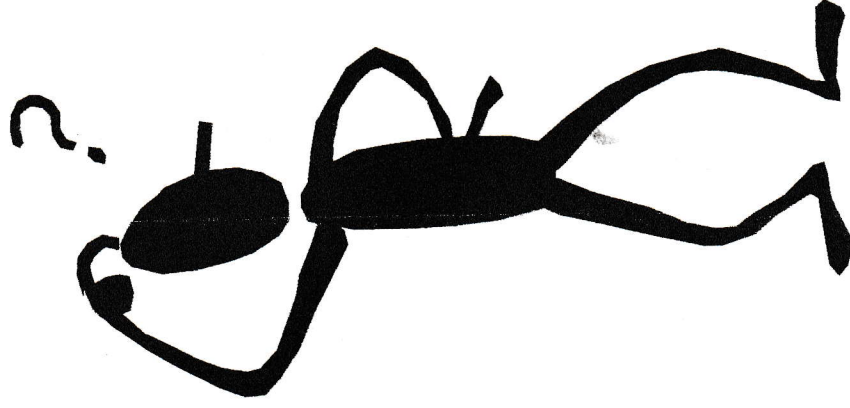
# Cosa alleniamo?

- Aspetto fisico
- Aspetto tattico
- Aspetto tecnico
- Aspetto psicologico

• .....

• .....

• .....



•  
•  
•

# E' possibile dividere la prestazione in aspetti?

TECNICA

TATTICA

- Per studiarla (statistici)???
- Per descriverla (giornalisti)???
- Per allenarla (allenatori)???

FISICO

MENTE

• • • • •

# ASPETTO FISICO

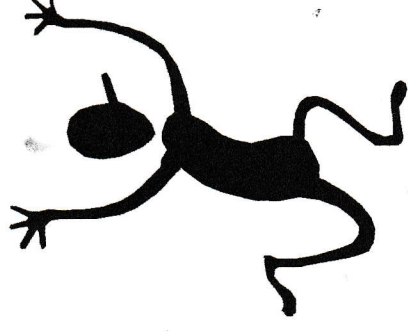
- Alleniamo le famose “capacità condizionali” ...
- FORZA, RESISTENZA E VELOCITA’ ...
- COSA SONO IN REALTA’?
- QUALITA’ .... O ... RILEVAMENTI ESTERNI?

## Facciamo un esempio...

- Una qualità potrebbe essere, ad esempio... il colore dei propri occhi. Ok?
- Posso avere gli occhi verdi allo stadio e gli occhi neri al lavoro?
- Se è una qualità... sarà tale in tutti i momenti della giornata... !!!

# E la velocità???

- Se fosse una qualità dovrebbe essere una cosa che noi possediamo... indipendentemente dalle situazioni... una cosa che abbiamo dentro...
- Un ciclista veloce è anche un calciatore veloce?
- Perché?
- Velocità=spazio/tempo



# Se la velocità non è una qualità...

- Ha senso allenarla?
- Può essere l'obiettivo di un allenamento?
- Cosa alleno???
- Rispondiamo dopo...

# ASPETTO TECNICO

- IL MODO CON IL QUALE IL CALCIATORE SI RELAZIONA CON L'ATTREZZO PALLA...
- E' fermo?
- Non pensa???
- Allora non si può ridurre ad un aspetto, visto che per fare TECNICA, comunque si coinvolgono l'aspetto mentale, fisico...

# ASPETTO TATTICO

- Tattica individuale...
- Tattica collettiva...
- CAPACITA' DI LEGGERE  
CORRETTAMENTE LE SITUAZIONI E  
COMPIERE DELLE SCELTE  
ADEGUATE.
- Quindi non può essere considerato un  
aspetto...

# QUANTI ALTRI ASPETTI?

- Psicologico...
- Ma non solo...
- Aspetto sociale della prestazione, aspetto cognitivo...eccetera eccetera...
- Una miriade di aspetti...

•  
•  
•

## PENSIAMO AD UNA MELA...

- UNA MELA...
- ...PUO' ESSERE TAGLIATA IN  
MOLTISSIMI SPICCHI...
- STUDIATA...ANALIZZATA...

**Ma un insieme di spicchi non  
formerà mai una mela intera...**

## Così il calcio...

- Può essere studiato in molti aspetti...
- sezionato...
- spaccato...
- MA UNENDO GLI ASPETTI SIAMO SICURI CHE SI ABBIA DI NUOVO “CALCIO”?

•  
•  
•

# **COSA SIGNIFICA ALLENARE?**

**INTERVENIRE SU UNO O  
PIU' SOGGETTI PER  
MIGLIORARNE LA  
PRESTAZIONE SPORTIVA**

• • • • •

## E cos'è un allenamento?

- Il momento in cui l'allenatore, sul campo, ha la possibilità di allenare, quindi di intervenire per migliorare la prestazione dei suoi allievi.

# ...

## COME PREPARARE UN ALLENAMENTO?

- CAPIRE QUAL'E' L'OGGETTO  
DELL' ALLENAMENTO (COSA  
ALLENNO)
- INDIVIDUARE GLI OBIETTIVI  
DELL' ALLENAMENTO
- SCEGLIERE I MEZZI ALLENANTI
- ADOTTARE UN METODO DI LAVORO
- DECIDERE COME VALUTARE IL  
LAVORO SVOLTO

## QUINDI...

- Se devo allenare CALCIO, i miei allenamenti devono riguardare il calcio, non l'atletica leggera, il nuoto, l'alpinismo, il sollevamento pesi...
- Altrimenti alleno i soggetti ad altri sport...
- Altrimenti perdo di vista una delle componenti principali dell'allenamento...  
L'OGGETTO DA ALLENARE... CIOE' ...  
COSA ALLENARE!!!!

## Un piccolo segreto...

- Il “segreto” dove sta?
- **Nella scelta degli obiettivi giusti!**
- Cercare obiettivi solo tecnici, solo tattici, solo fisici, solo psicologici... significa andare presto fuori strada...
- Torniamo all’esempio iniziale...

# • • • Quel famoso ragazzo che perse palla...

- Perché quel ragazzo ha perso palla?
- Perché era “poco rapido”?
- Perché ha scelto la finta sbagliata?
- Perché non sapeva toccare palla?
- Perché era fragile emotivamente?

• .....

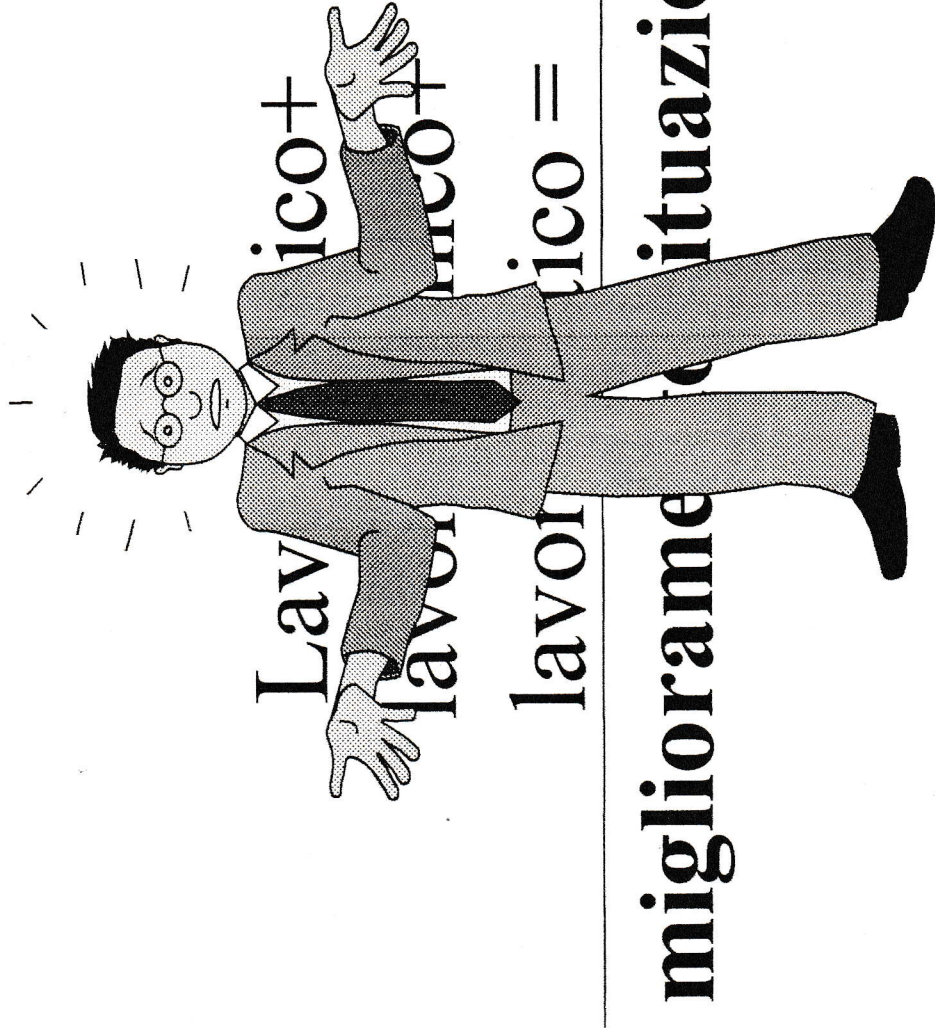
• .....

# Potrei allenare ogni singola fettina...

- 10' Skip per la rapidità...
- 10' Slalom tra i birilli per la tecnica di base...
- 10' Lavoro sulle finte per la tattica individuale...

...

Avrò la mela intera?



## COSA FARE?

- Analizzare bene la situazione in cui si è verificato l'errore...
- Capire se si tratta di un errore "recidivo", visto che le situazioni non si ripetono mai identiche...
- RIPRODURRE UNA SITUAZIONE SIMILARE
- Dare degli input al soggetto affinché sia indotto a compiere dei CONFRONTI

# ... RIVEDIAMO LE CAPACITA', CONDIZIONALI

- Velocità calcistica
- Resistenza calcistica
- Forza calcistica
- LA STESSA SITUAZIONE DI GIOCO HA SEMPRE COMPONENTI DI FORZA, RESISTENZA E VELOCITA'!

# RIVEDIAMO L'ALLENAMENTO TECNICO

- La tecnica fine a sé stessa non ha nulla a che vedere con il calcio.
- Non alleniamo dei giocolieri...
- Preoccupiamoci di verificare sempre in situazione...
- L'addestramento lasciamolo agli animali...
- Invitiamo i ragazzi ad esercitarsi da soli a casa... ma non sprechiamo il tempo dell'allenamento in semplici esercitazioni ripetitive!!!

# RIVEDIAMO L'ALLENAMENTO TATTICO

- Tattica e situazione debbono andare a braccetto...
- Movimenti di gioco imparati a memoria non aiutano di certo i giocatori a leggere meglio le situazioni...
- Differenza tra SCHEMA e CHIAVE TATTICA
- L'avversario è indispensabile...

# SEMPRE E SOLO CALCIO

- L'oggetto dell'allenamento non può che essere calcistico...
- I mezzi allenanti non possono che riguardare il calcio...
- Gli obiettivi non possono che essere calcistici...
- Il metodo deve consentire al soggetto di "imparare". Non credo nelle siringhe di esperienza...
- La verifica non può che essere situazionale!

# ALLENARE E' DIFFICILISSIMO

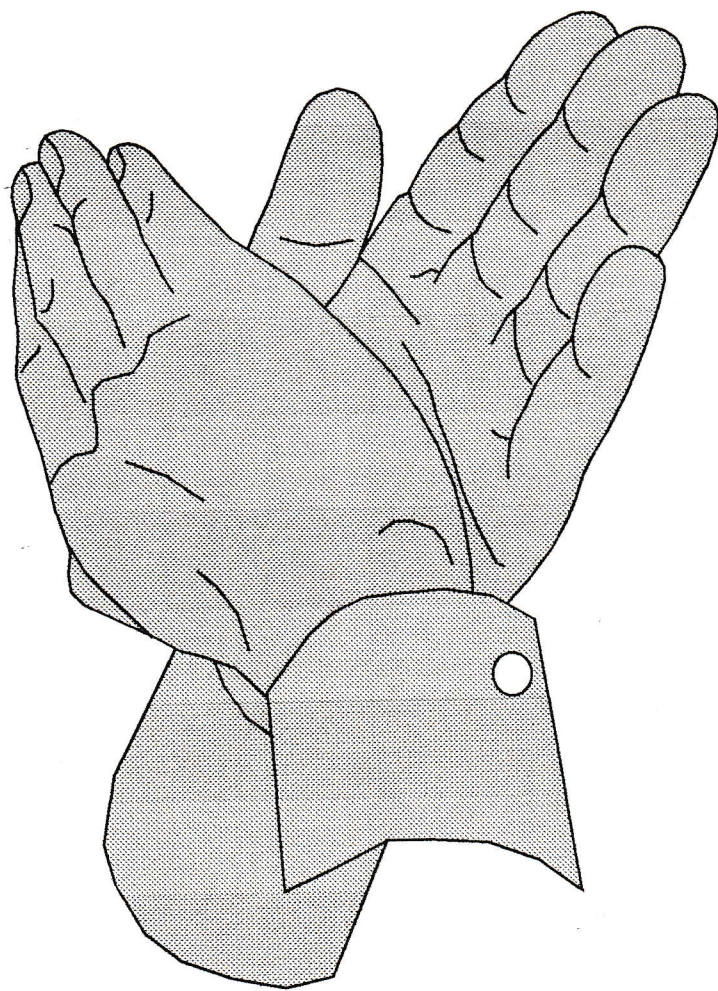
- Migliorare un soggetto o una squadra non è cosa semplice...
- L'allenatore è giusto che ci provi mettendo le proprie conoscenze, la propria esperienza...
- MA L'IMPORTANTE E' NON FARE DANNI!

# IO HO UN SOGNO...

- CHE UN GIORNO... QUEI TRE  
OSSERVATORI, IL PREPARATORE,  
L'ALLENATORE ED IL TECNICO  
FEDERALE... TROVINO UN PUNTO IN  
COMUNE... UNA CHIAVE... CHE  
PERMETTA DI INTERVENIRE  
ASSIEME, SENZA SPEZZETTARE LA  
MELA!

...

# Grazie...



**Marco Gaburro**

**[ilbios@libero.it](mailto:ilbios@libero.it)**