

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: Una svolta qualitativa verso il naturale e l'organico
Autor: Hotz, Arturo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001815>

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>

Allenamento integrato globale

Una svolta qualitativa verso il naturale e l'organico

Foto: Hugo Rust

«Allenamento integrato» sembra essere un concetto di scarso significato nella pratica, al contrario di quanto avviene per l'«allenamento globale», come testimonia in modo convincente diversi articoli pubblicati in questo numero della nostra rivista. In pedagogia si parla già da tempo di «globalità», in quanto è abbastanza intuitivo – appunto naturale – fare tutto il necessario.

Arturo Hotz

Nella pratica non si trovano praticamente mai problemi che riguardano solo la condizione o la coordinazione, in quanto l'approccio ad una determinata disciplina sportiva era sempre *l'allenamento della tecnica*, che rappresenta un *insieme* di vari elementi necessari alla soluzione di un determinato problema.

La necessità di sostenere in modo particolare la condizione si è fatta conoscere tramite la *scuola del portamento* e le *ondate salutiste* dei primi anni sessanta, per diffondersi sempre più grazie all'*allenamento con i pesi*. Negli anni successivi si riteneva sufficiente migliorare in modo isolato la condizione, e soltanto quando si raggiungevano anche in questo ambito determinati limiti si iniziava a migliorarla in modo combinato, soprattutto orientandola alla tecnica. Parimenti, gli esercizi prettamente tecnici venivano variati e resi più difficili con congegni di tipo condizionale.

La richiesta imperiosa di maggiori prestazioni proviene senza dubbio dallo sport di punta; ottenere le massime prestazioni possibili sembrava al tempo più facile da ottenere intensificando l'allenamento della condizione fisica.

Da un trentennio circa si sono sostenute del pari sempre più le *componenti psicologiche e tattiche della prestazione*: l'«ottimizzazione della forza mentale» e l'«aumento dell'efficacia interiore» si sono viepiù diffuse anche nell'ambito dello sport. Lo spirito dei tempi ed altre correnti (di moda) hanno infine apportato il proprio contributo, con il risultato che la «globalità» come principio per *elevare la qualità* – sull'onda soprattutto delle filosofie orientali – è entrata nella scienza dello sport trovandovi rapidamente un gran numero di estimatori.

In questo principio l'«allenamento della condizione orientato alla tecnica» e l'«allenamento della tecnica orientato alla condizione» possono essere considerati come evoluzioni che si completano a vicenda verso l'«acquisizione di abilità orientate alle capacità». Da un lato possiamo rilevare l'esistenza di una scienza dello sport aperta nei confronti di teorie e conoscenze filosofiche, dall'altro non si può ignorare una sempre più diffusa carenza di risorse umane a fronte delle esigenze di ordine assoluto imposte dal costante miglioramento delle prestazioni, che a sua volta porta ad una continua ricerca di *metodi combinati*.

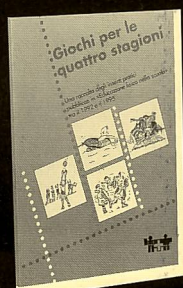
Da questo punto di vista l'«allenamento integrato globale» svela nuove sfaccettature e anche nei casi in cui non è in primo piano la conseguente ricerca di un miglioramento delle prestazioni – come avviene ad esempio nell'educazione fisica a scuola – l'integrativo globale può avviare una svolta qualitativa verso il *naturale* e l'*organico* e può essere visto nel contempo visto come un distacco dall'analitico – quantitativo (troppo esclusivo) e dall'additivo.

m

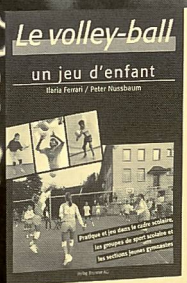


ASEF

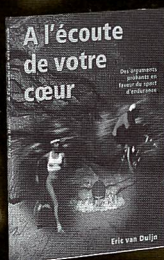
UFSPPO



Giochi per le quattro stagioni (1996)
Fr. 30.-/25.-



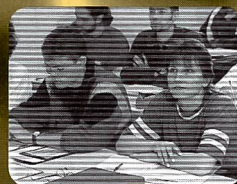
Le volley-ball – un jeu d'enfant (1996)
Fr. 10.-



A l'écoute de votre cœur (1997)
Fr. 19.80/17.80



Cinque scelti fra 100 000... ovvero: chi sono le monitrici e i monitori Gioventù + Sport? (1997)
Fr. 32.40



Muoviamo il futuro. Il promovimento dello sport per la nostra gioventù (1997)
Fr. 32.40

Ordinazione Pubblicazioni

		Membri
___ Giochi per le quattro stagioni (1996)	Fr. 30.-	Fr. 25.-
___ A l'écoute de votre cœur (1997)	Fr. 19.80	Fr. 17.80
___ Le volley-ball – un jeu d'enfant (1996)	Fr. 10.-	
___ Le guide pratique de la place de jeu (1992)	Fr. 30.-	

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____

CAP, località _____

Data, firma _____

Membro ASEF: ☐ sì ☐ no

Spedire a:

Edizioni ASEF
Neubrückestrasse 155
CH-3000 Bern 26
Tel./Fax 031/302 87 27
E-mail: svss-verlag@datacomm.ch



Ordinazione Videocassette

___ Trilogie dell'agire – Sinfonie dell'apprendimento (1995)	Fr. 41.-
___ Cinque scelti fra 100 000... ovvero: chi sono le monitrici e i monitori Gioventù + Sport? (1997)	Fr. 32.40
___ Muoviamo il futuro. Il promovimento dello sport per la nostra gioventù (1997)	Fr. 32.40
___ Cercasi allenatore di calcio, allenatrice di calcio (1997)	Fr. 37.70
___ Corsa: aspetti medici e biomeccanici (1985)	Fr. 35.60

Cognome _____ Nome _____

Indirizzo _____

CAP, località _____

Data, firma _____

Spedire a:

UFSPPO
Mediateca
CH-2532 Macolin
Fax 032/327 64 08
E-mail: christianne.gessner@essm.admin.ch

