

**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:** Un modello sempre valido?  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001813>

### **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>**

«È fondamentale mostrare ai giovani come fare attività fisica e dare loro una certa condizione fisica di base.»

Emiliano Corti



Foto: A. Streun

Allenamento integrato

# Un modello sempre valido?

È possibile applicare nella pratica le idee sull'allenamento integrato, nei vari settori di attività, come ad esempio insegnamento scolastico ed allenamento nell'ambito delle società sportive?

Gianlorenzo Ciccozzi

**P**er completare con alcuni riferimenti alla pratica di tutti i giorni la trattazione di un argomento astratto e forse tedioso come la teoria dell'allenamento, abbiamo incontrato presso il CST di Tenero un gruppo di docenti ticinesi che possono vantare anni di esperienza nella scuola e nelle società sportive, due aspetti molto interessanti per la nostra rivista. Con loro abbiamo parlato dell'allenamento integrato, esposto nell'articolo di fondo a pagina 6, e delle sue possibili applicazioni.

## Applicazione non facile a scuola

Mentre la validità del modello sembra incontestata per l'allenamento dei giovani nell'ambito di una società sportiva, le cose si complicano quando si va a vedere se sia possibile applicarlo anche durante l'attività motoria svolta nella scuola. Purtroppo, in questo ambito ci sono

numerosi ostacoli, di varia natura: innanzitutto ciò non è possibile in termini pratici, ovvero semplicemente non si ha il tempo di organizzare una tale attività nelle tre ore settimanali a disposizione. A ciò si aggiunge poi che il livello (e gli interessi) degli allievi sono molto eterogenei. Infine di tattica non si può praticamente parlare, perché a scuola alla base dell'attività c'è la partecipazione (ed il piacere) di tutti gli allievi, per cui si evitano determinati aspetti di un'attività che finirebbero per appesantire la lezione. L'attività motoria nella scuola, insomma, tende a diversi obiettivi, e non ci si può di-

«A scuola si cura «il momento» specialmente quale investimento per il futuro, nelle società si investe prevalentemente nel «qui e adesso» senza pensare troppo al futuro.»

Marco Knecht





## «I dirigenti delle società che non curano i rincalzi, dopo breve tempo finiscono per esaurire le riserve.»

Fabrizio Agosti

staccare da problematiche di fondo quando si svolge l'attività in palestra.

Se da un lato non si può distinguere fra l'insegnamento a scuola e quello impartito in altri ambiti (che si rifanno entrambi a principi unanimemente accettati), cambia l'approccio del docente e degli allievi a seconda delle persone con cui si lavora e degli obiettivi perseguiti.

### Scuola come opportunità

Secondo Knecht, però, proprio a scuola l'allenamento integrato ha una sua opportunità; se nelle società sportive i giovani hanno un interesse comune, che li porta a «sopportare» allenamenti decisamente specifici, a scuola possiamo applicare il concetto di allenamento integrato visto come la capacità di sviluppare diversi aspetti della motricità nell'ambito di una lezione. In questa ottica, l'allenamento integrato, pur con i limiti intrinseci nell'istituzione scolastica, può contribuire al perseguimento degli scopi dell'educazione fisica scolastica e allo sviluppo del giovane, svolgendo una funzione che magari nella società sportiva non è possibile, in quanto queste tendono al risultato e sembrano interessarsi meno della persona nella sua globalità.

### I limiti nell'insegnamento scolastico

A proposito dei limiti che si incontrano a scuola, va ricordato che la condizione fisica degli allievi in generale è notevolmente inferiore rispetto al passato e – salvo rare eccezioni – i giovani non presentano i presupposti fisici per svolgere un allenamento integrato nel senso vero e proprio del termine (la condizione influisce sulla tecnica, chi non è allenato non può eseguire gesti tecnici), con la conseguenza che gli obiettivi sono ridotti al minimo. Una possibile soluzione consisterebbe nella ricerca del globale tramite una modifica degli obiettivi. Ad esempio l'uso con la classe dei cosiddetti «piccoli giochi» (tipo battaglia con regole semplificate), in cui si possono sfruttare determinati aspetti dell'allenamento globale (tecnica, tattica, intensità), a patto di tenere bassi gli obiettivi da perseguire. L'importante a scuola è far capire ai più «bravi» che devono aiutare a far giocare anche gli altri, impegnandosi a

dare un loro contributo attivo e non mostrandosi come spesso avviene demotivati e distratti.

### Obiettivi minimi...

Un miglioramento della condizione fisica – statistiche alla mano – a scuola non è comunque possibile, per cui si cerca di perseguire un obiettivo globale a un livello minimo (solo pochi attrezzi in un percorso, giochi sportivi con regole semplificate per permettere a tutti di partecipare, ecc.). Oltre che nei giochi, l'allenamento globale può essere applicato magari nel nuoto, o nelle attività di resistenza, ma senza utilizzare come metro di valutazione prestazioni troppo elevate. Si deve cioè adattare la valutazione alla struttura eterogenea delle classi; se per qualcuno l'obiettivo è raggiungere una certa familiarità con l'acqua (per restare all'esempio del nuoto), con altri si può pensare di migliorare la velocità o la resistenza. D'altro avviso chi ritiene invece

che svolgendo un'attività adeguata e sensata (ad esempio giochi tradizionali con opportuni adattamenti in luogo degli inflazionati giochi sportivi, riflesso a volte di mode commerciali e di tendenze) si possono ottenere anche determinati miglioramenti dei diversi fattori condizionali. Naturalmente, però, e qui torniamo al punto di partenza, dipende dalle esigenze; se il livello è basso è vero che si possono avere miglioramenti, ma se si vogliono progressi di un certo livello si deve fare un allenamento specifico, come avviene nelle società sportive.

### ... per motivi strutturali

Tutto ciò, però, forse è insito nel ruolo stesso della scuola, che non può influenzare la società, ma soltanto dare ai giovani i mezzi per migliorare essi stessi la propria forma fisica. La stessa teoria dell'allenamento, d'altra parte, non consente un'attività adeguata nella scuola; come si potrebbe andare oltre i minimi di cui parlavamo sopra quando si ha una classe per poche ore alla settimana, con orari magari irregolari e non in tre unità didattiche separate, ma raggruppate in modo arbitrario a seconda degli orari scolastici?

m

«Nelle società sportive non ci sono problemi per fare l'allenamento integrato, ma un altro elemento fondamentale è sempre l'attenzione da parte degli allievi.»



Foto: Gianlorenzo Ciccozzi

### Portrait (da sinistra a destra)

- **Marco Knecht** è docente di educazione fisica e didattica presso la Scuola Magistrale di Locarno e l'Istituto di Abilitazione e Aggiornamento (IAA). Istruttore ASF (Associazione Svizzera di Calcio) ha esperienza in qualità di allenatore di squadre giovanili e attive.
- **Fabrizio Agosti** è docente di educazione fisica al Liceo cantonale di Mendrisio. È attivo come allenatore nella ginnastica artistica.
- **Emiliano Corti** è docente di educazione fisica al Liceo cantonale di Locarno. Ha svolto attività di allenatore, in particolare, di condizione fisica in varie discipline sportive (ginnastica artistica, hockey).
- **Giovanni Guidotti** è docente di educazione fisica al Liceo cantonale di Locarno. Ha svolto e svolge tuttora attività di allenatore nel calcio, nell'atletica leggera e nel ciclismo.