

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: Tecnica e condizione, due vecchie conoscenze

Autor: Boucherin, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001811>

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: 10.02.2026

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

L'allenamento integrato nell'ambito di G+S

Tecnica e condizione, due vecchie conoscenze

Tecnica e condizione sono due concetti che ritroviamo in ogni programma di allenamento. Per cui nella formazione dei monitori di Gioventù + Sport (G+S) i contenuti per l'insegnamento delle conoscenze didattiche vertono su come possa essere pianificato e realizzato l'allenamento della tecnica e della condizione fisica; due concetti familiari a tutti ma interpretati, valutati ed applicati in modo molto diverso.

Barbara Boucherin

G+S mette in primo piano il piacere di praticare lo sport, che rappresenta per bambini ed adolescenti la principale motivazione ad impegnarsi regolarmente e a lungo termine nello sport. Però alla base del piacere di praticare sport vi sono motivi molto diversi. Per alcuni si va dallo «scaricarsi» al «realizzare prestazioni elevate» o dall'«ottenere una riuscita personale» al «vincere». Altri si lasciano entusiasmare dalla bellezza, dalla facilità dei movimenti; si potrebbero trovare ancora innumerevoli motivi – però dietro a quelli enumerati vi sono ancora una volta i ben noti concetti di tecnica e condizione fisica.



Barbara Boucherin è responsabile della formazione G+S all'UFSPO. È membro del gruppo di lavoro «G+S 2000».

vale da sempre il principio della globalità nell'impostazione dell'allenamento. Lo sviluppo armonico di tutti i presupposti dell'azione (capacità psichico-intellettive, motorie come anche energetiche) da tempo è l'approccio che ha dato maggiori risultati. Sicuramente non tutti i monitori e le monitrici G+S vivono allo stesso modo questo principio teorico. Il piacere di provare una propria strada nella quale si prediligono determinati obiettivi o semplicemente la mancanza di tempo o persino la pigrizia di prepararsi minuziosamente alle singole unità

di allenamento sono solo due ragioni, tra le tante, per discostarsi dal principio della globalità.

... in G+S significa, impostazione polivalente dell'allenamento...

G+S vuole che bambini ed adolescenti facciano progressi nello sport che hanno scelto di praticare. Quindi per G+S non ha la stessa importanza che nell'insegnamento dell'educazione fisica scolastica la fusione tra tecnica e condizione fisica, interpretata come acquisizione e consolidamento di modelli tecnici fondamentali, che successivamente possono essere utilizzati per l'apprendimento di altri sport. La «sfida» educativa della polisportività in G+S deve essere interpretata in modo tale che i monitori con una impostazione multilaterale, polivalente dell'allenamento contribuiscano ad un ampio sviluppo del comportamen-

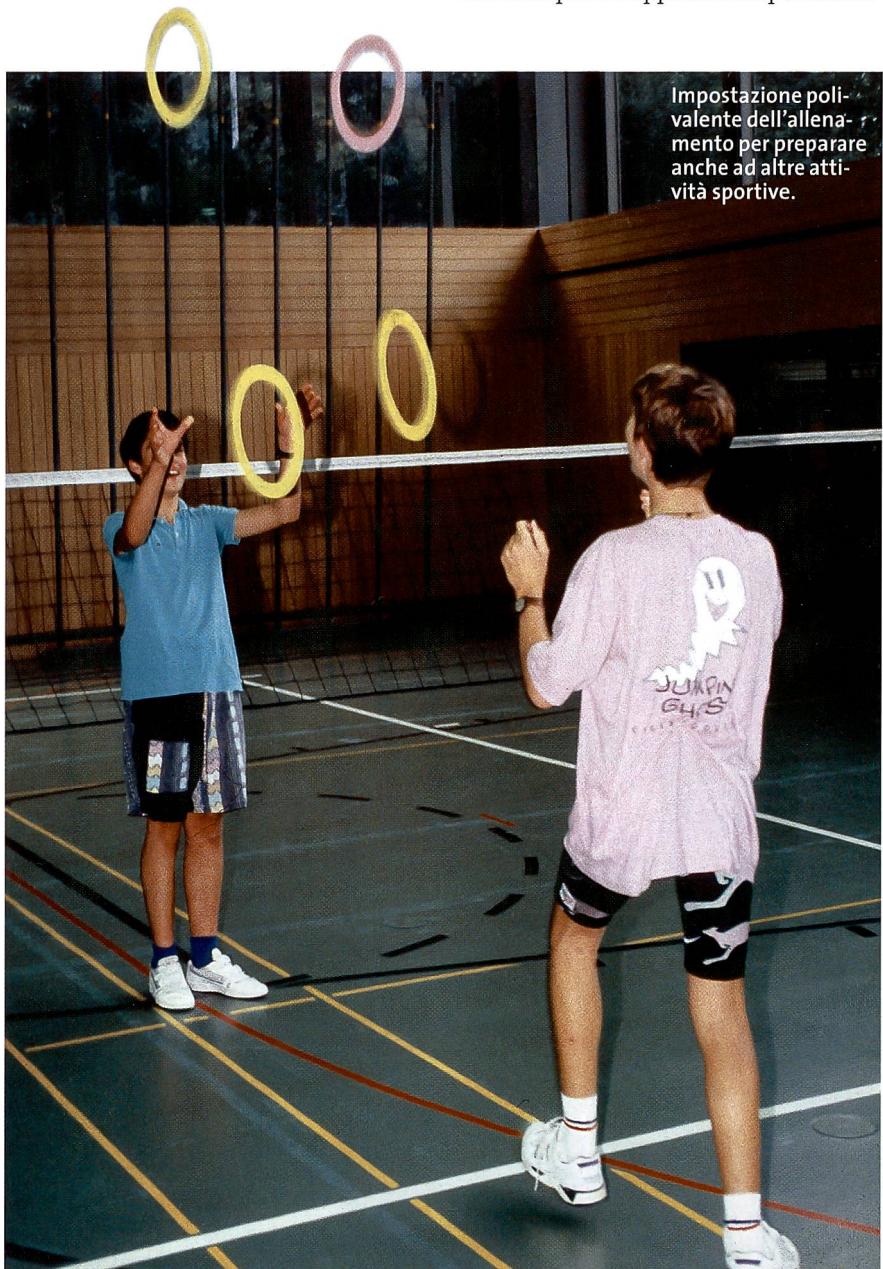
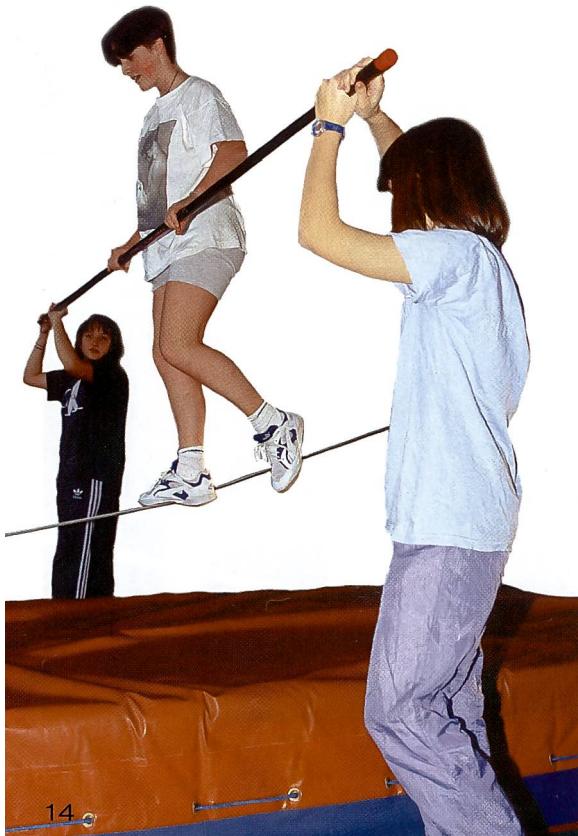


Foto: Daniel Käsermann

Condizione e tecnica contribuiscono in modo fondamentale all'andamento dell'apprendimento.



Per iniziare consegne globali che sollecitano le capacità coordinative.



to motorio dei bambini e degli adolescenti, per prepararli comunque anche ad altre attività sportive.

... come processo multilaterale di apprendimento...

L'acquisizione delle abilità sportive ha bisogno di presupposti adeguati e di capacità coordinative, condizionali, ma anche cognitive ed emozionali. Compiti motori globali che sollecitano soprattutto le capacità coordinative sono adatti all'inizio di un processo di apprendimento. Possono costruire e sviluppare modelli coordinativi di base partendo da rappresentazioni dell'azione delle quali gli allievi sono già in possesso. Rappresentano la base per l'acquisizione di tecniche sportive specifiche dello sport praticato, ovvero per esecuzioni motorie con esigenze coordinative sempre più complesse.

... che si sviluppa come una spirale muovendosi dalla tecnica alla condizione

Alla base troviamo l'esercizio in campo coordinativo. Non va trascurato che le variazioni del modello principale portano anche ad un arricchimento della con-

dizione fisica, che a sua volta crea nuovi, più favorevoli presupposti per il perfezionamento della tecnica, ad una forma individuale di esecuzione. A questo nuovo livello di maestria la variazione consente di acquisire una tecnica ancora più complessa, più raffinata e porta ancora una volta ad un incremento della capacità condizionale di prestazione. Per cui il processo di apprendimento si realizza secondo una spirale. Solo l'armonia tra assegnazione di compiti di natura tecnica e compiti di natura condizionale influenza favorevolmente sull'andamento dell'apprendimento.

Una direzione efficace del processo di apprendimento dipende dalla scelta sensata degli schemi fondamentali, o degli esercizi (indirizzo tecnico), delle successioni metodologiche e del dosaggio energetico (indirizzo condizionale).

Cosa significa tutto ciò per i monitori e le monitrici?

Il compito dei monitori e delle monitrici sta nel suscitare continuamente l'interesse e nell'impostare l'allenamento in modo equilibrato e globale. Per farlo è necessario anche capire quali sono le capacità e le abilità individuali dei parteci-



Nessuno si vuole annoiare in allenamento

Variamo gli esercizi chiave! Se i primi compiti, più semplici, che sono stati assegnati vengono eseguiti bene, i partecipanti all'allenamento non si debbono più concentrare sulle istruzioni dell'allenatore, la sfida posta dall'apprendimento è scarsa. Però piccole variazioni del compito assegnato producono stimoli nuovi. Esse possono riguardare aspetti condizionali o tecnico-coordinativi, non debbono riguardare la struttura principale, ma lo stesso movimento principale può essere fatto eseguire in condizioni rese più difficili.

Allenarsi con gioia

Quando raggiungiamo un obiettivo proviamo gioia. Se conosciamo ed approfondiamo i presupposti individuali di ogni partecipante possiamo fissare per esso o per essa degli obiettivi che li stimolano e rappresentano per loro una sfida. Grazie al continuo alternarsi tra acquisizione ed applicazione di quanto appreso possiamo assegnare piccoli obiettivi di apprendimento che ciascuno può applicare nello sport specifico.

La motivazione è la molla che spinge ad un impegno regolare e duraturo

I giovani che si allenano regolarmente ogni settimana, vogliono migliorare e noi possiamo accompagnarli in questo cammino. Mostriamo loro cosa è necessario per aumentare le proprie prestazioni individuali. Offriamo loro l'opportunità di misurare le loro prestazioni, di conoscere quali sono i loro punti forti e quelli deboli in campo tecnico, condizionale, ma anche emotivo e cognitivo! Se assegniamo loro compiti che prevedono un obiettivo concreto da raggiungere possiamo migliorare la loro responsabilità per i propri progressi personali nell'apprendimento. Autoresponsabilizzarsi rinforza e motiva.

panti all'allenamento, come anche approfondire quali sono gli atteggiamenti e gli stati d'animo. Per cui, semplificando e riassumendo, per l'impostazione dell'allenamento occorre seguire questi pochi consigli:

Non allontaniamoci dallo sport scelto

Nella scelta dei contenuti dell'allenamento orientiamoci sempre sullo sport (prescelto) o almeno su uno ad esso affine. I giocatori vogliono segnare reti o punti od impedire che vengano segnati e misurarsi con gli avversari. I nuotatori vogliono mettersi alla prova in acqua, mentre coloro che praticano gli sport della neve vogliono confrontarsi con il terreno, la neve, usare il loro materiale, e dominare i diversi elementi. Chi pratica atletica leggera vuole migliorare i suoi risultati e confrontarsi con gli altri. Essenziale è la scelta degli elementi chiave, rilevanti per lo sport (praticato). Se formano il contenuto di base dell'allenamento e possono essere applicati, sono essi a permettere di «vivere» lo sport che si pratica.

Variazione continua dei modelli principali

In ogni allenamento, la fusione tra tecnica e condizione, intese come continua variazione dei principali modelli (tecnicci) specifici con compiti supplementari condizionali e tecnico-coordinativi è il nocciolo del successo dell'apprendimento. Così, bambini ed adolescenti, grazie al miglioramento della loro maestria, possono provare ancora più gioia nel praticare lo sport scelto.

