



NOTIZIARIO

DEL SETTORE TECNICO DELLA FIGC

SALUTO DEL PRESIDENTE

Il compito specifico del Settore Tecnico della FIGC è di promuovere lo sviluppo tecnico del giuoco del calcio. Tutti i mezzi che tendono a questo obbiettivo debbono essere usati o, per lo meno sperimentati.

Da tempo abbiamo intrapreso un paziente lavoro di studio e di ricerca. Tale lavoro, ora, deve essere divulgato, perché abbia la possibilità di svilupparsi in una costruttiva dialettica.

Da qui l'opportunità — potrei dire la necessità — di questo nostro giornale. Mi auguro che questa iniziativa riesca a suscitare un'eco favorevole presso tutti coloro che si occupano di calcio, in modo particolare la categoria dei nostri tecnici, cui prevalentemente si rivolge il Notiziario. È ad essi, oltre che ai miei collaboratori, che rivolgo il mio più cordiale saluto.

WALTER MANDELLI

Invito agli allenatori

Come ogni altra manifestazione della vita, il giuoco del calcio è soggetto ad una incessante ed inevitabile evoluzione. Quello che fino a ieri sembrava una verità assoluta ed immutabile, oggi è ritenuto ormai superato. I problemi risolti aprono nuove vie e suscitano nuovi problemi.

I nostri allenatori, al termine dei rispettivi Corsi, centrali o periferici, intraprendono la loro attività muniti di nozioni di base su cui, in seguito, costruiranno la propria esperienza didattica ed il proprio « mestiere ». Il compito di una scuola in effetti, a qualsiasi livello essa operi, si esaurisce in questa « comunicazione » di esperienze e di informazioni che, inevitabilmente, sono destinate a venir presto superate dal naturale evolversi del fenomeno che ne costituisce l'oggetto. Nel migliore dei casi, essa riesce ad aprire le menti per una metodologia applicativa o di ricerca.

L'allenatore esordiente, di fronte ai numerosi problemi che deve affrontare circa l'addestramento e l'allenamento dei propri giocatori, quando poi non si tratta della vera e propria conduzione della squadra, si basa di solito sulla sua esperienza di calciatore (fragile ed ingannevole, almeno sotto l'aspetto umano), sulle nozioni apprese, sulla sua intelligenza e capacità inventiva. Molto spesso, come è ormai noto, nelle situazioni più difficili viene a trovarsi solo contro tutti.

Il Settore Tecnico della F.I.G.C., nella sua qualità di Ente Federale avente il compito di istituire, abilitare ed amministrare la categoria degli allenatori, già da tempo ha avvertito la necessità che il dialogo con essi intrapreso

in occasione dei sopracitati Corsi di abilitazione non si esaurisse con gli esami ed i colloqui finali, ma continuasse invece, in una forma più viva ed efficace, anche e soprattutto durante l'esercizio delle loro funzioni. La necessità della prosecuzione di questo contatto viene fortemente sentita dagli stessi allenatori, molti dei quali si sono spesso rivolti a questo Settore per ottenere informazioni e per richiedere consigli e suggerimenti.

Noi pensiamo che la pubblicazione di un Notiziario, « a carattere esclusivamente tecnico », possa costituire il mezzo più utile e più immediato perché il colloquio rimanga costantemente aperto.

Nel corso di questi primi numeri, cercheremo di alterare le notizie a carattere esclusivamente tecnico con altre di natura informativa. Porteremo a conoscenza dei nostri allenatori, periodicamente, quanto di attuale ci è possibile reperire sulla letteratura specifica a nostra disposizione, unitamente ad altre notizie di carattere scientifico che riterremo utili per il miglioramento e l'aggiornamento culturale dei nostri iscritti. In base alle richieste ed ai suggerimenti, che ci auguriamo numerosi e concreti, potremo orientare in seguito il nostro periodico secondo l'indirizzo che meglio risponda alle esigenze ed ai desideri della categoria.

Intraprendiamo quindi questa nostra modesta fatica con la speranza di essere assistiti e sorretti dalla collaborazione dei nostri tecnici. Finché in essi rimarranno vivi la passione, l'entusiasmo e la fiducia in un costante miglioramento, il giuoco del calcio manterrà inalterata la sua forza ascensionale che, nonostante le naturali ed inevitabili crisi di assestamento, non è mai venuta meno in passato ed è tuttora in atto.

La selezione di una rappresentativa Nazionale

Non esiste problema più arduo (per chi deve affrontarlo), né più affascinante (per chi deve discuterlo), né più interessante (per chi deve analizzarlo). La selezione di una squadra rappresentativa, sia dal punto di vista tecnico che organizzativo, è considerato uno dei compiti più complessi e più delicati.

In occasione del recente Convegno Internazionale per Allenatori di football indetto dall'UEFA, svoltosi a Zeist (Olanda) nel Giugno 1967, fu invitato a parlare sull'argomento il sig. Karoly Soos, allenatore di nazionalità ungherese ed ex selezionatore della squadra rappresentativa della Germania Orientale, dalla cui relazione abbiamo estratto alcuni punti che, pur nella loro naturale semplicità, manifestano il frutto di una lunga esperienza in materia.

Ricerca dei giocatori per un determinato sistema tattico, scelta dei migliori ed attuazione di questo sistema tattico.

« Pur senza volere imporre una linea di condotta assoluta, in quanto non si tratta che di una semplice constatazione di fatto, parlando di football non si può sfuggire alla seguente impressione occasionale: il fattore tattico è decisivo per quanto riguarda la scelta dei giocatori, per il semplice fatto che l'assunzione dei giocatori viene effettuata in base ad un punto di vista puramente tattico. Ciononostante, e questo è certo, noi allenatori affermiamo che succede esattamente il contrario.

Risaliamo alle origini del giuoco.

All'inizio vi erano undici giocatori, più o meno organizzati in squadra. In seguito apparvero delle persone accorte, dalle accortissime idee, che si misero a riflettere e concepirono che questi giocatori, raggruppati in una formazione ben precisa, avrebbero potuto ottenere migliori risultati. Così si svilupparono all'ingrosso gli elementi della tattica. Ho volutamente semplificato questo principio per dimostrare che, a condizione di addomesticare i miei principi stessi, la priorità appartiene ai giocatori disponibili. E' certo che il tempo sembra aver fatto un poco evolvere questa concezione. Mi sarebbe facile ora affermare che io ho sempre iniziato dai giocatori disponibili e che le mie considerazioni tattiche sono dipese da essi. In questo caso, io non direi tutta la verità. Siamo ancora più severi, io barerei. D'altra parte, esagererei in senso contrario attenendomi esclusivamente al punto di vista opposto.

Secondo il mio parere, i numerosi fattori da prendere in considerazione sono i seguenti:

- 1) Si deve considerare l'evoluzione generale del football, il suo stato attuale e le sue tendenze. Occorre egualmente sapere di preciso che cosa si vuole.
- 2) La mentalità dei giocatori, la loro prontezza di comprensione, la loro disciplina tattica, in breve le loro possibilità giocano un ruolo determinante.
- 3) Occorre prestare attenzione allo stile di ciascun paese e continuare a sviluppare le sue tradizioni.
- 4) Un fattore decisivo è anche il compito che viene assegnato all'allenatore. In occasione di un Torneo, p. es. una Finale del Campionato del Mondo, ci si prepara diversamente che per una gara normale da giocarsi nel proprio Paese.
- 5) Tra l'altro, si deve infine calcolare il tempo a disposizione per la formazione di una squadra.

Potrei citare altri esempi, altri fattori, ma non farei che sfondare delle porte aperte. Non esiste allenatore che non abbia, in proposito, le sue proprie esperienze.

Stabiliamo pertanto i seguenti punti fondamentali:

La tattica deve servire al giuoco ed ai giocatori, senza diventare una camicia di forza. In alcune circostanze, degli eccessi tattici possono momentaneamente essere coronati da successi, anche se si tratta di falsi successi.

Poiché la tattica deve servire al giuoco ed al giocatore, essa dunque, per essere logica, deve concordare col giuoco e col giocatore, ciò che sarebbe precisamente il caso ideale. Ma chi può pretendere di veder sempre realizzato il proprio ideale?

Prima i giocatori, quindi la tattica. Io ho pagato con la mia esperienza personale, in quanto questa asserzione contraddice semplicemente l'essenza del nostro giuoco, volendo operare in qualche parte una separazione schematica. I due elementi debbono essere collegati. Già osservando il giocatore, io debbo riflettere ai compiti che gli verranno assegnati. A questo proposito, mi sembra essenziale affidare al giocatore solo il compito che egli sia in grado di assolvere. Se io esigo da lui degli impegni non conformi alle sue abitudini e, diciamo pure, che gli ripugnano, otterrò dei risultati scadentissimi. Ognuno di noi si sarà trovato nella situazione seguente: occorre assegnare ad un certo giocatore un compito che egli può, è vero, assolvere, ma che non gli si addice, in quanto esso esige della disciplina e non gli permette di distinguersi individualmente. E' a questo punto, se non già in precedenza, che comincia il lavoro psicologico dell'allenatore, e questo ci riconduce ad un nuovo fattore, inseparabile dai precedenti.

Noi crediamo fermamente che la scelta dei giocatori, la tattica, il lavoro psicologico, siano strettamente collegati. Separarli, considerarli a parte, equivarrebbe a disorganizzare il giuoco del calcio.

Per quanto riguarda la determinazione della linea tattica da seguire, un allenatore ne è, per così dire, l'« ostetrico ». Egli può suggerirla e farla nascere. Pertanto, ci sarà sempre una notevole differenza fra questa impostazione e ciò che si verificherà durante il giuoco. Il fanciullo, dopo che è nato, deve poter imparare a camminare ed a correre da solo.

Concludendo: offrire una risposta assoluta e determinare arbitrariamente la questione posta all'inizio, equivarrebbe a rispondere in modo falloso. La ricerca dei giocatori ed il sistema tattico dipendono strettamente tra loro.

Come allenare la selezione? Compiti dei reparti. Giuoco di attacco o di difesa.

Il fattore decisivo, che deve sempre servire da punto di partenza, è di sapere a che punto si trova l'allenamento della squadra. Ne deriva l'intensità della preparazione, così come la tecnica di allenamento.

Io personalmente sostengo il concetto seguente: l'allenamento di una selezione deve concentrarsi su quegli elementi che fanno parte dell'aspetto competitivo del giuoco. I miei esercizi sono combinati in modo che essi comprendano tutti gli elementi del nostro giuoco: Condizione - Tecnica - Tattica. Si tratta della forma che noi designiamo col nome di allenamento complesso.

Secondo i miei principi già riferiti, io tengo conto delle disposizioni particolari dei giocatori, delle loro attitudini, e delle esigenze speciali che si debbono loro imporre, esigenze che risultano dalla concezione generale del giuoco. L'allenamento dei reparti gioca un ruolo preminente. Così io alleno spesso separatamente la difesa, la zona centrale e l'attacco, cercando di migliorare i rispettivi punti deboli e rinforzare i punti forti. Dopo questo allenamento a gruppi, secondo il mio parere è il giuoco, con i suoi compiti deter-

minati, che occupa un posto di preminenza. Io sostengo la teoria secondo la quale il giuoco non può essere assimilato che tramite il giuoco.

La mia esperienza m'insegna che è assolutamente errato parlare di una suddivisione del giuoco di attacco o di difesa. Questi due elementi debbono essere collegati armoniosamente. E' errato parlare di una specializzazione in difesa, se da questa difesa si è in grado di condurre dei buoni attacchi.

Ogni giorno, si cercherà così di acquisire una visione d'insieme delle possibilità di prestazioni di ciascun giocatore.

Vediamo ora ciò che avviene abitualmente in occasione di un allenamento collegiale che preceda una serie di gare internazionali.

I giocatori partono in viaggio la sera del loro ultimo giorno di allenamento. Questo metodo garantisce ai giocatori una buona notte di sonno dopo la fatica del giuoco. Essi sono dunque freschi e disposti per iniziare il loro corso preparatorio.

In generale, mi propongo i seguenti compiti essenziali prima di iniziare un tale corso:

1) Ritmo quotidiano soddisfacente, organizzazione ragionevole del tempo libero, giusto equilibrio tra lo sforzo e la distensione.

2) Preparazione psicologica e concentrazione di tutti i giocatori sui compiti che sono loro assegnati.

3) Allenamento: i primi giorni, 3 volte al giorno, durata 150-180 minuti complessivi. In seguito, 2 volte al giorno, per 120-150 minuti complessivi. Due gare di allenamento, una all'inizio ed una a metà del corso, contro squadre di lega inferiore. Gli allenamenti che precedono queste gare, e quelli intercorrenti fra le gare ufficiali, avranno una durata di 30 minuti circa.

4) Controllo e visite mediche, sia alla partenza come poco prima di ogni gara, oltre a tests e misurazioni, controllo regolare del peso, massaggi ordinari e massaggi sotto l'acqua, una o due saune.

5) Attività culturali (visite di teatri, riunioni con artisti celebri o personalità in vista).

Scelta degli avversari di allenamento secondo la teoria dell'intensificazione.

Ho specificato più sopra che il giuoco non si assimila che tramite il giuoco. E' per questo che attribuisco grande importanza alle gare preparatorie. Le domande che ci dobbiamo porre, sono: Chi è il nostro avversario all'estero? Quale classe, quale stile, quali particolarità manifesta la squadra che debbo incontrare? Quali sono le loro personalità di rilievo e che cosa è che le distingue? Sulla base di tali quesiti io elaboro una determinata concezione tattica e stabilisco quali avversari scegliere per le gare di allenamento e le gare di prova.

Lasciatemi differenziare questi due termini: gare di allenamento e gare di prova.

Per gara di allenamento io intendo la gara durante il periodo di allenamento. Preferisco allora come avversari squadre di lega inferiore, soprattutto squadre « juniors », per potere effettuare durante il giuoco quei piccoli mutamenti a scopo addestrativo. Queste gare hanno luogo senza spettatori e si giocano senz'arbitro. Fischia il mio assistente. Non vi è alcuna pausa e nessun giocatore deve restare inattivo. A questo proposito, io assegno determinati compiti ai giocatori, senza con questo ostacolare la loro attività creatrice. P. es., dopo il passaggio ogni gioca-

tore deve continuare a correre e cambiare di posto; la palla non può essere toccata che due volte; agli avversari può essere concesso un vantaggio numerico, eccetera. E' bene avere molti palloni a disposizione, affinché il giuoco non venga mai interrotto. Dopo una rete, non si rimette la palla al centro.

Per gare di prova io intendo quelle partite che contribuiscono al miglioramento dell'armonia della squadra, allo sviluppo della fiducia in sé ed al rafforzamento delle esperienze acquisite durante l'allenamento e le gare di allenamento. Esse hanno luogo in pubblico e possono essere disputate contro avversari di un'altra nazione. Soprattutto se vengono disputate in un ambiente estraneo, inabituale, spingono i giocatori ad adattarsi.

La scelta di queste squadre deve corrispondere ogni volta alla rappresentativa nazionale che sarà nostra avversaria. P. es., prima di una gara contro l'Ungheria, io non giuocherei contro una squadra inglese, ma contro una jugoslava o cecoslovacca.

Esperienze ed insegnamenti dei raduni di allenamento.

Su tale argomento, anche se in forma saltuaria, abbiamo già parlato. Non mi rimane che concludere aggiungendo alcune mie esperienze personali.

Io credo che la durata di tali raduni non dovrebbe mai superare 8 giorni, al massimo. Inoltre, tali raduni non dovrebbero susseguirsi a troppo brevi intervalli. In effetti un raduno troppo lungo o dei raduni troppo ravvicinati provocherebbero manifestazioni di fatica; l'attrattiva della novità, indebolendosi, non sarebbe più efficace e comprometterebbe lo scopo desiderato.

E' relativamente semplice risolvere il problema del tempo di allenamento propriamente detto. E' senz'altro molto più difficile programmare il resto della giornata, non solo per mantenere, ma addirittura per intensificare fino al giorno della gara i migliori moventi di attività: il buon umore, la serenità, la gioia. Oltre alle qualità psicologiche dell'allenatore, si fanno valere a questo riguardo le doti vere e proprie del capitano. Sono utili a questo scopo giuochi distensivi, spesso con carattere di competizione, spettacoli vari ed ogni altro mezzo che contribuisca a creare un'atmosfera di spensieratezza. Noi abbiamo trovato molto profittevole ingaggiare degli artisti, entusiasti amatori del football. Questi trascorrono alcune ore insieme con i giocatori, organizzano un piccolo spettacolo, giocano loro stessi al football, con i giocatori in funzione di arbitri ».



La Rappresentativa Sperimentale Italiana in allenamento collegiale al St. Mary's College di Londra.

Stato di allenamento e capacità di prestazione

Il prof. Janos Palfai, ungherese, è uno fra i più appassionati ed esperti studiosi di problemi calcistici, soprattutto per quanto riguarda la preparazione fisica e l'allenamento. Dalla sua pregevole opera « Korszaru módszerek a labdarügö-edzésben » (« L'allenamento calcistico moderno ») riportiamo il seguente capitolo che, manifestando un felice connubio fra le nozioni puramente scientifiche e le rispettive applicazioni pratiche, mette in evidenza l'importanza della giusta proporzione fra sforzo e recupero nel processo dell'allenamento.

« La tendenza di ogni allenatore è di addestrare i propri giocatori in modo che essi giuochino bene e contemporaneamente siano in grado di fornire elevate prestazioni. In generale è questo anche lo scopo degli stessi giocatori, e cioè di migliorare di gara in gara.

Per ottenere ciò sono pertanto necessarie alcune condizioni preliminari.

I giocatori debbono essere in possesso di molteplici capacità tecniche e tattiche e di una eccellente condizione fisica, ed inoltre debbono, in gara, partecipare alla manovra collettiva di squadra ad un livello corrispondente al loro valore. Tutto ciò non può essere che il risultato di una educazione ed un perfezionamento intensi e ben programmati.

« L'insegnamento, l'addestramento, l'adattamento dell'organismo ai differenti carichi può aver luogo solo in maniera continuativa e metodica. Sia che si tratti di un impegno fisico che psichico, in ciascuna seduta di allenamento si dovrebbe procedere solo fino ad un determinato limite, e cioè fino a dove lo permette la capacità di sopportazione dell'organismo in quella determinata contingenza. Al periodo di sforzo deve far seguito una fase di recupero, una fase di ristabilizzazione. In quest'ultima fase sopravvengono nell'organismo differenti mutamenti. L'organismo si adatta alle eccitazioni ricevute e contemporaneamente si prepara ai successivi carichi più intensi.

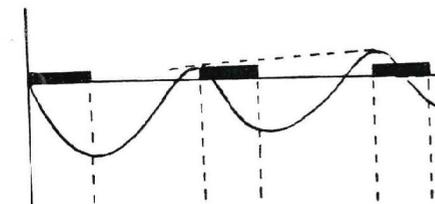
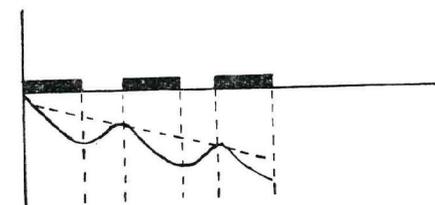
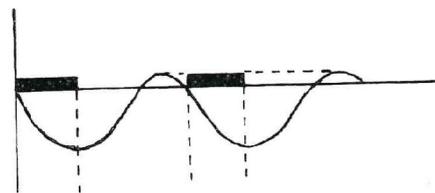
— Adattamento e nuovo carico.

Se viene concesso all'organismo un tempo sufficiente per l'adattamento e lo sforzo successivo si verifica nel periodo di **supercompensazione**, l'organismo diventa capace di sopportare un nuovo carico, anche più elevato di quello precedente. Se questo procedimento si ripete in forma regolare, e se lo sportivo è in grado di sopportare carichi sempre più elevati, il suo stato di allenamento viene a migliorarsi. Se invece l'organismo viene sottoposto troppo presto al nuovo carico, la ristabilizzazione non ha luogo e la capacità di prestazione subisce un abbassamento a causa della stanchezza che si accumula. Albert illustra questa situazione nel grafico seguente:

Il grafico superiore indica la situazione che si verifica quando il nuovo carico ha luogo in ritardo

rispetto alla supercompensazione, e cioè quando la curva, che indica la capacità di prestazione, inizia di nuovo la sua discesa verso il basso e si trova allo stesso livello di partenza. Si può chiaramente vedere che la successiva supercompensazione raggiunge solo l'altezza precedente, per cui non si ha alcun progresso.

Il grafico centrale illustra un carico troppo ravvicinato. La capacità di prestazione, all'inizio del nuovo carico, non raggiunge nemmeno il livello di partenza, il che significa che l'organismo non arriva a rigenerarsi, e quindi tanto meno a super-



compensarsi. In tal modo, a causa dei due successivi carichi troppo ravvicinati, lo stato di allenamento subisce un peggioramento e le prestazioni abbassano il loro livello (vedi linea tratteggiata).

Il grafico sottostante indica la situazione più favorevole: se il nuovo carico interviene nel periodo della supercompensazione, la curva della

capacità di prestazione inizia ad un livello più elevato ed anche il vertice della successiva supercompensazione si trova più in alto del precedente.

Il momento giusto ed il carico giustamente dosato nel corso dell'allenamento elevano la capacità di prestazione dell'organismo. A questo proposito, la legge di Arndt-Schulzschke stabilisce: Eccitazioni deboli sono inefficaci, eccitazioni massimali continue sono dannose, eccitazioni ad intensità gradatamente crescente (ad ondate) favoriscono l'adattamento.

L'adattamento si estende naturalmente su tutto quanto l'organismo. Non aumentano soltanto la forza e la capacità contrattile dei muscoli, ma anche i differenti organi vengono ad adattarsi al carico più elevato. Il prof. Kereszty, titolare di cattedra all'Istituto di Medicina presso la Scuola Superiore di Educazione Fisica ungherese, in base alle sue ricerche di biologia sportiva stabilì che non esiste sistema organico in cui non si manifestino questi processi di adattamento.

Nella formulazione di un programma di allenamento, e durante l'attuazione dell'allenamento stesso, ci si dovrebbe orientare secondo le seguenti regole fondamentali:

Quando l'organismo del calciatore viene sottoposto ad un carico razionalmente dosato, quando egli si trova in condizione di adattarsi al carico, il suo stato di allenamento viene a migliorarsi e diventa capace di sottoporsi a carichi sempre più elevati; se invece non si concede all'organismo un tempo sufficiente per la rigenerazione, le conseguenze possono essere il sovraccarico (« stress »), la stanchezza, il superallenamento ed il completo esaurimento ».

L'addestramento calcistico

L'addestramento calcistico comprende quella fase della preparazione che ha per scopo il miglioramento della « destrezza ». Si è soliti distinguere in addestramento **tecnico** o **tattico** a seconda che l'esercitazione venga orientata principalmente sulla esecuzione di determinati movimenti tecnici veri e propri (ad es. guidare il pallone in un percorso obbligato, colpire o raggiungere un bersaglio, fisso o mobile, ecc.) oppure sulla risoluzione di un problema di giuoco. In pratica, si ha di solito l'addestramento tattico quando l'esercitazione comporta il superamento di avversari. Se non vi sono avversari da superare, l'esercitazione è prevalentemente tecnica.

L'addestramento, sia tecnico che tattico, può svolgersi sotto forma di esercitazione vera e propria oppure sotto forma di gara (con punteggio, squadra vincente, ecc.).

Sta alla sensibilità dell'allenatore proporre l'una o l'altra forma di addestramento, a seconda delle necessità e delle circostanze. La semplice

esercitazione circoscrive l'attenzione dell'allievo sulla esatta esecuzione dei movimenti richiesti. La gara sviluppa maggiormente lo spirito agonistico, fa sopportare meglio la fatica, offre maggiori possibilità ai praticanti di risolvere in modo autonomo situazioni improvvise.

Le esercitazioni risultano più efficaci se fatte eseguire quando gli allievi sono ancora freschi. Le gare, invece, possono essere svolte anche verso il termine della seduta di allenamento.

— Addestramento tecnico svolto sotto forma di esercitazione.

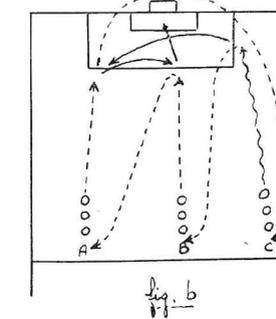
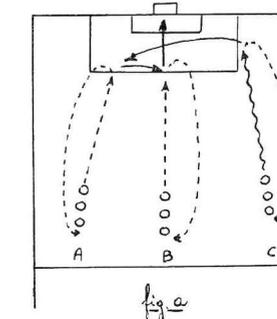
Dal punto di vista del ritmo delle esercitazioni, è opportuno seguire il metodo cosiddetto di « ripetizione », che consiste nel seguire una certa alternanza fra lavoro e recupero, in modo che non venga mai oltrepassata la soglia della fatica. In linea puramente teorica, i giocatori dovrebbero intraprendere ogni volta la loro esercitazione in condizioni di completa freschezza. A tale scopo, è bene predisporre tre o più gruppi di giocatori, che lavoreranno a turno.

La combinazione di movimenti illustrata nella fig. a) rappresenta una forma tipica di addestramento svolto sotto forma di esercitazione.

C guida la palla lungo la fascia esterna del campo. In prossimità della linea della porta, effettua un traversone che, raccolto da A, viene direttamente servito a B (di piede o di testa) per il tiro conclusivo in porta.

Se si prescrive che ogni giocatore, effettuato il proprio turno di lavoro, rientri nel gruppo da cui è partito (in modo da ripetere più volte lo stesso movimento) si tenderà alla acquisizione di determinati automatismi.

Se invece (come indicato nella fig. b) i giocatori si alterneranno continuamente nei ruoli, si tenderà allo sviluppo della varietà e dell'adattamento.



Affinché l'esercitazione illustrata risulti efficace ed aderente alla realtà, occorre che i tre giocatori impegnati non effettuino il percorso in linea, ma opportunamente scaglionati (parte prima C, quindi A ed infine B).

La velocità di esecuzione dipenderà dallo stato di allenamento e dall'abilità dei giocatori.

All'inizio del rispettivo turno di lavoro, i giocatori non dovranno in nessun caso superare 100-110 pulsazioni al minuto.

— Addestramento tecnico svolto sotto forma di gara.

Dal punto di vista della prestazione fisica, è di solito più impegnativo delle esercitazioni. Come già indicato, esso può essere svolto anche verso il termine della seduta di allenamento, allo scopo di vivacizzare l'attività, facendo leva sullo spirito di emulazione.

L'esercitazione indicata nella fig. c) comprende la guida del pallone ed il tiro in porta dopo avere aggirato un ostacolo.

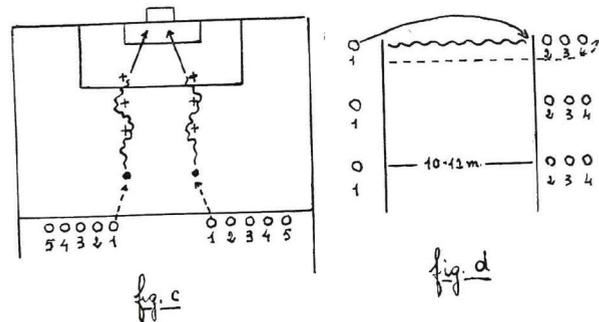
I giocatori, divisi in due gruppi e quindi numerati, si collocano dietro la linea di partenza, in piedi o nella posizione indicata dall'istruttore (seduti, supini, proni, ecc.). L'istruttore chiama un numero, ed i due giocatori corrispondenti al numero chiamato partono, raggiungono ciascuno il rispettivo pallone, effettuano il percorso prestabilito e quindi calciano in porta.

Guadagna un punto chi segna la rete per primo (se tutti e due calciano fuori non viene assegnato alcun punto). Naturalmente la rete è indifesa.

Vince la squadra che, al termine del turno, ha totalizzato il maggior numero di punti.

Siccome è bene che l'esercitazione prosegua per più turni, l'intensità del lavoro sarà regolata dall'istruttore in base alla frequenza con cui egli darà l'ordine di partenza a ciascuna coppia.

È bene avere a disposizione più coppie di palloni. I palloni calciati li andranno a raccogliere i rispettivi tiratori.



L'esercitazione illustrata nella fig. d) si svolge sotto forma di staffetta e comprende il lancio di rimessa laterale, lo stop, la guida del pallone.

Il giuoco inizia dal n. 1 che, con le mani, lancia al n. 2 e si porta di corsa in coda alla propria fila che gli sta di fronte. Il n. 2 controlla il pallone (dietro la propria linea), lo guida fino alla linea opposta, si gira afferrando il pallone con le mani e lancia al n. 3, e così via. Viene assegnato un punto alla squadra che per prima termina il turno. Vince la squadra che per prima riesce a totalizzare cinque punti.

Ogni giuoco, naturalmente, è suscettibile di numerose varianti, che ciascun istruttore potrà immettere in base a necessità contingenti ed a seconda della sua immaginazione.

Durante ogni giuoco, come durante ogni esercitazione, è sempre bene far rilevare le qualità che vengono messe in evidenza e che occorre possedere per la buona riuscita del giuoco stesso. Gli allievi vi parteciperanno più attivamente e comprenderanno meglio il significato del loro lavoro.

Dal n. 119 del periodico «L'Entraîneur Français» abbiamo rilevato questo articolo sulla contrazione isometrica. Ci è sembrato interessante, per la sua chiarezza e semplicità, e pertanto lo sottoponiamo all'attenzione dei nostri allenatori.

La contrazione isometrica

Criterio medico della sua applicazione sportiva

L'isometria non può essere che un metodo complementare nell'allenamento atletico.

L'attività isometrica produce fondamentalmente uno sviluppo del **tono muscolare**. Per lo sviluppo della forza, esistono migliori procedimenti dinamici.

Lo sviluppo statico della forza segue una via neuromotrice distinta da quella di cui si serve la forza dinamica, poiché ciascuna di queste vie possiede un effetto dinamico distinto.

L'isometria può essere utile, applicata nel **periodo che precede le competizioni, durante queste ed in pieno stato di forma**, al fine di mantenere un miglior tono muscolare.

Dal punto di vista medico, noi dobbiamo fare una differenza fra il **concetto fisiologico della contrazione isometrica** o statica e la **tecnica chiamata isometria** in quanto procedimento di allenamento. Come è logico, l'isometria prende come base la fisiologia della contrazione isometrica, offrendole caratteristiche speciali nella sua applicazione sportiva. Quantunque si tratti di un semplice richiamo, noi dobbiamo analizzare le basi

fisiologiche della contrazione muscolare e, in seno a questa, della contrazione isometrica.

* * *

Principi fisiologici della contrazione muscolare:

Ogni lavoro meccanico realizzato dall'organismo è a carico del tessuto muscolare. Questo lavoro consiste essenzialmente nel fatto che gli elementi strutturali fini del tessuto muscolare, le miofibrille, si accorciano nel senso del loro asse longitudinale superando una determinata resistenza che si oppone al loro accorciamento. Questa forma di lavoro si chiama **isotonica**.

Contrariamente a quest'ultima, si considera l'attività muscolare nel corso della quale il muscolo teso fra due punti fissi non può variare di lunghezza ma solo di tensione, e di conseguenza non sviluppa che della forza. È la contrazione cosiddetta **isometrica**. Un'attività isometrica è quella che realizzano i muscoli masticatori e quelli che contribuiscono alla fissazione degli arti, quelli che mantengono la posizione del corpo e, in generale, quelli che intervengono nei processi posturali. Errore, secondo Rein, si è continuato a parlare di lavoro muscolare statico quando, in realtà, l'attività isometrica consiste in uno sviluppo di forza in un muscolo con dispendio costante di energia.

In accordo con la formula « $L = F \times S$ » (Lavoro = Forza \times Spostamento), se non c'è spostamento (accorciamento) non c'è lavoro utile, cioè a dire esterno. La forza sviluppata nel muscolo si chiama «tensione muscolare». Di conseguenza, **la contrazione isotonica produce lavoro, l'attività isometrica produce tensione muscolare.**

Nella maggioranza dei casi, il lavoro muscolare che si realizza nell'organismo modifica sia la lunghezza che la tensione; le due forze di attività muscolare sono così unite, sia simultaneamente (lavoro auxotonico), sia successivamente. Quando con l'avambraccio noi vogliamo sollevare un peso determinato, all'inizio, i muscoli non variano in lunghezza ma aumentano sempre più la loro tensione fino al momento in cui essa diviene abbastanza grande per sollevare il peso; allora si produce il raccorciamento delle fibre muscolari che permettono il sollevamento.

Occorre egualmente ricordare che ogni attività muscolare si realizza attraverso **le unità motrici di SHERRINGTON.**

L'unità motrice è costituita dalla cellula nervosa del corno anteriore del midollo, il cilindrasse corrispondente e tutte le fibre muscolari in cui terminano le ramificazioni del dato cilindrasse. Naturalmente, quando le fibre di una unità motrice si contraggono, ciò si verifica per tutte insieme. **Il solo fattore variabile è il numero delle unità motrici che si contraggono, e dipende dall'intensità dell'eccitazione.** Un'eccitazione di de-

bole intensità interesserà solo alcune fibre, ma via via che aumenta l'intensità dell'eccitazione, esse partecipano in maggior numero alla contrazione. Pertanto, quando una fibra muscolare entra in azione, essa lo fa col suo rendimento massimo, indipendentemente dall'intensità dello stimolo, secondo la «**legge del tutto o del niente**». La gradazione della forza muscolare non è possibile se non si varia il numero delle unità motrici che entrano in azione e, per tale motivo, l'aumento della forza nell'attività volontaria si realizza aumentando il numero delle unità motrici che si contraggono.

* * *

Altre caratteristiche importanti della fisiologia muscolare.

Il muscolo ha una limitata capacità di lavoro, essendo la forza sviluppata proporzionale alla sua sezione attiva, ciò che si chiama correntemente **sezione fisiologica**; al contrario, la capacità di accorciamento è in relazione con la lunghezza del muscolo.

È importante rilevare che, nella contrazione volontaria, mai tutte le fibre entrano simultaneamente in azione, in quanto l'eccitazione delle unità motrici avviene progressivamente, e che accanto alle fibre contratte ce ne sono altre a riposo.

Ciò è importante, in quanto si rendono difficili le lesioni muscolari. In compenso, queste possono prodursi in contrazioni di tipo riflesso, come succede p. es. quando si scivola e si tenta di mantenersi in equilibrio: la contrazione riflessa è intensa, in relazione con i muscoli del polpaccio e della spalla, ove possono prodursi delle lesioni, soprattutto se essi sopportano un carico pesante.

* * *

Definizione dell'isometria:

La tecnica dell'isometria come procedimento di allenamento si definisce come il metodo di sviluppo della forza per mezzo della contrazione statica dei muscoli, essendo quest'ultimi posti in situazione di lavoro.

La forza è applicata nella stessa direzione che il gesto sportivo e deve essere prodotta con una intensità massimale contro una resistenza immobile.

Le caratteristiche specifiche della sua applicazione sportiva sono le seguenti:

- in ogni esercizio si realizza una contrazione massimale
- ogni esercizio ha una durata da 5 a 12 secondi
- l'allenamento è quasi-quotidiano
- tra due esercizi interviene una pausa variante

da 1 a 5 minuti secondo l'età, il grado di allenamento, la specialità sportiva e la tecnica usata da ogni allenatore

— il muscolo ed il sistema nervoso sono utilizzati per produrre uno sforzo massimale coordinato, riproducendo completamente il gesto e la direzione del movimento sportivo al quale ci si interessa.

Analisi fisiologica dell'isometria:

1) **La contrazione è volontaria e di carico massimale**, interessante di conseguenza il maggior numero possibile di unità motrici.

Essendo la contrazione volontaria, è limitato il rischio di lesioni muscolari.

2) **I sistemi nervoso e muscolare sono stimolati al massimo**, fin dall'inizio dell'esercizio, **senza provocare fatica** (a livello del muscolo).

Effettivamente, abbiamo potuto verificarlo in tutti gli atleti che, sia in fine di seduta che il giorno seguente, non presentavano alcun disturbo provocato dalla fatica dell'esercizio. Al contrario, una seduta di pesi provoca dei disturbi che si mantengono fino al giorno seguente la realizzazione dell'esercizio. Perciò, con l'isometria, l'atleta si sente a suo agio, non affaticato, e crede soggettivamente di aver realizzato poco lavoro sportivo.

3) **Durante la contrazione isometrica, il tono muscolare si sviluppa considerevolmente**, e la forza non si traduce in lavoro ma in energia.

Questa qualità di aumentare il tono muscolare è l'azione più importante che sviluppa la tecnica dell'isometria.

4) L'esercizio è di breve durata, fra i 5 ed i 12 secondi.

Per tale fatto, le modificazioni muscolari sono brevi, per ciò che riguarda specialmente le alterazioni vascolari. Non si può considerare che si produca un deficit di ossigeno apprezzabile e di conseguenza lo stimolo locale dell'ipossia non si produce.

5) L'esercizio equivale ad una manovra di VALSALVA intensa, con tutti i suoi effetti sul piccolo circolo, aumento della pressione arteriosa e venosa in tutto il territorio polmonare, rallentamento della circolazione di ritorno e modificazioni del grande circolo, specialmente arterioso, provocante evidentemente una sovrappressione cranica ed una congestione viscerale.

Tutte queste manovre debbono essere considerate come importanti in patologia vascolare e devono essere prese in considerazione, poiché

ogni modificazione di struttura della parete vascolare potrebbe essere fatale se si applicano queste tecniche.

6) Le modificazioni cardiovascolari durante l'isometria sono leggere: si osserva una **leggera tachicardia** ed una certa **elevazione della pressione sistolica**.

Se formuliamo una tabella comparativa con altre tecniche di allenamento, noi osserviamo:

	Polso	Press. arter.
Riposo	50 - 60	120 - 70
Riscaldamento	90 - 120	140 - 50
Frazionato	100 - 180	180 - 40
Muscolazione	100 - 140	140 - 50
Isometria	80 - 120	130 - 60

Con l'aiuto di questi dati, noi possiamo osservare chiaramente che l'adattamento allo sforzo, dal punto di vista cardio-vascolare, non si migliora con l'uso di questa tecnica.

7) Per l'aumento della forza muscolare, che può essere ottenuto per mezzo dell'isometria, esistono criteri completamente divergenti.

In seguito ai lavori di HETTINGER e MULLER, precursori della contrazione isometrica, fino agli ultimi di BERGER e LINDEBURG, esistono dei risultati interamente contraddittori. Quest'ultimi autori americani, sottomettendo un gruppo di individui allenati per sette settimane all'isometria ad un test di salto in alto, non hanno trovato miglioramento. Loro opinione è che il miglioramento della forza statica elaborata non implica un risultato migliore nella forza dinamica. LINDEBURG pensa che le due forme di contrazione seguono due modelli neuromotori differenti e, di conseguenza, conferma la tesi dello **sforzo specifico del movimento motore** da un lato, e lo sviluppo statico della forza dall'altro.

Passato il momento euforico d'applicazione di questa tecnica, la questione è ogni giorno meglio delimitata e, dal punto di vista medico, sembra **più logico pensare che la forza muscolare non può essere migliorata, per mezzo della contrazione isometrica, che in modo indiretto**, in quanto ciò che ci si propone di ottenere è di migliorare il tono muscolare in modo selettivo, ciò che equivale a migliorare la forza iniziale. D'altronde, con l'aiuto delle tecniche di muscolazione o di contrazione isotonica si può migliorare la forza dinamica o di sviluppo. Un muscolo dotato di un miglior tono muscolare, come punto di partenza di un esercizio, avrà migliori possibilità di forza che un altro che non dispone del medesimo tono.

Questa idea è un centro d'interesse dal punto di vista scientifico. È essa che deve servire di

base all'applicazione allo sport. Ogni attività sportiva è fondamentalmente un movimento dinamico avente un effetto specifico che non può essere sostituito dall'attività statica della forza. Per tale motivo, si raccomanda attualmente di **praticare esercizi fondamentali di muscolazione per migliorare il lavoro dinamico**, ed **esercizi complementari d'isometria per migliorare il tono muscolare**.

8) **L'effetto traumatizzante e di sovraccarico sulle cartilagini ed i muscoli è praticamente nullo**, ciò che è una conseguenza della breve durata, e del fatto che si tratta di una contrazione perfettamente controllata dalla volontà, in cui esiste una piena coordinazione tra agonisti ed antagonisti.

9) **L'età impone limitazioni nell'uso della tecnica isometrica**.

Dobbiamo considerare soprattutto l'età biologica, in quanto spesso negli individui di condizione sportiva l'età biologica non concorda con quella cronologica.

Prima dei 15 anni non si dovrà applicare questa tecnica, poiché non è acquisito lo sviluppo muscolare completo e l'efficacia dell'esercizio sarebbe molto aleatoria.

Dai 16 ai 18 anni si può incominciare usando dei tempi minimi, in alternanza con altri metodi di allenamento, specialmente i metodi naturali, avendo cura che gli esercizi siano molteplici e variati affinché vi partecipi il maggior numero possibile di gruppi muscolari.

Da 19 a 35 anni lo sviluppo e la crescita somatica sono compiuti e la morfologia muscolare può ricevere tutti gli stimoli. Allora la tecnica potrà essere applicata in tutta la sua ampiezza e con tutti i suoi caratteri specifici. A partire da 40 anni, la contrazione isometrica può creare un problema vascolare importante per il rallentamento della circolazione di ritorno, con ectasia (dilatazione) ed aumento della pressione arteriosa, specialmente nel territorio polmonare e cerebrale. La fragilità vascolare, l'arteriosclerosi, l'ipertensione arteriosa e tutte le insufficienze endocrine e metaboliche alteranti la permeabilità vascolare controindicano la pratica dell'isometria. Noi raccomandiamo che a tale età non si applichi questa tecnica per non aggravare i fattori pregiudizievole ai vasi sanguigni e per eliminare così ogni possibilità di un incidente vascolare sempre grave.

* * *

Considerazioni finali.

La **contrazione isometrica**, fondamentalmente, ha un importante campo d'applicazione pratica nella terapeutica di **recupero funzionale di lesioni aggravate di paralisi muscolari atoniche od ipotoniche** provenienti da affezioni del corno anteriore del midollo e dei nervi periferici.

È la prima e l'unica possibilità di trattamento

iniziale, dato che nel muscolo paralizzato la contrazione isotonica o dinamica è impossibile.

Noi tentiamo di sviluppare e conservare il tono muscolare e, man mano che lo ricostuiamo, gli esercizi tendono a divenire dinamici. Associando in modo scientifico e progressivo le due forme di contrazione, si ottiene un miglior beneficio del recupero muscolare.

Nel muscolo sano, non paralizzato, il ricorso alla contrazione isometrica non è altrettanto fondamentale, poiché noi disponiamo di tutta la sua capacità di lavoro, ed è logico ricorrervi in tutta la sua ampiezza, realizzando **la contrazione dinamica**.

Abbiamo inoltre già indicato, nello studio fisiologico della contrazione muscolare, che l'esercizio muscolare è normalmente auxotonico, cioè a dire misto: c'è una prima fase di contrazione isometrica, con aumento di tono, ed una seconda fase di contrazione dinamica con la quale, in una certa misura, si riesce a sviluppare e mantenere il tono muscolare.

Uno degli inconvenienti che presenta la contrazione isometrica nella sua applicazione pratica è la mancanza di controllo. L'allenatore conosce difficilmente l'intensità di contrazione o di carico che sta per effettuarsi, e noi abbiamo indicato che per essere efficace lo sforzo deve essere massimale. La volontà dell'atleta è l'unica garanzia di cui disponiamo sul terreno pratico e, in virtù delle caratteristiche dell'esercizio, è agevole simulare una contrazione intensa. Questa circostanza si oppone un poco al controllo del lavoro sportivo che i moderni procedimenti di allenamento esigono. Si comprendono facilmente le difficoltà e la mancanza di rigore che offre ai tecnici l'allenamento con l'isometria.

* * *

Il nostro studio, accompagnato da un giudizio critico di questo metodo di allenamento, ci porta ad una conclusione importante.

Non si può ammettere né sostenere scientificamente il valore esagerato attribuito alla contrazione isometrica come metodo ideale di allenamento sportivo.

Essa può essere una tecnica per migliorare il tono muscolare, applicabile in circostanze determinate ed in periodi definiti della stagione sportiva, sicuramente migliore nel periodo precedente le competizioni, durante queste, e durante il periodo di forma. La nostra opinione su questo punto concorda con quella di BRAVODUCAL, considerato che è in quel momento che l'atleta ha bisogno di un miglior tono muscolare.

È associando razionalmente tutte le modificazioni fisiologiche sviluppate dalle differenti tecniche di allenamento che l'atleta potrà presentare il suo rendimento ottimale.

(da « Appunti di Medicina Sportiva »
del **Dott. Josè Estruch Battle**)

Come

si recupera un atleta

Dott. FINO FINI

La medicina dello sport ha compiuto in questi ultimi tempi giganteschi passi in avanti e progredisce rapidamente tanto che lo stesso iniziato ai segreti rimane perplesso dinanzi agli sviluppi impreveduti di questo o quel caso.

Il problema del recupero di un atleta in tornei che impegnano le squadre ed i singoli giornalmente è, quindi, uno dei più difficili e più ardui da affrontare, impossibile da sviscerare poiché nello stesso momento in cui sto scrivendo queste brevi note, un altro caso può essere stato svelato dallo studioso e pertanto non essere più una incognita. Ecco perché la medicina, e per questo e tanto più la medicina sportiva, quella che prende a cuore, cioè, i problemi dello sportivo è argomento tanto affascinante, bello proprio per questo suo continuo movimento evolutivo. Alla luce delle mie esperienze al servizio della medicina sportiva proprio e maggiormente in competizioni a carattere continuativo posso cercare di intrattenervi su un argomento che più di ogni altro interessa lo sportivo e deve richiamare l'attenzione continua del medico dell'atleta.

Il problema del recupero dell'atleta si può dire che è tale da quando il medico è entrato nella vita societaria, vive cioè la vita dello sportivo. Si sa che l'atleta raramente si nasce, cioè lo si diventa anche se per ciò occorrono doti fisiche e psichiche naturali che certamente sovrastano la norma. I requisiti dell'atleta sono di carattere anatomo-funzionale e vanno dal trofismo muscolare al ricambio glucidico e protidico, dai tempi di reazione alla capacità funzionale polmonare e cardio-circolatoria. E sono proprio queste caratteristiche anatomo-funzionali che permettono all'atleta una buona reattività fisica e psichica e gli consentono una rapida risposta alle sollecitazioni del mondo esterno. Per questo l'atleta avrà una risposta più adeguata alle esigenze di rapidità del recupero. Si può affermare che il recupero del paziente normale sta a quello dell'atleta come l'uomo normale sta all'atleta. Proporzione, ma non equiva-

lenza. Così durante una competizione sportiva a rapida successione, le terapie da seguire potranno essere quasi parallele ma non si incontreranno mai.

Poliedrica la visione del campo di osservazione che posso sintetizzare nei tre aspetti fondamentali: traumatologico, fisiologico, psichico.

Per il recupero di un atleta traumatizzato (l'evento si presenta sempre come una amara beffa che rischia di distruggere una faticosa preparazione a volte lunghissima nel tempo) mi sembra opportuno distinguere: traumi pregressi (non evidenziati precedentemente); traumi recenti (in allenamento), traumi immediati (nel corso della competizione).

Sia per gli uni che per gli altri la terapia sarà molteplice e gli schemi saranno diversi da caso a caso, così come da individuo ad individuo. Terapia medica e fisica congiunta: cortisonici, butazolidinici, miorilassanti, radar, ultrasuoni, corrente modulata a bassa frequenza con effetto antalgico pronto e prolungato. Terapia congiunta, dico, per raggiungere la massima efficacia. Il rapido passaggio dal benessere allo stato patologico dovuto al trauma, può abbassare la soglia del dolore che trova nelle terminazioni propriocettive delle espansioni terminali articolari del sistema nervoso, nelle zone depressive del sistema « simpatico » i punti di eccitazione e di accentuazione. Sarà quindi importante per il rapido recupero evitare che proprio il dolore costituisca l'inibizione alla funzione dell'organo interessato. Si deve allora ricorrere a farmaci inibitori del dolore, preferibilmente ad azione periferica, al fine di non creare depressioni a livello della zona volitiva centrale. Dopo ciò sarà importante una rapida terapia antiedematigena sia per applicazioni locali che per via generale. Il recupero dell'atleta infortunato, significa — per diversi ed ovvi motivi — restituire una idoneità funzionale incondizionata specifica e, affermerci, immodificante.

Il recupero fisiologico è inteso come il manteni-

mento dell'equilibrio dei vari organi ed apparati in funzione della prestazione agonistica. Sono questi problemi quanto mai delicati che investono da un lato l'allenamento e dall'altro la dieta (potere calorico) e le sostanze energizzanti od equilibratrici del metabolismo intermedio.

L'osservazione continua dei vari parametri funzionali permette una visione più completa del complesso problema suggerendo gli eventuali carichi di lavoro al tecnico che ha l'incarico della preparazione dei singoli e del complesso. Anche i parametri più semplici (polso, pressione, peso, tempo di ripristino) possono permettere una visione alquanto precisa sulle modificazioni che l'allenamento e le gare arrecano all'organismo dell'atleta e consentono, perciò di intervenire al momento opportuno.

Altre più o meno banali manifestazioni possono insorgere a controindicare il perfetto equilibrio e quindi il massimo rendimento di un atleta. Necessità quindi di terapie adeguate caso per caso. D'altra parte, in questi casi, insorgerà il problema dell'urgente recupero dell'individuo atleta e quindi terapie energiche molteplici e combinate in modo — secondo mie recenti esperienze — da riequilibrare rapidamente l'omeostasi dell'atleta stesso.

Il ricorrere a prodotti leciti, non tossici né nocivi, che la farmacologia presenta, ritengo sia opera doverosa del medico sportivo per mantenere l'equilibrio metabolico, situazione questa quanto mai importante.

L'infortunio, il calo di forma sono eventi che incidono in maniera notevole, direi determinante, sullo spirito dell'atleta e spesso si notano modificazioni in senso negativo della sfera psichica con veri e propri complessi: psicosi, paure, idiosincrasie per l'attrezzo, per l'ambiente, per il gioco. Tutto ciò diventa serio ostacolo alla ripresa e crea sul piano funzionale una incoordinazione neuro-muscolare facile preludio a ricadute a volte assai più gravi del trauma stesso. Necessità quindi di una costante psicoterapia che, con sistemi appropriati, ci consenta di realizzare la più semplice terapia riequilibratrice.

Non suggestione, non calpestamento dei normali canoni della medicina per un più preciso e completo meccanismo d'azione biologica, ma scelta del mezzo più rapido ed efficace e delle più opportune modalità di impiego.

Per questo sarà necessario, soprattutto una più ampia e lata collaborazione tra tecnico e medico.

Attività del settore tecnico

Proposta presentata al Consiglio federale della F.I.G.C.

— Corsi per allenatori.

Il Consiglio Direttivo del Settore Tecnico, nella sua riunione dell'11 febbraio 1968, ha tra l'altro esaminato e discusso il nuovo programma generale riguardante il reclutamento, l'istruzione e la abilitazione degli allenatori di calcio.

Alla luce delle esperienze fatte, sia recenti che passate, si è creduto opportuno orientare la formazione dei quadri tecnici secondo un procedimento unitario a carattere piramidale.

L'attuale distinzione degli allenatori fra « dilettanti » e « professionisti » — distinzione troppo drastica e comunque non rispondente alla realtà effettiva — è stata pertanto sostituita in quella più graduale e progressiva di allenatori di III, II e I categoria.

L'ammissione ai vari corsi avverrà attraverso una valutazione dei meriti sportivi agonistici ed un esame delle capacità professionali e didattiche. L'iscrizione a ciascuna categoria avverrà previa partecipazione, con esito positivo, ad un corso.

I vari corsi relativi a ciascuna categoria di allenatori avranno in comune il contenuto generale degli argomenti e differiranno essenzialmente per la forma d'istruzione, le modalità di reclutamento ed i procedimenti di valutazione.

— Allenatori di 3ª categoria.

L'allenatore di III categoria sarà abilitato alla conduzione di squadre di Lega Dilettanti e squadre giovanili (juniores e minori) di categoria superiore.

La qualifica di allenatore di III categoria viene ottenuta dopo aver partecipato, con esito positivo, ad un **corso regionale**.

La scelta degli ammessi a frequentare tale corso sarà di competenza del Presidente del rispettivo Comitato Regionale FIGC in base ad una apposita regolamentazione. Regolamentazione che prevede età, titoli di studio e precedenti sportivi.

In linea di massima, il corso regionale per l'abilitazione ad allenatori di III categoria avrà la durata di 15 giorni, per un totale minimo di 50 ore complessive di lezione.

Al termine del corso, saranno svolti gli esami finali, che consistiranno in prove pratiche ed in un colloquio per ciascuna materia, col rispettivo istruttore. **Faranno parte della commissione esaminatrice i vari docenti incaricati, un rappresentante del Settore Tecnico ed un rappresentante del locale Comitato Regionale FIGC.**

— Allenatori di 2ª categoria.

L'allenatore di II categoria sarà abilitato alla conduzione di squadre di serie D e C ed a svol-

gere funzioni di allenatore in seconda presso squadre di Lega Nazionale.

La qualifica di allenatore di II categoria verrà ottenuta dopo aver partecipato, con esito positivo, ad un **corso centrale** (da svolgersi presso la scuola del Centro Tecnico Federale di Firenze).

A domanda, potranno essere ammessi a frequentare il corso:

a) allenatori di III categoria che per almeno due anni abbiano svolto effettiva attività tecnica di loro competenza (conduzione di squadre di lega Dilettanti e squadre minori di società di categoria superiore);

b) ex calciatori che, al termine della loro carriera agonistica, vengano segnalati da società di Lega Nazionale, previo esame di ammissione.

Il 50% dei posti disponibili sarà riservato agli allenatori di III categoria, il rimanente 50% agli ex calciatori di cui al comma b).

L'ammissione al corso verrà stabilita in base ad apposita graduatoria formulata dal Settore Tecnico.

Il corso per l'abilitazione ad allenatore di II categoria avrà la durata complessiva di circa 30 giorni (per un totale di 156 ore di lezione) e verrà svolto in forma collegiale.

Al termine del corso avranno luogo gli esami finali consistenti in un elaborato scritto su tema scelto dal Presidente della commissione d'esame ed in un colloquio per ciascuna delle materie in programma.

— Allenatori di 1ª categoria.

L'allenatore di prima categoria sarà abilitato alla conduzione di squadre di qualsiasi tipo.

La qualifica di allenatore di I categoria verrà ottenuta dopo aver partecipato, con esito positivo, al Corso Centrale (da svolgersi presso la Scuola del Centro Tecnico Federale in Firenze).

A domanda, potranno essere ammessi a frequentare il corso gli allenatori di II categoria che abbiano svolto per almeno due anni effettiva attività tecnica **nelle squadre di competenza** (conduzione di squadre di Serie D o C o funzione di allenatore in seconda presso squadre di Lega Nazionale).

L'ammissione al corso verrà stabilita in base ad una graduatoria che terrà conto della valutazione ottenuta al corso precedente, dei risultati conseguiti nell'attività di allenatore e dei precedenti sportivi.

Il corso si svilupperà in due periodi, a distanza di circa un anno l'uno dall'altro, e verrà svolto in forma collegiale.

Al termine del primo periodo, della durata di circa 30 giorni, i candidati dovranno sostenere un colloquio su ciascuna delle materie in programma.

Il secondo periodo, che si svolgerà nella stagione successiva, avrà la durata di 18 giorni. Entro un termine prestabilito (circa un mese prima dell'inizio del raduno) ciascun candidato dovrà presentare una tesi scritta su argomento precedentemente concordato con uno o più docenti della scuola.

Superati tutti gli esami e prima della discussione della tesi, ogni candidato dovrà sostenere un colloquio di cultura generale (con riferimento specifico agli argomenti trattati durante il corso stesso) di fronte alla commissione riunita collegialmente.

* * *

Come è facile riscontrare, la partecipazione ai corsi per allenatori, particolarmente a quelli di categoria superiore, sarà regolata in base ad una preliminare e progressiva selezione che si svilupperà automaticamente.

Lo scopo che il Settore Tecnico si è prefisso con l'attuale modifica (sarebbe più esatto parlare di «aggiornamento») è di fare in modo che i corsi più impegnativi — soprattutto quello terminale — vengano frequentati da elementi che siano già passati attraverso il vaglio selezionatore sia di precedenti corsi teorici sia di attività pratica sul campo.

A nessuno è preclusa la possibilità di ottenere la massima abilitazione. Occorrerà dimostrare coi fatti di averne la capacità sia sul piano teorico che su quello pratico.

Il presente «Notiziario» viene inviato a tutti gli allenatori, sia dilettanti che professionisti, sulla base degli indirizzi da essi a suo tempo notificati al Settore Tecnico. I destinatari che non l'avessero ricevuto sono pregati di voler comunicare tempestivamente alla Direzione del Notiziario l'eventuale cambiamento di recapito.

Direttore: Walter Mandelli

Direttore Responsabile: Ottavio Baccani

Direzione-Redazione: SETTORE TECNICO della
F.I.G.C. - Via Gabriele d'Annunzio, 138
50135 FIRENZE
Cas. Post. 77 - 50100 FIRENZE

Autorizzazione del Tribunale di Firenze n. 1911
del 20-3-1968

Stampato dalla S.T.A.F. - Via Campo d'Arigo, 14 r. - Tel. 57.53.41 - FIRENZE