



crociare le mani dietro la testa, provocando in tal modo il sollevamento della gabbia toracica ed un atto ispiratorio. Successivamente si riportano le braccia in basso, comprimendo i gomiti contro i lati del torace e i polsi sullo sterno provocando un atto espiratorio.

Bisogna procedere in questi movimenti con ritmo e tenacia, fino a che il paziente riprende il colore naturale, ritorna il baricentro del polso e anche le respirazioni ritornano al ritmo normale.

Il metodo Hölger-Nielsen consiste invece nel porre il paziente prono, con arti superiori flessi posti sotto la testa girata su di un lato. L'operatore, con un ginocchio al suolo, applica le mani sulla regione scapolare, si flette in avanti a braccia tese esercitando una pressione con il proprio peso; poi afferra le braccia del paziente vicino ai gomiti e si piega all'indietro sollevandole fino ad ottenere una completa elevazione del moncone della spalla; la riporta al suolo riprendendo il ciclo dei movimenti ad un ritmo di 15 volte al minuto.

Il movimento delle spalle si trasmette al torace attraverso i muscoli del dorso e del petto, ne aumenta i diametri permettendo una inspirazione piuttosto ampia.

Ai due vecchi validissimi sistemi di respirazione artificiale si sono aggiunti i più moderni della respirazione bocca a bocca e bocca-naso e quello meccanico del polmone d'acciaio.

Fino Fini

(Estratto dal volume « Medicina nello Sport » del medesimo Autore).

### AVVERTENZA

Si rende noto a tutti gli Allenatori che le eventuali punizioni loro inflitte dai rispettivi Comitati Provinciali o Regionali, oppure dalle Leghe di competenza, verranno automaticamente riportate sulla relativa cartella personale e che pertanto non riceveranno più alcuna comunicazione in proposito da parte del Settore Tecnico.

Il testo ufficiale della sanzione comminata rimane pertanto quello inviato dagli Organi Giudicanti.

La Direzione Generale del S. T.

## L'allenamento nelle sue componenti

*Dal Sig. Antonio Antonucci, allenatore di 2° categoria, abbiamo ricevuto un manoscritto contenente alcuni appunti da lui rilevati durante l'apposito Corso di Abilitazione, corredati da rielievi ed osservazioni personali. Si tratta di notizie utili, scritte in forma quasi telegrafica, tendenti a fornire un quadro ben definito, relativamente semplice e compendioso, dell'argomento trattato.*

*Nel ringraziare Antonucci per la sua cortese collaborazione, pensiamo di fare cosa utile e gradita ai suoi colleghi riportando alcuni brani del suo lavoro.*

La Redazione

Per poter preparare un piano di lavoro (settimanale, mensile, annuale) è necessario conoscere e tener conto delle componenti che partecipano e influiscono direttamente il lavoro stesso. Dopo aver deciso il tipo di allenamento da fare nell'ambito della seduta (secondo il piano prestabilito: allenamento tecnico, organico, eccetera), tenere conto:

#### 1) ELEMENTI

- Scelta delle esercitazioni.
- Quantità di lavoro da svolgere.
- Ritmo da mantenere.

#### 2) PRINCIPI

— Gradualità e progressività (sia nel singolo esercizio, sia nella seduta, sia nel ciclo annuale).

— Alternanza delle fasi di lavoro (pausa di recupero tra un lavoro attivo e un altro, nell'ambito dello stesso allenamento; allenamento sumoiante e rigenerante nell'ambito di più sedute).

— Ripetizioni (ripetere lo stesso esercizio con la stessa intensità, tempo, ritmo e quantità).

#### 3) METODI DI LAVORO

- Dei carichi progressivi.
- Dei carichi continui ed uniformi.
- A pressione.
- Circuit training.
- Allenamento intervallato.

- Metodo di ripetizione.
- Fartlek.
- Isometria.
- Body-building.
- Della competizione.
- Allenamento con obiettivi determinati (target training).

#### 4) FATTORI

- Età del giocatore e la sua fase evolutiva.
- Condizione del momento.
- Rapporto tra allenamento e gara.

**TECNICA CALCISTICA:** rappresenta il modo con cui avvengono e debbono essere trattati i movimenti specifici dell'attività calcistica.

#### A) MOVIMENTI SENZA PALLONE

1) *Corsa e cambiamento di direzione:* non è ampia come quella dei velocisti o dei fondisti; il piede portante sta sotto il proprio corpo, cioè mantiene il baricentro più vicino al terreno e perpendicolare all'asse longitudinale per poter arrestarsi e cambiare repentinamente direzione. Ciò non toglie che in certi momenti si possa spingere al massimo.

2) *Elevazione (salto in alto):* anche se in genere questo movimento si usa per respingere o per deviare la palla, deve essere studiato e preparato a parte senza pallone, affinché un esatto salto possa determinare una esatta respinta o correzione. Tipi di salto:

- con stacco da fermi
- » » in movimento
- » » con un solo piede
- » » con due piedi

3) *Inzannare senza pallone:* comprende quelle finte fatte da giocatori che non sono in contatto diretto

col pallone ma che eseguono degli spostamenti per ingannare l'avversario.

## B) MOVIMENTI CON IL PALLONE

1) *Calciare*: rappresenta l'atto motorio che consente di inviare il pallone nella direzione e con la traiettoria voluta.

L'azione basilare prende in esame:

- la posizione del pallone;
- il movimento all'indietro della gamba calciante;
- il calcio vero e proprio (trasmissione di forza);
- il movimento di prosecuzione dietro al pallone.

Abbiamo quattro tipi di calcio:

1. calcio con interno del piede
2. calcio con interno del collo piede
3. calcio col collo piede
4. calcio con esterno del collo piede

2) *Ricevere il pallone (stop)*: rappresenta l'atto motorio che consente di controllare il pallone, sia per fermarlo, sia per deviarne la traiettoria per portarlo fuori della zona di intervento dell'avversario, o per iniziare una azione di gioco a nostro favore (passaggio, tiro, etc.). Al contrario dell'atto calciante, in questo caso i muscoli delle articolazioni interessate devono essere decontratti.

Esistono due tipi di stop:

1. sul posto
2. a seguire

Si eseguono con:

- il piede (interno piede, collo piede, esterno collo piede, tallone, suola)
- con la regione del ventre
- col petto e con la testa

3) *Colpire di testa*: rappresenta l'atto motorio che consente di indirizzare il pallone con la testa.

I colpi di testa sono di due tipi:

1. con il centro della fronte
2. con la zona parietale

4) *Guida della palla*: rappresenta l'atto motorio che permette di guidare

la palla sul terreno di gioco.

Può essere di tre tipi:

1. interno collo piede
2. pieno collo piede
3. esterno collo piede

5) *Finte*: sono quegli atti motori che permettono di ingannare l'avversario.

Esistono due tipi di finta:

1. col pallone
2. senza pallone

6) *Contrasto*.

Il contrasto è di tre tipi:

1. dal davanti
2. di lato (compreso lo scivolato)
3. da dietro.

7) *Rinvio laterale*.

8) *Tecnica del portiere*.

**TECNICA APPLICATA** in senso individuale: rappresenta l'insieme di quegli accorgimenti, tecnici e tattici, che il giocatore deve attuare in relazione alle reali esigenze di gioco. Subentra l'intelligenza calcistica, per esempio nella scelta tecnico-tattica del tipo di passaggio da effettuare.

## ELEMENTI DI TECNICA APPLICATA

### A) ATTACCO

1) *Smarcamento*: rappresenta lo svincolarsi dal diretto avversario per assumere una posizione ideale in funzione del gioco. Effetti tattici:

- facilitare il passaggio del compagno (zona libera);
- essere pronto a ricevere un passaggio in modo da iniziare nel migliore dei modi possibile la suc-

cessiva azione di gioco (es. smarcarsi per il tiro);

— guadagnare spazio.

2) *Copertura o difesa della palla*: chi è in possesso del pallone deve cercare di interporre il proprio corpo tra esso e l'avversario. Effetti tattici:

- evitare che l'avversario entri in possesso della palla;
- preparare il dribbling e il passaggio.

3) *Passaggio*: rappresenta l'atto di inviare il pallone verso il proprio compagno o verso la zona utile. Si distinguono in passaggi *sull'uomo e nella zona*. Effetti tattici:

- velocizzare il gioco;
- superare uno o più avversari, conquistare spazio;
- mettere il nostro compagno in condizione di concludere;
- mantenere il possesso del pallone.

4) *Finta o dribbling*: rappresenta l'atto che si compie per superare un avversario per mezzo di un inganno (finta). Effetti tattici:

- conquistare spazio;
- riduzione del n. di avversari che possono partecipare alla azione in corso.

5) *Tiro in porta*: rappresenta l'atto finale della azione di gioco in attacco. Il giocatore dovrebbe preparare il meno possibile il tiro, oppure fare una finta. Effetti tattici:

- realizzazione del gol.

### B) DIFESA

1) *Preso di posizione*: rappresenta l'atteggiamento che si assume nei confronti del diretto avversario, dei propri compagni e del punto focale del gioco. Effetti tattici:

- chiudere l'avversario in modo che non possa dare uno sbocco utile alla sua azione (per es. il difensore cerca di portare l'attaccante verso la fascia laterale).

2) *Marcamento*: consiste nella sorveglianza diretta dell'avversario affinché non possa partecipare attivamente al

gioco può essere: a) stretto; b) allentato. Effetti tattici:

- diminuire il n. degli avversari per l'azione in corso. Il marcamento può essere anche: a) a uomo; b) a zona.

3) *Intercettazione*: rappresenta l'azione di anticipo che interrompe la traiettoria del pallone affinché non raggiunga un avversario o meglio l'obiettivo. Effetti tattici:

- conquistare il pallone per iniziare una nuova azione.

4) *Contrasto*: rappresenta l'azione che si compie per conquistare il pallone o per farne perdere il possesso all'avversario.

5) *Difesa della porta*: rappresenta il cercare di intercettare il pallone con il proprio corpo, mentre esso si dirige verso la porta. Tutti lo possono fare, solo il portiere può usare anche le mani.

**TECNICA APPLICATA** in senso collettivo: rappresenta il rispetto da parte dei giocatori, a prescindere dai rispettivi ruoli, dei principi fondamentali del gioco di squadra, sia in attacco che in difesa.

#### A) ATTACCO

1) *Scaglionamento in attacco*: bisogna fare sempre un triangolo rispetto al pallone, per dare più punti di appoggio, quindi non bisogna rimanere mai in linea col compagno che ha il pallone.

2) *Penetrazione*: (la velocità è l'arma dell'attacco). Contropiede. Dopo un attacco in massa avviene un capovolgimento di attacco della squadra che si stava difendendo. La tecnica del passaggio dovrebbe essere verticalizzata perché ci sono grandi spazi vuoti che gli attaccanti dovrebbero occupare con spostamenti e cambi di direzione.

3) *Allargamento del fronte di attacco*: dobbiamo sfruttare tutto il campo secondo la sua larghezza, cercando di guadagnare spazio senza fare passaggi orizzontali ed eseguendo spostamenti studiati per far entrare in gioco i centrocampisti.

4) *Mobilità*: muoversi con coordinazione rispetto agli altri compagni, per creare, seppure per un breve periodo, una superiorità numerica e uno spazio utile.

5) *Improvvisazione e sorpresa*: fa parte della tattica dell'attaccante come arma nascosta, infatti egli deve avere sempre un bagaglio di finte che deve usare alternativamente per creare sorpresa.

#### B) DIFESA

1) *Scaglionamento in difesa*: bisogna scaglionarsi in modo tale che si possa essere superati in dribbling, ma mai da passaggi lunghi; cercare di fare sempre una diagonale. Esiste anche uno:

*Scaglionamento intermedio*: mentre un giocatore fa da schermo, gli altri si devono scaglionare secondo una diagonale in relazione al punto focale del gioco e agli avversari.

2) *Temporeggiamento*: (la perdita di tempo è arma di difesa) l'uomo che si trova vicino all'avversario in possesso di palla, dovrebbe cercare di fermarlo in ogni modo; se capisce che questo è impossibile, deve temporeggiare affinché gli altri possano scaglionarsi in difesa.

3) *Concentrazione difensiva*: fare delle linee frangitutti davanti alla zona pericolosa (campo di tiro), aspettando tempi migliori (ad esempio un passaggio sbagliato).

4) *Equilibrio e sicurezza in difesa*: non farsi ingannare dalla mobilità dell'attaccante e rimanere in equilibrio di spazio con gli altri difensori.

5) *Controllo ed avvedutezza*: essere pronto a reagire e controbattere la improvvisazione dell'attaccante, cioè essere pronto a qualsiasi evenienza.

#### GIOCO COLLETTIVO

Rappresenta l'insieme dei valori tecnici, psico-fisici, morali e spirituali, al servizio della squadra.

È necessario soddisfare le esigenze di tre zone virtuali:

- 1) *difesa o rottura*;
- 2) *intercettazione e costruzione*;
- 3) *attacco*.

#### TECNICA DI PRINCIPIO (TATTICA)

Rappresenta il gioco collettivo sviluppato con intelligenza secondo piani prestabiliti ed adattato alle circostanze, nel modo più efficace possibile.

Da ricordare che la tattica deve essere appropriata alle capacità tecniche individuali degli uomini.

Elementi relativi alla tattica del momento o della gara:

a) *Tattica di condizione*: far effettuare un rallentamento del ritmo di gioco nei momenti di crisi della nostra squadra mentre ci sarà un aumento, nei casi di crisi della squadra avversaria (si ottiene con il possesso continuato del pallone).

b) *Tattica del terreno*: far portare sempre 2 paia di scarpe: un paio con i tacchetti di gomma e un altro con i tacchetti di cuoio o alluminio.

#### 1) Terreno scivoloso:

- il passaggio deve essere fatto diretto e non a zona affinché non si perda;
- il difensore dovrebbe abbassare il baricentro;
- l'attaccante potrebbe anche esagerare nel cercare il dribbling;
- difendere e controllare il portiere finché non è entrato definitivamente in possesso del pallone;

#### 2) Terreno fangoso:

- l'ideale sarebbe giocare a voio, ma se non siamo capaci, almeno tenere la palla il meno possibile; eventualmente usare anche il tiro di punta piede;

#### 3) Campo duro:

- fare gli smorzamenti sul posto;

#### 4) Vento longitudinale:

- scegliere il campo a favore di vento, in caso contrario cercare di non forzare il ritmo e fare passaggi con interno collo piede;

#### 5) Vento trasversale:

- agire in modo da fare l'ultimo cross in direzione del vento;

6) *Campi larghi:*

— dobbiamo arretrare il centrogioco;

7) *Campi stretti:*

— fare passaggi veloci, brevi, a muro;

8) *Vantaggio in trasferta:*

— INSISTERE;

9) *Risultato tecnico:*

— accontentarsi, quando è sufficiente, del pareggio;

10) *Atteggimento tattico:*

— secondo la squadra avversaria;

11) I giocatori della panchina devono essere scelti con criterio per poterli usare immediatamente negli scambi.

## TATTICA DI SOSTEGNO IN ATTACCO E IN DIFESA

### A) DIFESA

1) Distanza e posizione del giocatore di sostegno.

— La distanza: deve essere dai 4 ai 6 metri, necessaria per dare sicurezza al giocatore che sta intervenendo.

— La posizione: per la posizione ideale si deve prendere in considerazione la posizione dell'avversario con il pallone, del collega da sostenere e della propria porta (fig. 1).



D1 - POSIZIONE ESATTA  
D2 - POSIZIONE ERRATA

Fig. 1

2) Controllo degli avversari da dietro.

— Il giocatore di sostegno oltre a « sostenere » il proprio compagno deve

tener d'occhio la zona dietro le sue spalle per evitare che qualche avversario si inserisca e si trovi nelle condizioni ideali per proseguire l'azione di attacco o per il tiro in porta.

3) Intervento sulla palla mentre si è sotto pressione.

— Il giocatore che sta intervenendo deve essere deciso nella sua azione senza temporeggiare perché ha l'uomo di sostegno pronto ad intervenire.

### B) ATTACCO

1) Distanza del giocatore di sostegno.

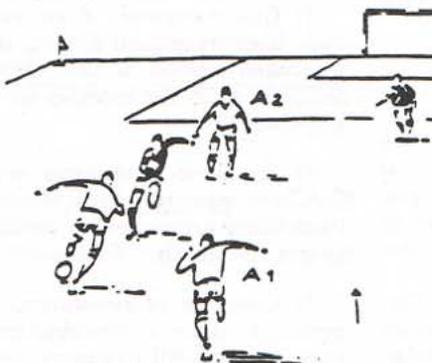
— La distanza ideale deve essere:

a) nella zona di difesa circa 20 metri;

b) nella zona di costruzione 10-15 metri;

c) nella zona di attacco 4-6 metri.

2) Angolo del giocatore di sostegno mentre il collega sta per impossessarsi della palla. La posizione di questo giocatore deve essere tale da non farsi marcare in due da un solo avversario. (fig. 2).



A1 - POSIZIONE ESATTA  
A2 - POSIZIONE ERRATA

Fig. 2

3) Angolo del giocatore di sostegno dopo di che il collega ha la padronanza assoluta della palla.

— In questo caso, cioè quando viene meno la necessità del sostegno, la posizione più valida è quella che ti permette di conquistare spazio oltre la linea della palla e dietro la linea dell'avversario che in quel momento sta contrastando (fig. 3).

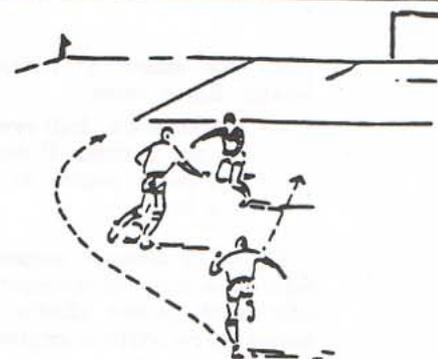


Fig. 3

## SISTEMA DI GIOCO

Rappresenta la predisposizione razionale degli uomini sul terreno di gioco, atta a svolgere azioni di difesa e di attacco senza creare scompensi tra i reparti. Quando si decide un sistema, lo si deve attuare sempre, ma bisogna modificare la tattica secondo le necessità.

## GIOCO TOTALE

Nel gioco totale, a prescindere dal ruolo assegnato, ogni giocatore deve partecipare attivamente (in maniera diretta o come sostegno), a tutte le azioni della propria squadra.

Gli elementi che lo compongono sono:

1) Disponibilità dei giocatori a ricoprire più ruoli;

2) La squadra dovrebbe giocare in un raggio di circa 50 metri;

3) Di conseguenza i passaggi dovrebbero essere più corti;

4) Il libero dovrebbe avanzare almeno sulla linea dei terzini;

5) Si dovrebbe adottare la tattica del fuorigioco;

6) Per le proiezioni offensive dal dietro (poiché gli spazi si creano dal dietro), dovrebbero essere utilizzati i terzini;

7) I movimenti degli attaccanti dovrebbero essere fatti in relazione a un movimento di reparto.

Antonio Antonucci

Direttore Responsabile: Carlo De Biasi  
Autorizzazione del Tribunale di Firenze  
n. 1911 del 20 Marzo 1968  
Stampato dalla S.T.A.F. - FIRENZE  
Via Campo D'Arrigo, 14r. - Tel. 57.53.41