

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport
Band:	1 (1999)
Heft:	3
Artikel:	L'allenamento integrato nella pratica : quando la tecnica si combina con la condizione
Autor:	Altorfer, Rolf / Dannenberger, Domenig / Harder, Claudia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999162

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: 12.01.2026

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



L'allenamento integrato nella pratica

Quando la tecnica si combina con la condizione

Tecnica e condizione sono concetti che si ritrovano in ogni programma di allenamento. Cosa significa promuovere tecnica e condizione nell'ambito di un processo unitario di allenamento viene illustrato in questo inserto pratico, sulla base di esempi tratti da alcune discipline sportive rappresentative fra quelle G+S.

*Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder,
Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber
Disegni: Leo Kühne*

Tecnica e condizione sono dei concetti che tutti conoscono e che nondimeno vengono interpretati, valutati ed utilizzati in modo molto diverso. Allenamento integrato significa struttura dell'allenamento variata e polivalente nell'ambito di un processo di apprendimento globale, che si svolge come una spirale dalla tecnica alla condizione. La fusione fra questi due elementi – tecnica e condizione – vista come costante variare del modello centrale della singola disciplina sportiva grazie all'uso di compiti accessori condizionali e tecnico coordinativi rappresenta in ogni allenamento il presupposto di un apprendimento riuscito. Bambini e ragazzi, dal canto loro, grazie ad una migliore maestria del gesto, provano una gioia ancora maggiore nello sport scelto.

Alcune riflessioni di ordine didattico

- Non allontanarti dalla disciplina che i partecipanti hanno scelto.
- Nello scegliere i contenuti dell'allenamento orientati sempre alla tua disciplina sportiva o almeno a quelle ad essa vicine.
- A nessuno piace annoiarsi in allenamento; varia gli esercizi di base.
- Le modificazioni possono tener conto di aspetti tecnico coordinativi o piuttosto di quelli condizionali. Non devono essere modificazioni della struttura di base, ma piuttosto il nucleo centrale deve essere eseguito in condizioni che lo rendano più difficile.
- Dai la possibilità di misurare le prestazioni e di riconoscere punti di forza e debolezze nei settori tecnico e condizionale, ma anche nel campo delle emozioni e della cognizione.

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno di 56 pagine ciascuno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78.

mobile Inserto pratico

Unihockey

insegnare i fondamentali

Nella formazione/evoluzione della disciplina sportiva, in primo piano si trova l'insegnamento di tecniche di base (movimenti fondamentali) che saranno allenati sempre anche in seguito. A seconda dell'età e del livello cambia l'esecuzione e/o il dosaggio, per porre gli accenti verso la coordinazione (evoluzione tecnica) o la condizione (più a lungo, più veloce, più forte). Una completa separazione di coordinazione e condizione non è sensata né possibile, dato che anche nel gioco ciò non avviene praticamente mai.

Dribbling



Cosa? Dribbling: la palla condotta a lato distante dal corpo viene portata velocemente all'interno ed eventualmente persino all'altro lato (dal dritto al rovescio ma anche dal rovescio al dritto).

Come? Coprire bene la palla, preparare il movimento velocemente e senza pause, se possibile portare la palla leggermente all'indietro ed aumentare la velocità.

Perché? Buona possibilità per aggirare l'avversario – o anche per eseguire un passaggio.

Slalom

Cosa? Slalom fra i coni di plastica.

Come? Predisporre un percorso con due coni a destra, due a sinistra e così via. Quanti se ne riesce ad aggirare in 10 secondi e quante volte si può ripetere la stessa prova dopo una pausa di 20 secondi (15 sec.)? Chi ci riesce per 20 volte?

Perché? Se la prestazione può essere mantenuta per questo lasso di tempo si ha un effetto di allenamento positivo per la resistenza (allenamento a intermittenza).



Come il lampo



Cosa? I movimenti di dribbling devono essere eseguiti il più velocemente possibile.

Come? Dappertutto si trovano coni, sedie o anche giocatori in attesa. Chi esegue l'esercizio si muove liberamente e ogni volta che si trova davanti un ostacolo cerca repentinamente di tirare verso di sé la palla. Se possibile da eseguire con un movimento della spalla (per fare una finta e coprire la palla). Impieghi brevi ma intensi, pause più lunghe.

Perché? In tal modo si vuole migliorare la velocità dei movimenti.

Zig Zag



Cosa? I movimenti di dribbling vengono eseguiti senza pause eseguendo contemporaneamente dei saltelli laterali o in avanti.

Come? Saltellando lateralmente (ad esempio al di sopra di due linee) si deve eseguire lo stesso movimento, facendo attenzione a mantenere sempre una posizione la più bassa possibile (angolo delle ginocchia). Ad esempio 10 secondi di lavoro, 30 secondi di pausa attiva (passaggi).

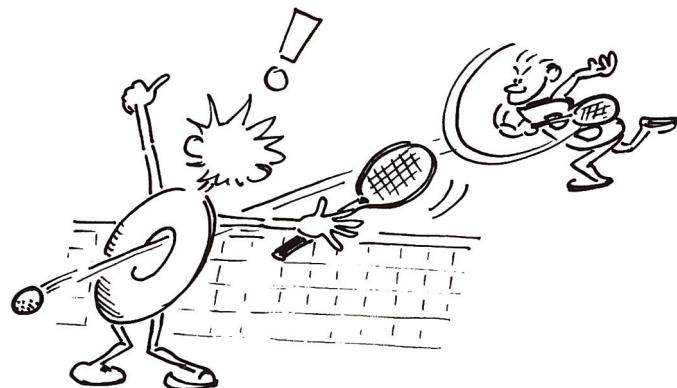
Perché? A seconda del rapporto lavoro – pausa e di quello relativo esecuzione/carico si lavora di più sulla forza veloce o sulla forza resistenza.

Tennis

giocare con la testa

Quali sono i presupposti condizionali per bambini e ragazzi che giocano a tennis una o due volte alla settimana? Ragazze e ragazzi di 7-13 anni devono essere particolarmente forti, mobili o veloci per imparare a giocare a tennis? Le risposte sono nell'ordine: «coordinazione» e «no». Tutti sanno infatti che il tennis si gioca innanzitutto con la testa, poi con le gambe ed infine con le mani. Per questo motivo presentiamo tre esempi di esercizi per migliorare le «capacità coordinate».

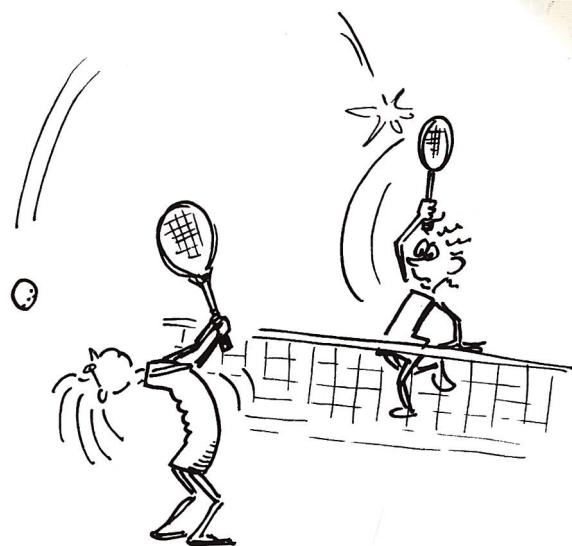
Cambiamento di velocità



Cosa? Due ragazzi giocano insieme su uno spazio delimitato in precedenza, nel campo piccolo, su metà campo o sul campo intero. Uno dei due gioca a rete, l'altro dietro.

Come? Chi gioca a rete dice al compagno a quale velocità deve giocare (lenta, media o alta). Il ritmo viene cambiato ogni cinque o dieci colpi.

Perché? I giocatori devono imparare a giocare palle con velocità diversa.



Orientamento

Cosa? Ambedue i giocatori sono a rete e giocano al volo sul compagno.

Come? Di tanto in tanto uno dei due gioca una palla alta (lob) e il compagno deve riconoscere la situazione, correre a fondo campo, orientarsi e rilanciare la palla all'altro. Alla fine si torna a giocare a rete e si riprende da capo.

Perché? Ragazzi e giovani devono imparare a percepire, decidere e applicare in modo autonomo.

Partitella con varianti



Cosa? Si gioca una partitella sul campo piccolo, contando i punti. La gara si svolge su sette, undici o quindici punti.

Come? Ci sono diverse variazioni sul tema. L'importante è che si consentano situazioni sempre nuove ed interessanti, cambiando le regole. Ad esempio attaccare sulla battuta, o sulla risposta al servizio; è ammesso tutto, la palla non deve essere giocata dall'alto in basso, se l'avversario non riesce a toccarla si segnano tre punti, ecc.

Perché? I ragazzi devono imparare a risolvere situazioni sempre nuove.

Nuoto

cooperazione fra lavoro di braccia e di gambe

Dei vari elementi fondamentali del nuoto: «respirazione – scivolamento – propulsione», quest'ultimo è al centro dell'attenzione nei seguenti esercizi. Per una nuotata efficiente (economica) è decisivo un movimento fondamentale per il lavoro di braccia e per quello di gambe. I nuotatori più deboli possono utilizzare per le gambe ausili come il pullboy.

Crawl subacqueo



Cosa? Distesi a faccia in giù sulla superficie dell'acqua, le braccia nella fase di spinta e di recupero rimangono sott'acqua. Vince chi percorre una vasca usando meno bracciate.

Come? «Ancorare» mano e avambraccio in acqua molto in avanti e tirare il corpo verso avanti. Continuare ad esercitare una pressione fino a quando la mano arriva all'altezza della coscia e poi, mentre l'altra tira, portare la mano avanti opponendo la minore resistenza possibile. In una serie di resistenza sempre più lunga si deve continuamente controllare la frequenza delle bracciate. Il nuotatore deve rimanere «allungato».

Perché? Oltre alla resistenza questo esercizio migliora la capacità di coordinazione e non da ultimo anche la mobilità della regione scapolare, perché chi possiede la maggiore ampiezza di movimenti può eseguire le bracciate più lunghe.

Il tergicristallo



Cosa? Nuotare il più velocemente possibile eseguendo con le braccia un movimento come un tergicristallo.

Come? Le braccia sono all'altezza delle spalle e vengono spinte contemporaneamente in dentro e in fuori. Varianti: quando piove poco le braccia si muovono piano, ma se c'è un temporale il movimento è molto accelerato. Per rendere più difficile l'esercizio il nuotatore può calzare «hand-paddles» di diverse misure, da fissare comunque solo sul medio.

Perché? I nuotatori possono sentire la posizione più favorevole della mano e generare un movimento con la massima pressione sull'acqua. Si esercita la resistenza alla forza locale nella zona delle braccia, soprattutto quando si fa l'esercizio in velocità.

La talpa



Cosa? Infilarsi «sotto l'acqua» spalando con le braccia come una talpa.

Come? Le braccia tirano via l'acqua alternativamente, da davanti fino all'altezza delle spalle. Per fare in modo che il nuotatore possa scavare in profondità, i gomiti devono essere posizionati il più possibile avanti. Le pale possono essere rese più efficaci usando «hand-paddles» di diverse grandezze. L'obiettivo è riuscire a spostare quanta più terra possibile dalla buca in un tempo dato (ad es. 15 secondi). Vince chi alla fine si trova davanti.

Perché? La tenuta dei gomiti avanti (molti parlano di gomiti «alti») è un elemento determinante per una nuotata efficace. Riuscire a curare la correttezza di questo elemento nuotando a frequenze elevate è una vera e propria sfida. In tal modo si cura la velocità in modo mirato e specifico.

La foca



Cosa? Rimanendo sul posto in acqua alta tenere sollevato sull'acqua con ambedue le braccia un certo oggetto.

Come? Muovendo continuamente le gambe tenersi fuori dall'acqua fino alle spalle e reggere (o lanciare) un oggetto al di sopra della propria testa. Usando oggetti di peso diverso o con mezzi ausiliari come pinne si può variare l'intensità dell'esercizio.

Perché? Per allenare una battuta delle gambe efficiente e ritmica. Utilizzando periodi adeguati si può allenare anche la resistenza.

La carriola

Cosa? Utilizzando forti colpi di gambe, spingere il compagno in avanti.

Come? Il compagno è disteso sull'acqua sulla schiena con una posizione ideale per lo scivolamento (tensione del corpo!), ma per il resto non fa nulla. Usando intense battute di gambe spingiamo il compagno per una vasca e poi cambiamo posizione.

Perché? Una maggiore resistenza esterna richiede una esecuzione ottimale della battuta di gambe. Oltre all'elemento tecnico, naturalmente si allena anche la resistenza specifica; usando le pinne anche la forza resistenza.



Il delfinario



Cosa? Usando possenti battute di gambe a delfino saltare il più possibile in alto al di fuori dell'acqua.

Come? Rendere più intense le battute di gambe utilizzando le pinne. L'impulso viene dalle anche. Il tronco è stabile (irrigidire la muscolatura addominale), le mani sono tenute in avanti o lungo i fianchi. Immersersi per due o tre metri e poi risalire velocemente usando battute di gambe poco ampie ma forti e veloci. Risalire in diagonale per saltare sopra il pelo dell'acqua.

Perché? Nel nuoto – nella fase sott'acqua dopo la partenza e nelle virate a fine vasca – si può guadagnare molto tempo usando le battute di gambe a delfino. Sono necessarie una limitata ampiezza ed una elevata frequenza dei movimenti. L'esercizio favorisce la coordinazione dei movimenti e la velocità (consentire sufficienti pause).

mobile Inserto pratico

Snowboard

vincere la resistenza della neve

Sia nelle serpentine che quando si fanno salti e specialità varie, chi fa snowboard in sostanza è alla costante ricerca di una spinta, e allo scopo sfrutta e vince con il suo attrezzo la resistenza della neve. Nel far ciò la tavola, fatta soprattutto per scivolare, viene inclinata sugli spigoli in modo più o meno accentuato, girata, caricata e poi scaricata. Il movimento basilare nel caricare la tavola consiste in una flessione; se si riporta lo stesso principio sugli spigoli, l'elemento centrale è la oscillazione, mentre per girare la tavola è fondamentale orientare e girare il corpo. Sullo snowboard si applicano di volta in volta tutte le diverse forme di questi movimenti di base.

Disegnare delle ghirlande



Cosa? Su un pendio da mediamente ripido a ripido (ottimale sarebbe un avallamento a U), i ragazzi provano a disegnare uno dopo l'altro delle ghirlande nella neve, facendo curve strette sempre sullo stesso spigolo. In seguito il movimento viene eseguito nella pipe.

Come? Il ragazzo decide se vuole scendere sullo spigolo backside o frontside, poi disegna sulla linea di pendio una curva stretta dal lato a monte, fino ad arrestarsi. In seguito cerca di disegnare un secondo arco, questa volta andando fakie (all'indietro), seguendo il più possibile da vicino la traccia di chi lo ha preceduto.

Perché? Dosando l'oscillazione in avanti sulle articolazioni delle gambe si dà spigolo alla tavola; «spingendo» in modo mirato (piegamento attivo e distensione delle gambe), e orientandosi e oscillando al momento giusto nella nuova direzione di marcia il ragazzo impara a accelerare in modo attivo e a controllare la curva, il che gli torna molto utile nella pipe, nelle traversate da parete a parete. L'esercizio allena la forza resistenza della muscolatura delle gambe e dei piedi.

La treccia

Cosa? Su una pista con buona visibilità e lunga, da tre a otto ragazzi cercano di «intrecciare» le tracce, eseguendo curve morbide e ampie e sincronizzando i tempi.

Come? Il gruppo parte in colonna con curve strette, con una distanza di tre – cinque metri fra i partecipanti. Man mano, chi si trova dietro a tutti si stacca ed esegue curve più ampie fra la colonna, senza comunque ostacolare i compagni. Una volta arrivato in testa prende il comando del gruppo, ricominciando con le curve strette.

Perché? Nelle curve strette lo snowboardista cerca sempre un appoggio ottimale sulla gamba posteriore, con un adeguato movimento di oscillazione e flessione-distensione. Essere in gruppo lo costringe a curare inoltre le capacità di ritmizzazione. In questo esercizio si allena la forza veloce e a seconda della lunghezza della discesa la forza resistenza della muscolatura delle gambe e del tronco (quest'ultima interessata in quanto deve stabilizzare la parte superiore del corpo).



Discesa styling

Cosa? I ragazzi durante una discesa cercando di afferrare la tavola più volte possibile in punti sempre diversi.

Come? Si fa notare ai ragazzi che eseguendo le curve si liberano sempre delle zone del nose (punta), del tail (estremità posteriore) o degli spigoli, che possono essere afferrate; a questo punto sono loro che dovranno cercare le varie possibilità. Inoltre, possono cercare di distendere le gambe mentre afferrano la tavola. Attenzione: c'è un serio pericolo di farsi male se non si lascia la presa cambiando di spigolo!

Perché? Con il grab (afferrare la tavola) si può insegnare al ragazzo una flessione massima delle gambe e quindi una posizione compatta del corpo. Lo styling è molto importante nello snowboard, e in questo esercizio offre l'opportunità di inserire nelle curve elementi estremi (movimenti di base). Osservando attentamente il docente si accorge subito di quali vantaggi possano portare determinati elementi di styling.



Sprint

Cosa? In una pianificazione a lungo termine dell'allenamento, nello sprint si tratta innanzitutto di raggiungere una elevata frequenza dei movimenti ed una buona coordinazione braccia-gambe.

Come? Principianti: corsa di frequenza nei cerchi o in settori, con rapide battute attive sulle piante dei piedi e lavoro di sostegno delle braccia. Chi è il più veloce a toccare dieci cerchi? Variante: distanze fra i cerchi sempre maggiori o sempre minori. Avanzati: passi saltati (dai blocchi di partenza) con battuta esplosiva e toccata a terra attiva, passaggio alla corsa con lunghe falcate. Variante: con pesi aggiuntivi come cintura di pesi o peso da trascinare. Esperti: corse con traino con attrezzi speciali o compagno (tubes o speedy).

Perché? Si tratta di trovare un rapporto ottimale fra frequenza e lunghezza dei passi. Gli esperti cercano di trasformare in prestazioni di velocità le loro già sviluppate capacità di forza utilizzando dei sistemi di allenamento molto intensi.



Lancio del giavellotto

Cosa? Nella sua formazione, l'atleta impara innanzitutto il tipico ritmo rincorsa lancio e il corretto movimento delle braccia durante il lancio, prima di passare ad approfondire le capacità di lancio generali.

Come? Principianti: lanciare diverse palle contro una parete, usando il classico ritmo dei tre passi. A quale distanza si riesce a lanciare all'indietro? Chi lancia tanto lontano sia con la destra che con la sinistra? Avanzati: lancio di palloni medicinali a due mani al di sopra della testa da diverse posizioni (con rincorsa, in stazione, in ginocchio, seduti). Esperti: lanciare vari attrezzi di lancio di peso diverso (pesi, giavellotti).

Perché? Le capacità di lancio vengono perfezionate tenendo presenti movimenti simili (lanci al di sopra della testa, lanci con rotazioni, getto). Per gli esperti si tratta di ottimizzare le capacità di forza specifiche utilizzando mezzi di allenamento di alta intensità (ad esempio allenamento eccentrico della forza).

In atletica leggera, nella strutturazione dell'allenamento nel lungo periodo, l'allenamento della condizione fisica assume importanza solo a partire da una certa età e da un elevato livello di prestazione. Mentre un tempo si allenavano le capacità coordinative spesso avulse da riflessioni di carattere tecnico, attualmente l'allenamento finalizzato alla tecnica è divenuto normale. Le discipline dominate dalla necessità di raggiungere un ottimale svolgimento del movimento (ad es. ostacoli o lancio del giavellotto) sono quindi da sviluppare prima dal punto di vista delle capacità coordinative, mentre per quelle maggiormente basate su forza o energia (ad es. getto del peso o fondo) si deve partire dai presupposti condizionali.

Salto in alto

Cosa? Nell'allenamento a lungo termine l'atleta impara innanzitutto il tipico ritmo «rincorsa-stacco», prima di passare a lavorare sulle capacità generali di salto.

Come? Principianti: varie forme di salto partendo da una rincorsa ad arco al di sopra di panche sistematiche a stella, usando il classico ritmo dei tre passi. Avanzati: rincorsa arcuata con la palla da pallacanestro e dunking (in avanti o indietro) a canestro (con altezza regolabile individualmente). Esperti: salti con cassoni tenendo presenti i programmi individuali per quel che riguarda i tempi (tempo di contatto adeguato alla tecnica del salto).

Perché? Le capacità di salto vengono ulteriormente sviluppate tenendo presente categorie di movimenti simili (salto in lungo, triplo, diverse tecniche di salto in alto). Per gli esperti si tratta di ottimizzare le capacità di forza specifiche tramite un allenamento ad alta intensità (ad esempio salti dall'alto).



Ginnastica agli attrezzi

L'appoggio come abilità tecnica di base

Appoggio

Cosa? A insegue B camminando a quattro zampe, spingendo le mani appoggiate su resti di tappeto. Variante 1: corsa parallela con le gambe in posizione rialzata (ad esempio canale formato da pance). Variante 2: la corsa del bruco – avanzare tenendo mani e piedi su resti di tessuto.

Perché? Allenamento della forza resistenza nell'articolazione delle spalle, delle braccia e dei polsi. L'intensità può essere variata con durata, numero di ripetizioni, grandezza dei gruppi, distanza e forma organizzatoria.



Nella ginnastica agli attrezzi con i giovani – fra le altre cose – si apprendono ed esercitano abilità di base come appoggi, sospensioni, oscillazioni, ecc. Esse rappresentano infatti i presupposti per eseguire correttamente gli elementi più diversi. Con i bambini l'esercizio avviene per lo più sotto forma di gioco, con forme caratterizzate da ripetizioni (miglioramento condizionale e coordinativo) e variazioni (modificare e rendere più difficili le consegne). L'«appoggio» è una di queste abilità di base; un'importante posizione di partenza, intermedia e di arrivo nell'esecuzione di molti elementi, ad esempio capovolte in appoggio a terra e nel salto, oscillazioni in appoggio alla sbarra, ecc.

Saltelli in appoggio

Cosa? Saltelli della lepre (avanzare saltellando come un leprotto).

Come? Saltelli al di sopra di «solchi» fra tappetini o di palloni medicinali. Variante: salire su una scalinata formata con elementi di cassone (adattare l'altezza dei gradini alle capacità), arrivati in cima saltare giù allargando le gambe.

Perché? Allenamento della forza resistenza nell'articolazione delle spalle, delle braccia e dei polsi. L'intensità può essere variata con durata, numero di ripetizioni, grandezza dei gruppi, distanza e forma organizzatoria.



Salti in appoggio

Cosa? Salti a gambe divaricate.

Come? Con una breve rincorsa eseguire un salto a gambe divaricate al di sopra del montone (prevedere un aiuto); con ricezione a terra corretta. Variante 1: aumentare la distanza fra tavola e montone. Variante 2: disporre il montone nel senso della lunghezza.

Perché? Allenamento della forza resistenza nell'articolazione delle spalle, delle braccia e dei polsi. L'intensità può essere variata con durata, numero di ripetizioni, grandezza dei gruppi, distanza e forma organizzatoria.

