

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: Prestazioni sulla via della globalità

Autor: Golowin, Erik

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001812>

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>

Prestazioni sulla via della globalità

In diversi ambiti della nostra società stiamo assistendo a notevoli cambiamenti, e a volte nuove teorie si sostituiscono a quelle finora seguite, aprendo nuove ottiche. Anche nel mondo dello sport ci si trova confrontati a problematiche sempre diverse, e si mettono in discussione teorie e conoscenze, per verificarne l'attualità e la validità.

Testo: Erik Golowin

Collaborazione: Hansruedi Hasler, Hansruedi Kunz

Spesso la prestazione e la globalità vengono – non senza una vena polemica – contrapposte, e non manca chi le ritiene inconciliabili. Limitarsi però a elencare le singole componenti che determinano la prestazione non tiene nella dovuta considerazione il complesso funzionamento dell'essere umano ed i processi globali e interconnessi che ne risultano. In che modo possiamo coordinare a livello globale il processo di evoluzione tecnica? E a che punto siamo in questa opera per quel che riguarda gli aspetti specifici delle singole discipline sportive? «mobile» ha esaminato la questione insieme a tre specialisti di altrettanti sport.

Nelle discipline tecniche si cura soprattutto lo sviluppo della qualità del movimento per arrivare a prestazioni di un certo livello.

Atletica leggera – esperienze multiple ma non ancora globalità

Già trent'anni fa nell'ambito della federazione di atletica leggera si svolgevano allenamenti tecnici orientati all'aspetto condizionale, o anche allenamenti della condizione orientati alla tecnica, anche se non li si chiamava in tal modo. Al tempo ancora non si analizzavano a fondo il processo dell'allenamento e le misure adottate, spesso ripresi da atleti anche molto validi senza troppe domande. Nella formazione si è iniziato a parlare di queste forme di allenamento integrate e connesse solo una volta riconosciuti gli stretti collegamenti fra tecnica e condizione.

Gli allenatori più progrediti cercano da lungo tempo di migliorare al massimo il processo di apprendimento, mirando a sfruttare al meglio nella pianificazione e nella forma concreta dell'allenamento questo complesso rapporto di interscambio.

In atletica leggera, con allenamento della condizione fisica orientato alla tecnica si intende un allenamento della forza in cui si esercitano in modo integrato elementi

motori strutturalmente simili a quelli specifici della disciplina praticata (ad es. sollevamento di pesi sulla panca con posizione del braccio e angolo della spalla uguali a quelli usati nel getto del peso). L'allenamento della tecnica orientato alla condizione, invece è un'attività che persegue obiettivi condizionali integrandoli nell'allenamento delle abilità tecniche (ad es. lancio o getto con carichi leggeri o pesanti). In questa forma di allenamento si fa attenzione a modificare le condizioni quadro solo nei limiti in cui non si cambia la struttura del movimento tipico della disciplina (dieci per cento di peso in più o in meno nei lanci).

Adattamento a carichi estremi

In via di principio si distingue fra discipline tecniche (salto con l'asta, lancio del giavellotto) e condizionali (getto del peso, salto in alto, varie discipline di corsa) a seconda dell'elemento ritenuto determinante. Il processo di apprendimento in una disciplina tecnica ha come elemento centrale la qualità del movimento, mentre nelle discipline condizionali si trova in prima linea l'adattamento del corpo e della mente al carico che si vuole ottenere. La ricerca di un collegamento



Erik Golowin è capodisciplina G+S Karate e redattore capo della rivista «Swiss Budo News». Fa parte del comitato di redazione di «mobile». Indirizzo: Pavillonweg 9, 3012 Berna.



Hansruedi Kunz è fra le altre cose istruttore FSA/AOS e conosce l'ambiente dell'atletica leggera in quanto è allenatore di diversi decatleti. Indirizzo: Stapferstrasse 21, 8006 Zurigo.



Hansruedi Hasler è il direttore tecnico dell'Associazione svizzera di calcio (ASF). Indirizzo: ASF, Casella postale, 3000 Berna 15.



ottimale delle capacità coordinative è la preoccupazione centrale nell'apprendimento del movimento dal punto di vista qualitativo. Un insegnamento moderno collega sì fra loro alcuni aspetti delle diverse capacità, ma non si è ancora fatto il passo decisivo da esperienza a fattori multipli a quella globale.

Stress, dolore e superamento dei limiti

Disciplina, volontà e costanza sono proprietà che nella nostra società non sembrano essere fra le più quotate. Per ottenere un livello ottimale dal punto di vista condizionale – energetico, gli atleti devono sviluppare la capacità di venire a capo di elementi come stress, dolore o superamento dei propri limiti. La cura della predisposizione alla prestazione e della forza mentale sono temi ormai tradizionali nella formazione in atletica leggera. Se si vuole sfruttare al massimo l'ambito delle prestazioni, sia dal punto di vista psicologico che fisico, ci si deve occupare in modo ancora più approfondito della prevenzione nel campo della salute. Concentrazione, rigenerazione, rilassamento o respirazione sono solo alcune delle componenti che possono aiu-

tare ad armonizzare la salute e la capacità di prestazione. Una volta di più si vede che possiamo affrontare questi compiti complessi solo sulla base di concezioni della formazione orientati verso un approccio globale.

►

Il disegno mostra le correlazioni fra condizione e tecnica: le capacità condizionali-energetiche devono essere sviluppate in modo mirato in base alla disciplina, per consentire all'atleta di realizzare in modo ottimale il movimento che allena.

Allenamento della condizione orientato sulla tecnica

Condizione



Tecnica

Allenamento della tecnica orientato sulla condizione

Calcio – nuovi ausili per l'allenatore

Nel calcio si è sempre parlato di collegamenti fra tecnica e condizione, ma nell'allenamento di quest'ultima per lungo tempo non si poneva l'accento sull'orientamento alla tecnica. Ecco dunque che si allenavano in modo isolato la forza e la resistenza, rifacendosi all'atletica leggera più che alla tecnica del calcio.

Attualmente invece la struttura stessa dell'allenamento della condizione si basa sulle esigenze proprie del gioco del calcio. Inoltre si sono anche esaminati i punti deboli del gioco per quel che riguarda l'aspetto della salute, traendone le dovute conseguenze per la concezione dell'allenamento della condizione. I programmi di allenamento attuali, nel senso di un allenamento della condizione variato e mirato ad uno scopo, meglio rispondono alle diverse esigenze.

Nel calcio si è sempre cercato di integrare in modo cosciente delle componenti condizionali nell'allenamento della tecnica; esercizi per migliorare le abilità tecniche o tattiche sono stati sempre fatti tenendo conto anche degli aspetti condizionali. La novità in questo ambito è una certa differenziazione nella concezione del rapporto fra tecnica e coordinazione. Solo da poco si sono date all'allenatore valide indicazioni per un migliore apprendimento della tecnica e per promuovere in modo completo lo sviluppo delle capacità coordinative.



Il singolo al servizio della squadra

Per giocare bene al calcio sono necessarie abilità tecniche: al centro della formazione troviamo una reazione completa del giocatore nel senso di disponibilità situativo – variabile delle cognizioni tecniche acquisite. Anche se ad un esame superficiale sembra che la qualità globale del movimento di un calciatore sia meno importante che in altri sport (ad esempio nella ginnastica artistica), si considera ancora troppo poco il processo che guida l'apprendimento del movimento. La comprensione del movimento

può servire come modello di azione per migliorare una competenza specifica indirizzata alla globalità nell'allenatore e consentire miglioramenti notevoli nei settori pedagogico e delle prestazioni.

Il timing visto come l'arte di essere al posto giusto nel momento giusto in questo sport viene visto soprattutto come risultato di processi cognitivi nel senso della combinazione di anticipazione, reazione e decisione. Poder reagire a diverse situazioni in modo spontaneo nell'interesse della squadra presuppone una complessa capacità di autoregolazione. Questo adattamento delle abilità acquisite alla situazione cui ci si trova di fronte sul momento può essere visto come processo in cui l'individuo si pone in equilibrio con l'ambiente che lo circonda. Il concetto di equilibrio nel senso di una regolazione interiore descrive la dinamica di processi organizzatori, azioni umane, rapporti sociali e in generale della comprensione. Questa regolazione non deve essere interpretata in modo isolato come espressione di componenti cognitive. La abilità di porre anche le proprie emozioni al servizio della prestazione corrisponde allo stato di un «equilibrio emozionale in movimento». La guida mirata di questi aspetti può essere allenata con forme di esercizi per migliorare la forza mentale. In questo ambito si dovrebbe senza dubbio fare un notevole lavoro un po' in tutti gli sport di squadra.

Tattica

Per collegare tatticamente condizione e tecnica il processo di apprendimento deve essere sempre accentuato dal punto di vista cognitivo. Nelle discipline caratterizzate da abilità chiaramente tecniche al centro dell'azione si trova la regolazione.

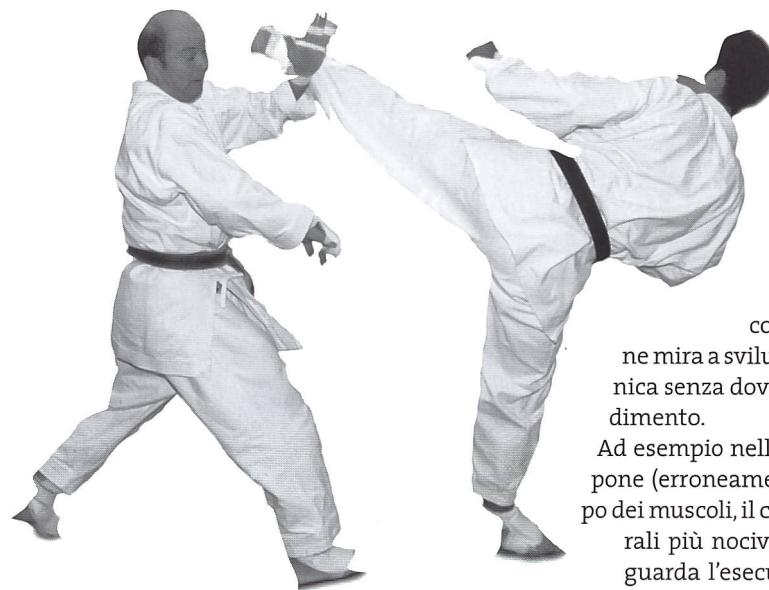
Cognizione

Tecnica

Condizione



alder + eisenhut a+e: signori degli anelli



Karate – uno sguardo sul complesso

Nel calcio il timing va messo al servizio del gioco di squadra e presuppone complesse capacità di autoregolazione. Fare «le cose giuste» al momento «giusto» è un elemento da sempre alla base della difficile arte di guidare in modo ottimale un processo di miglioramento. Ci sorprendiamo sempre in quel limbo fra un'azione esagerata o insufficiente. Il karate trae le origini da una filosofia orientata allo sviluppo globale dell'essere umano; voler seguire il processo di evoluzione di questa arte marziale significa una costante ricerca dell'armonia fra tutte le forze che concorrono a determinare la prestazione. Quanto più il karate si è integrato nella nostra società e si è andato sviluppando in una forma di competizione riconosciuta a livello internazionale, tanto più si è cercato di sostenere in modo mirato taluni aspetti specifici della prestazione. Oggi si riconosce sempre più diffusamente che questo modo di fare, a lunga scadenza, finisce per rivelarsi sbagliato anche per la stessa prestazione. Meglio vale porre l'accento sui

singoli aspetti, ma sempre tenendo conto del tutto e del globale.

Interdipendenze a livello globale

L'integrazione di diverse componenti della prestazione mira a sviluppare ulteriormente la tecnica senza dover cambiare tutto l'apprendimento.

Ad esempio nell'allenamento della forza si pone (erroneamente) l'accento sullo sviluppo dei muscoli, il che comporta effetti collaterali più nocivi che altro per quel che riguarda l'esecuzione del movimento. Per tener conto nel giusto modo dei complessi movimenti di rotazione e delle necessarie forze stabilizzatrici di questo sport di combattimento è necessario differenziare fra le diverse capacità condizionali, che vengono collegate in modo ottimale con il livello successivo. Ciò comporta fra l'altro una sempre migliore rappresentazione del movimento da parte di chi impara. È essa infatti l'elemento di guida che collega le capacità coordinative e condizionali in una qualità della prestazione. In questo senso sia l'allenamento della tecnica orientato sulla condizione che quello della condizione orientato sulla tecnica rappresentano valide opportunità per sostenere il processo di apprendimento. Nell'ambito di questo processo di evoluzione gli aspetti psicologici e spirituali sono importanti esattamente quanto le altre componenti della prestazione. Le conseguenze che ne derivano per la pratica con i loro effetti sulla capacità dell'atleta in termini di forza vengono però integrati ancora troppo poco nel processo globale.

m

