

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	5
Artikel:	Allenamento della tecnica
Autor:	Uhlig, Felix
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999982

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

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

Allenamento della tecnica

di Felix Uhlig

Il tema dell'ultimo congresso autunnale del CNSE, «L'allenamento della tecnica», ha riunito a Macolin più di cento allenatori di federazioni di diverse discipline sportive. Ernst Strähl, incaricato del CNSE per la formazione e il perfezionamento degli allenatori, e i suoi collaboratori avevano annunciato un programma variato per le tre giornate. E quanto avevano preparato ha soddisfatto tutte le aspettative! Come presentare un tema complesso e centrale come quello dell'allenamento della tecnica a un gruppo di allenatori arrivati con basi tanto disuguali per quanto riguarda le conoscenze, l'origine e la lingua materna? Come farli approfittare ottimamente di quanto viene presentato? Gli organizzatori hanno saputo trovare delle soluzioni veramente convincenti.



Insegnamento di balletto con Hans Forrer quale animatore.

Coscienza corporea quale presupposto per la «tecnica»

Non c'era l'oratore principale dominante il tutto, e non c'era sempre la stessa forma di presentazione; tutto si giocava sulla varietà. Questa varietà si espri-
me nell'elenco delle personalità che si sono messe a disposizione per parlare delle loro esperienze, tra cui troviamo scienziati, allenatori, maestri di musica e di balletto, specialisti dei massmedia, un pilota e diversi atleti. Tutti si erano occupati intensivamente dell'apprendimento, hanno creato nei partecipanti una buona predisposizione per assimilare nuove idee e nuovi concetti. Il programma molto variato comprendeva conferenze, gruppi di discussione, workshops, una tavola rotonda e perfino un test che permetteva ai partecipanti di controllare la loro capacità d'osservazione. Un punto culminante della manifestazione era il tema «Esperienze motorie e riflessioni nell'apprendimento della tecnica». Nel palestrone della Fine del Mondo gli allenatori si vedevano confrontati con attività per loro piuttosto esotiche: un corso di ballet-

to, un'introduzione all'arte della prestidigitazione, il tennistavolo bilaterale e un percorso di coordinazione molto impegnativo. L'idea generale a monte di tutte queste attività: sentire e vivere col proprio corpo cosa significa voler imparare una tecnica, un movimento ideale.

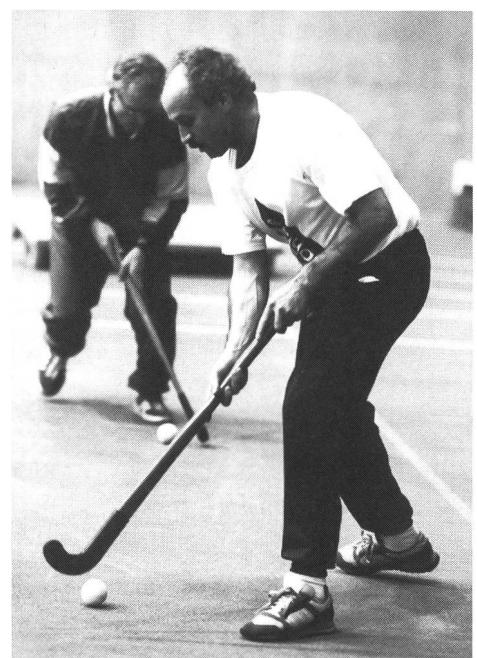
E non dimentichiamo gli effetti positivi delle pause giudiziosamente lunghe che permettevano una comunicazione spesso alquanto costruttiva quanto quella all'interno del programma ufficiale. Tutto sommato si trattava di un programma che offriva moltissimo: oratori competenti e dotati di sensibilità linguistica, ottimo uso dei media e situazioni d'apprendimento variate con intelligenza.

Tecnica, ovvero l'arte dell'esercitare

Dopo le parole d'apertura del direttore della SFGS, H. Keller, E. Strähl introduceva al programma del congresso. Secondo lui l'allenamento della tecnica nello sport si muove all'interno di un

campo di tensione formato dai quattro termini complessità, creatività, relativa e soggettività. Il test della capacità d'osservazione proposto da U. Mühlenthaler mostrava chiaramente che non si voleva un consumatore d'informazioni, ma piuttosto un vero partecipante, attivo e creativo. Il docente privato dottor Arturo Hotz è stato uno dei personaggi centrali di questa manifestazione di perfezionamento. Con la sua facoltà di enunciare subito dopo una conferenza le asserzioni più importanti, è riuscito ad approfondire le conoscenze e a mostrare i punti comuni tra diversi temi. Nella sua conferenza col titolo «Allenamento della tecnica ieri, oggi e domani» spiegava come prima cosa l'origine del termine che sarebbe stato al centro dell'interesse per il resto del corso: tecnica. La radice della parola «tecnica» troviamo nella parola «téchnè» che viene dall'antico greco. Significa sia arte che scienza. Un tecnico dell'antica Grecia era dunque esperto e artista nello stesso tempo. Nel campo sportivo tecnica significa oggi una specie di movimento ideale. Tramite allenamenti ripetuti si cerca di raggiungere questo movimento ideale. La tecnica presenta aspetti qualitativi (ritmo, equilibrio, fluidità, ...) e aspetti quantitativi, cioè misurabili (comportamento nel tempo e nello spazio, angoli delle articolazioni, accelerazioni, ...). Una buona tecnica soddisfa i seguenti criteri: rapidità, precisione, armonia.

Il tema della conferenza del prof. dott. R. Daugs dell'Università di Saarbrücken era «Controllo dell'allenamento della tecnica con i media che permettono un feedback». Secondo lui il buon apprendimento di una tecnica dipende



L'allenatore della nazionale di hockey su ghiaccio ci prova con quello in palestra.

delle proprie esperienze, dall'osservazione delle reazioni soggettive e da reazioni feedback, per esempio sotto forma di correzioni verbali dell'allenatore. Se sono impiegati bene, i mezzi audiovisivi possono avere una funzione importante. Ma cos'è una reazione feedback ottimale? Il feedback deve essere soprattutto rapido; 5 a 30 secondi dopo l'esecuzione del movimento lo stimolo di apprendimento è più forte perché le tracce delle proprie sensazioni provate durante l'esecuzione sono ancora fresche. Test fatti in laboratorio hanno mostrato che le reazioni immediate (feedback subito dopo l'esecuzione del movimento) danno ottimi risultati. Prima di ogni prova si diceva/dimostrava all'atleta: «Così devi farlo!» (= valore richiesto). Immediatamente dopo la prova si mostrava all'atleta la registrazione video: «Così l'hai fatto!» (= valore effettivo). C'era in più la possibilità di correzioni istantanee da parte dell'allenatore. Le condizioni di tempo richiedono da chi assiste una capacità d'osservazione. Nota: la reazione feedback promette di più se d'una parte il paragone dei valori richiesti ed effettivi è garantito e se dall'altra la reazione è rapida e precisa.

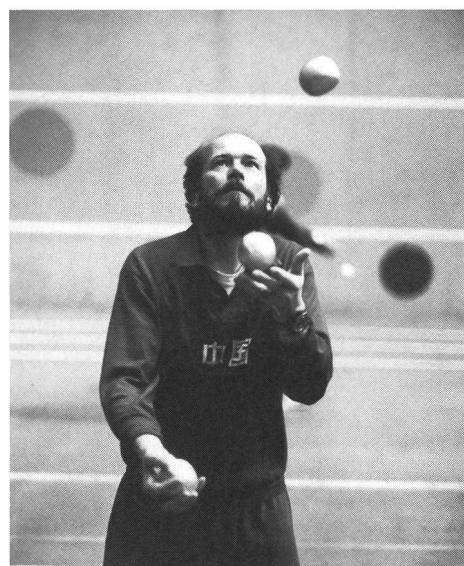
Aspetti psicologici e fisiologici

Anne Reichenbach, studentessa di psicologia (sportiva) all'Università di Losanna, ha parlato sul tema «Aspetti psicologici dell'allenamento della tecnica». Per lei l'atmosfera d'apprendimento dovrebbe essere rilassata e motivante. Un alto livello di attenzione è la base di una buona disponibilità ad imparare cose nuove. Bisogna fare il massimo per riconoscere rapidamente eventuali fattori di disturbo ed eliminarli il più presto possibile. Oltre a ciò gli sportivi devono acquisire la capacità di filtrare dalla massa di stimoli che ricevono le informazioni per loro rilevanti.

L'allenamento della tecnica...

- crea occasioni d'apprendimento per esperienze motorie.
- fornisce informazioni supplementari per un'idea precisa del movimento.
- sviluppa programmi di movimenti.
- ha per scopo la coordinazione ottimale dei movimenti.
- è un processo d'eliminazione di errori.
- diminuisce la distanza tra valore richiesto e valore effettivo.
- ha le migliori possibilità di riuscire se viene accompagnato da pause e da feedback.

Grandissima attenzione ha trovato la conferenza del dottor J. Weineck su «Aspetti (neuro-) fisiologici dell'allenamento della tecnica». Le sue cifre sull'enorme capacità del cervello umano hanno stupito tutti i partecipanti al seminario. Quale comportamento deve adottare lo sportivo di punta se vuole approfittare al massimo del serbatoio quasi inesauribile che è il cervello umano? Weineck propone l'allenamento mentale. L'atleta è allora molto disteso e in grado di far circolare informazioni centrali a «bassa tensione». Questa costellazione favorevole può lasciare delle tracce profonde nel cervello. Meglio la circolazione sanguigna del cervello è, meglio funziona. L'effetto descritto può essere ancora intensificato tramite l'esecuzione bilaterale in movimenti specifici della disciplina sportiva in questione (tennis, lanci nell'atletica leggera, ...), perché favorisce la creazione di connessioni tra i due emisferi del cervello. Weineck consiglia di non continuare con l'allenamento della tecnica quando si è stanchi, perché si rischierebbe di assimilare movimenti sbagliati.



Capodisciplina tennistavolo G+S, Toni Lehmann è anche un notevole prestigiatore.

La relazione di H.R. Hasler, completata da sequenze video spettacolari, trattava di esperienze didattiche fatte durante l'allenamento e di eventuali conseguenze: «Coordinazione del movimento — dalla teoria alla pratica». Un tempo si parlava di abilità e di agilità, oggi invece di facoltà coordinative. Come allenarle nelle diverse discipline, le capacità di reazione, di ritmizzazione, di orientamento, di differenziazione e il senso dell'equilibrio? Salta agli occhi il fatto che in un numero sempre maggiore di discipline si va a cercare elementi altrove. I giocatori americani di pallacanestro o di American Football, per esempio, frequentano regolarmente

Interventi dei partecipanti:

- Il movimento umano è più che la somma delle sue tecniche.
- Non è l'occhio che vede, è il cervello.
- Non c'è apprendimento senza memoria.
- Il perfezionamento tecnico non è mai concluso.
- Imparare significa ripetere senza rifare la stessa cosa un'altra volta.
- L'attitudine deve essere questa: «Voglio fare questo» e non «Voglio evitare di fare quest'altra cosa».
- La parola è d'argento, la dimostrazione è d'oro».
- L'attenzione aumenta se le cose conosciute vengono presentate in nuova veste.
- L'amore e l'interesse sono la base di ogni successo.

corsi di ballo. Hasler si batte in favore dell'idea di permettere almeno ai giovani atleti tali esperienze. La serie costruttiva tradizionale non può più essere considerata come veicolo metodologico unico e giusto. Soprattutto gli sportivi dotati per i movimenti devono trovar lo spazio per vivere la loro creatività.

L'imbarazzo della scelta

L'ultima giornata, con l'apertura musicale del maestro di pianoforte C. Rütti, il quale dimostrava ai partecipanti la sua enorme tecnica sul piano a coda variando virtuosamente un tema semplice. Un'introduzione veramente riuscita ai workshops. I partecipanti avevano l'imbarazzo della scelta perché potevano scegliere solo due fra i quattro temi seguenti:

- Golf: «senso del movimento» del principiante e del professionista
 - Sci alpino: apprendimento di movimenti e pratica della registrazione video.
 - tennis/tennistavolo: successo con i due lati
 - prestidigitazione/atletica leggera: azione reciproca tra stile d'insegnamento e successo d'apprendimento
- Dopo i workshops ci si ritrovava in assemblea plenaria per una discussione sul tema «Allenamento della tecnica nello sport e in altri campi — conseguenze per la pratica», che portava a interessanti legami tra i diversi settori. Alla fine del congresso autunnale c'era l'ultima grossa sorpresa per i partecipanti. Infatti l'addio si svolgeva al suono di corni alpini, che anche loro richiedono un allenamento della tecnica molto intenso. □