

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 1 (1999)
Heft: 3

Artikel: L'arte di formare giocatori completi
Autor: Théraulaz, Bertrand
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001810>

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: 11.02.2026

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

L'allenamento globale ed integrato nei giochi di squadra

L'arte di formare giocatori completi

Un approccio ludico consente di sviluppare il senso del gioco, di esprimersi, di far passare messaggi originali, magari inattesi. Si tratta insomma di creare...
Giocare in una squadra significa avere un progetto comune, al servizio del quale ognuno mette il proprio talento di giocatore.

Bertrand Théraulaz

Per essere in grado di giocare in modo creativo, bisogna saper essere nel posto giusto al momento giusto, a seconda della situazione di gioco. Si tratta della famosa nozione di timing che Arturo Hotz ha elaborato nel suo articolo alle pagine precedenti. In effetti, se non sono capace di mobilitare la mia energia in occasione di eventi significativi nella situazione di gioco, è difficile che possa evolvere mantenendo sufficienti riserve di energia per andare avanti fino alla fine della partita. Se non ho la chiara impressione di poter influenzare il gioco, significa che sto per cadere nella demotivazione.



Bertrand Théraulaz è docente di educazione fisica a Losanna, allenatore diplomato AOS II, allenatore nazionale FSVB e cura attualmente il LUC Volleyball, squadra losannese di LNA. È anche biologo.

Il senso del gioco

Come avviene per l'azione motoria, anche il gioco ha un proprio senso. In natura si chiama eliotrofismo il movimento delle piante che consente loro di orientarsi verso il sole per riceverne il massimo di energia. Nei bambini, il gioco può sembrare fine a se stesso, ma di fatto egli lo struttura. Il gioco è parte del suo sviluppo globale; passo dopo passo lo porta a meglio apprendere l'azione e le scelte ad essa associate.

Bisogna essere capaci di giocare sia con una data situazione (azione dissociata che consente di prendere posizione il più possibile razionalmente) che in questa situazione (azione associata che tiene conto dei valori che si difendono e

**«A cosa serve l'infanzia?
A giocare e ad imitare.»**

Claparède, 1924

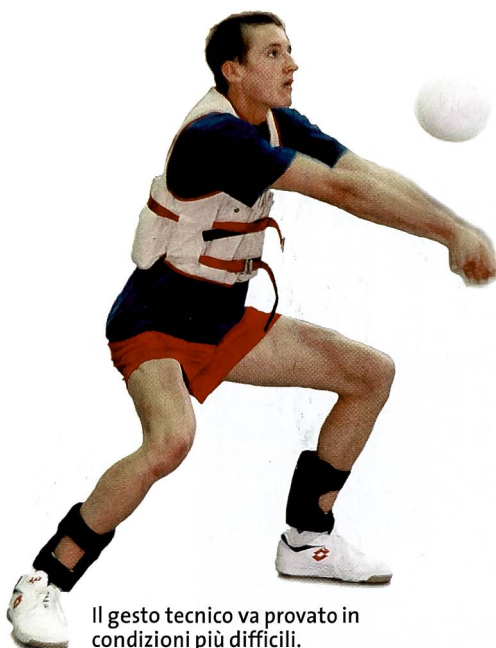
degli effetti sulle altre persone, di cui fa parte il fair play). Questi due modi di giocare sono complementari, in quanto diametralmente opposti. Semplicemente, non è possibile per un individuo utilizzarli contemporaneamente. Anche se si preferisce l'uno all'altro, è di fondamentale importanza passare dall'uno all'altro in funzione dei bisogni. Una presa di posizione troppo unilaterale non consente una vista d'insieme della situazione e senza vista d'insieme si ha un certo disorientamento.

Accettare di battere l'altro, di vincere (essere dissociato) è importante almeno quanto accettare la sconfitta (in modo dissociato). Perdendo, sono le mie scelte e le mie azioni che devo rimettere in discussione e non la mia ragion d'essere, la mia esistenza. Vincendo sull'altro mostro ugualmente come battermi (essere associato); l'altro deve imparare a guardare con i miei occhi (in modo associato). L'evoluzione dovrebbe farsi naturalmente su entrambi i versanti.

Dal progetto alla strategia

Nei giocatori di ogni livello notiamo che molto spesso manca un progetto, sia individuale sia collettivo. Anche nei casi in cui si sviluppa in modo manifesto un progetto del genere, molto spesso capita che esso non si integri in una strategia.

Molti docenti e allenatori privilegiano nel loro approccio il metodo piuttosto che l'obiettivo, e in effetti ciò può risultare più pratico. In altri termini, si privilegia la tecnica più che la tattica. I due approcci restano naturalmente validi e si può giocare usando sia l'uno che l'altro. Quando il modo di agire passa in primo piano rispetto all'obiettivo, abbastanza spesso esso finisce per occultarlo facendo perdere il senso dell'azione. In effetti, nel gioco, è la strategia che attribuisce un senso alla tattica e poi alla tecnica usata, e non il contrario! Tuttavia si può avere anche l'effetto inverso; ad esempio volendo realizzare a tutti i costi



Il gesto tecnico va provato in condizioni più difficili.



Foto: Daniel Käsemann

Non bisogna privilegiare la tecnica individuale rispetto alla tattica.

una strategia, non è raro che si finisce per constatare che non si dispone dei mezzi (tecnic) necessari. In tal caso è probabile che si abbia una sorta di blocco e che vadano perduti anche i mezzi che avevamo a disposizione inizialmente. È il motivo per cui è necessario partire da ciò che si sa per definire la strategia più adatta. D'altro canto, essa ci fornisce poi nuove aperture che consentono di sviluppare altre tecniche e di innovare.

Come avviene per la dimensione associata-dissociata (dimensione del giudi-

zio), ogni individuo mostra una preferenza più o meno marcata per un approccio basato sul modo o sull'obiettivo (dimensione del comportamento). Egli privilegerà quindi la strategia o la tecnica seguendo la sua preferenza per la teoria o la pratica (dimensione della percezione). Ancora una volta, gli uni aspetti senza gli altri non hanno ragione di esistere poiché si completano a vicenda e si forniscono mutualmente energia. Come sottolineato in precedenza, non li si può far funzionare che alternativamente, in quanto sono modi di fare fondamentalmente opposti. Si potrebbe fare il con-

«Questa polarità è all'origine delle nostre tensioni, delle nostre discordie, ma essa è anche la fonte del nostro dinamismo, della nostra volontà di progresso, della nostra stessa vita. Vita in motu, dicevano gli antichi («la vita è nel movimento»). E non c'è movimento senza passaggio, senza mutamento di stato, senza che vi siano dei poli opposti.»

(Cauvin-Cailloux, 1995)

fronto con due lingue, che non si possono parlare nello stesso tempo. Per comunicare, bisogna scegliere. La saggezza di un allenamento globale ben fatto nel gioco si acquisisce rispettando le differenze e le complementarità.

La strategia può apportare delle innovazioni tecniche che possono a loro volta sviluppare ed affinare la strate-

gia seguente. Il senso genererà le azioni, che avranno un'influenza sui sensi che prenderanno le azioni future. La percezione degli avvenimenti influenzerà le decisioni, che modificheranno a loro volta il modo in cui in futuro percepiremo le cose.

Come diceva Jung (413), l'attitudine è una disposizione della persona a agire o a reagire in una certa direzione. Avendo un migliore approccio delle diverse attitudini (coscienti ed incoscienti) ci autorizziamo ad uno sviluppo più completo dei giocatori.

Ricerca un'attitudine di gioco nella pratica

Partire da ciò che l'individuo sa fare e soprattutto dal senso che accorda per migliorare. L'azione deve essere realizzata mantenendo il legame con

lo scopo al fine di non perdere il suo senso proprio. Sviluppandosi in modo globale (fisico, mentale, ecc.) il giocatore potrà utilizzare sempre più tecniche e migliorare quelle che utilizza, per poter poco a poco beneficiare di un repertorio più ampio. Personalmente definisco l'essere giocatore come l'attitudine che si ha durante il gioco, che consente di esprimere la propria scelta in rapporto all'obiettivo.

Un giocatore che gioca un pallone senza un progetto né un'intenzione può essere paragonato ad un pedone nel gioco degli scacchi (che si è pronti a sacrificare per avere un piccolo vantaggio). Ciò che è

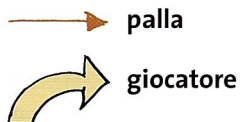
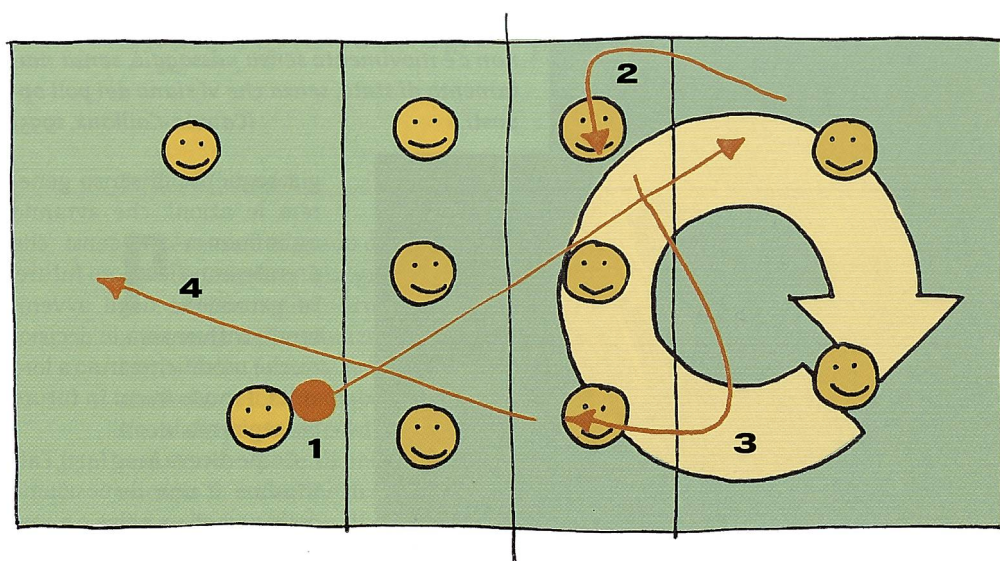
«Non ci sono molti giochi che non comprendano almeno uno di questi tre aspetti: preparazione per la vita, senso di appartenenza a livello umano e sete di dominio.» Adler, 1949

interessante però, per restare all'esempio, è innanzitutto riuscire a prendere il posto del giocatore (di scacchi), che ha una visione d'insieme di ciò che avviene sulla scacchiera.

La turbina

Esempio di gioco per un allenamento di pallavolo, con cinque giocatori, che consente di divertirsi e contemporaneamente:

- scoprire l'importanza del servizio;
- scoprire come creare dei problemi all'avversario;



1. Forma di gioco aperta. Non ci sono specializzazioni; il gioco inizia con un servizio di palleggio realizzato dal giocatore dietro a destra (pos. 1 nello schema) dalla linea dei 3 m. La tecnica di ricezione è libera e l'attacco si effettua con palleggio a due mani, senza staccare i piedi da terra. Sono obbligatori due tocchi per ogni squadra. Una volta realizzato l'attacco, la squadra deve ruotare di una posizione nel senso indicato nella figura. Nella forma aperta non è ammesso il muro.

2. Alzatore. Il secondo tocco deve essere fatto davanti a destra (giocatore in posizione 2, nel ruolo di alzatore), che però non può prendere il primo tocco. Gli altri giocatori devono dunque predisporre una ricezione che lo protegga e gli consenta di giocare il secondo tocco con una certa facilità (precisione nello spazio del primo tocco; davanti all'alzatore, né troppo vicino né troppo lontano dalla rete). Si tratta di una forma introduttiva del sistema 5-1 con alzatore davanti.

- cambiare rapidamente di ruolo (disponibilità).
- L'accento va messo sull'osservazione della configurazione (disposizione sul terreno) della squadra avversaria per fare in modo che i giocatori si pongano uno scopo preciso. Bisognerà osservare attentamente per essere efficaci.
- L'accento viene messo sull'organizzazione e sui movimenti di transizione (preparazione e collegamento), ovvero sulla comunicazione collettiva.
- Gli scambi possono continuare mentre si cambia posizione.
- L'accento è posto sul controllo del primo tocco (ricezione/difesa) poiché il pallone non può essere rinviato direttamente nell'altro campo.
- L'accento viene messo sullo sfruttamento delle palle cosiddette gratuite e delle «down balls». Una palla è detta gratuita quando l'avversario non ha scelta nel giocarla, mentre la «down ball» è quella che si può controllare con un dispositivo difensivo senza muro. In questo caso l'avversario ha una scelta d'attacco ridotta.
- Si può fare una finta con il secondo tocco usando il palleggio. Con ciò i giocatori imparano a piazzare esattamente questo colpo e a difendere i pallonetti avversari.

La medesima filosofia può essere applicata a tutti i giochi, introducendo in essi delle varianti che corrispondono agli obiettivi che si perseguono in quel determinato periodo. **m**

Bibliografia

Adler, A.: *Connais-sance de l'Homme*. Parigi: Payot 1949.

Cauvin, P.; Cailloux G.: *Les types de personnalité*. Parigi: ESF 1995.

Claparède, Ed.: *Psychologie de l'enfant et psychologie expérimentale*, Ginevra: Kundig 1924.

Jung, C. G.: *Types psychologiques*. Ginevra: Georg 1993.

Niednagel, J.P.: *Your Key to Sports Success*. CA: Laguna Press 1997.

Théraulaz, B.: *Typologie, sport et communication*. Mémoire CNSE II, 1997.