

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 6  
  
**Artikel:** Solo un allenamento globale si traduce in una prestazione ottimale  
**Autor:** Golowin, Eric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001431>

### **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](#)

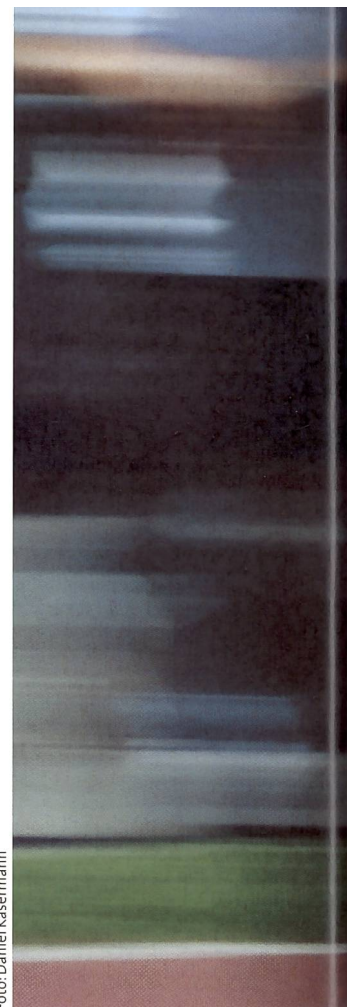
**Download PDF:** 11.02.2026

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

**L**e componenti condizionali-energetiche della prestazione sono state a lungo in primo piano nelle riflessioni della scienza dello sport. Poiché alla base delle capacità condizionali vi sono processi energetici sui più diversi piani funzionali e vi sono stretti rapporti con le capacità coordinative, attualmente il loro valore posizionale viene riconosciuto e promosso con maggiore chiarezza come parte dello sviluppo globale.

Le diverse componenti condizionali entrano a far parte della prestazione fisico-tecnica con una valenza diversa, che dipende dal tipo di prestazione sportiva e dalle richieste specifiche dei vari sport. Quali presupposti vanno creati, e quali abilità vanno sviluppate? Quali sono le strategie individuali d'azione che permettono di dominare in modo ottimale le situazioni ed i compiti del momento? Da queste domande scaturisce la grande necessità di trovare ricette ideali. Probabilmente la ricerca del «metodo miracoloso» resterà sempre lo stimolo dei nostri tentativi, ma non porterà mai ad una risposta definitiva. In questo numero «mobile» dà la parola a diversi esperti, le cui affermazioni ci dovrebbero spingere a mettere in discussione, criticamente, le nostre esperienze, a completare le nostre conoscenze ed a perfezionare e sviluppare la nostra preparazione. Un obiettivo comune

Foto: Daniel Käsermann



# Solo un allenamento in una pre

a tutti gli insegnanti deve essere quello di comprendere il processo d'apprendimento in tutta la sua profondità.

Le componenti energetiche determinano in modo decisivo l'impulso muscolare e sono il presupposto per l'apprendimento e l'esecuzione delle forme di movimento. In questo senso, per potere rispondere alle complesse esigenze tecniche dei diversi sport o delle diverse forme di movimento, è necessaria una differenziazione delle singole capacità condizionali, che sono intrecciate in modo ottimale con il successivo passo evolutivo. Ciò presuppone da un lato un grande patrimonio di esperienze da parte di chi insegna, ma, ad un livello avanzato di prestazione, comporta anche una buona rappresentazione del movimento da parte di chi apprende. Essa è il vero e proprio elemento di controllo che permette di collegare le capacità condizionali e coordinative fino a raggiungere una qualità della prestazione di livello espressivo elevato. La condizione fisica viene mobilitata grazie al controllo volitivo dell'attività (forza di volontà) e diventa efficace per la prestazione interagendo con le competenze tecniche, coordinative, tattiche, psichiche ed emotive. È sensato accentuare i singoli aspetti, ma sempre senza perdere di vista il tutto.

*Eric Golowin*

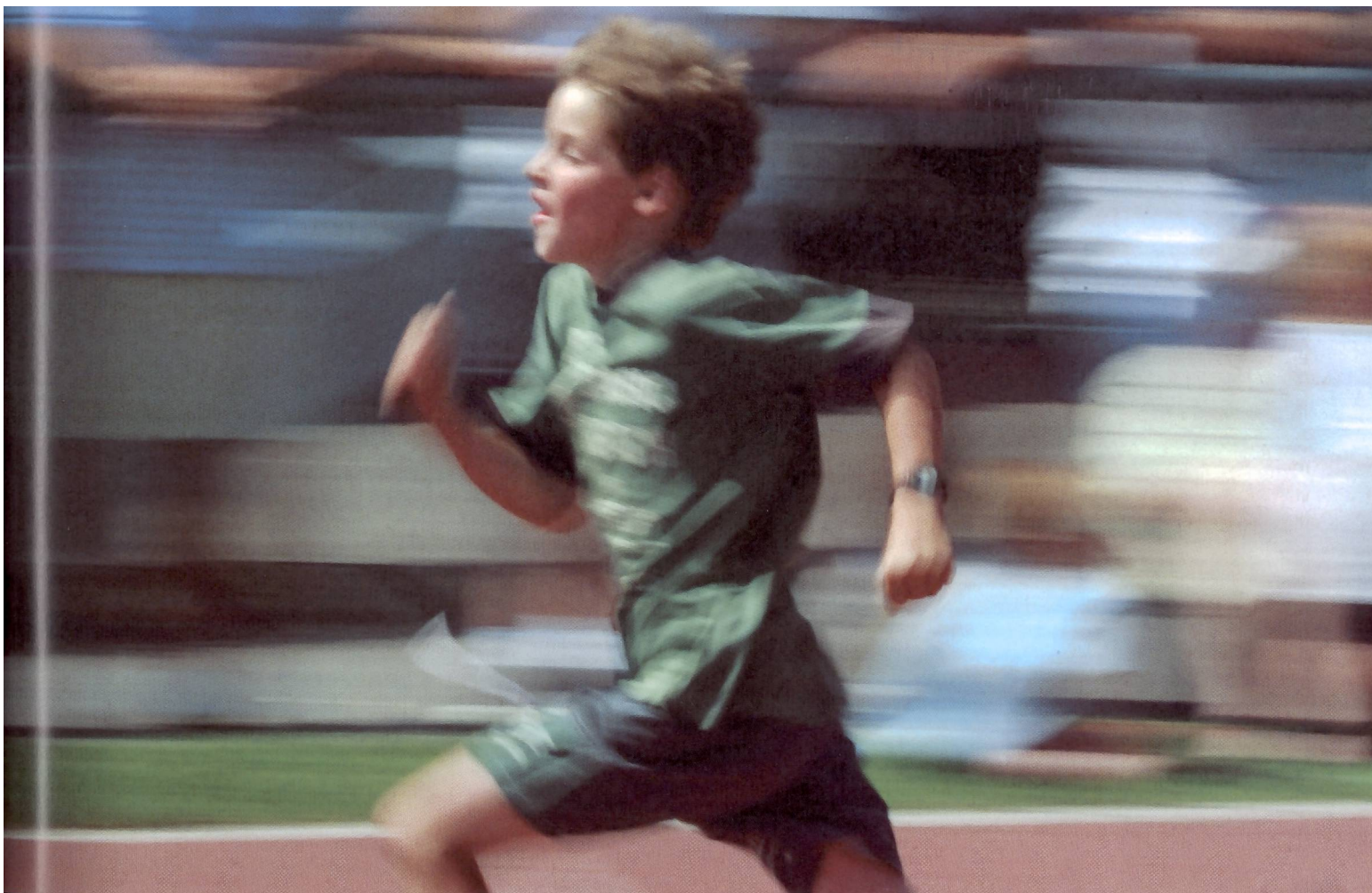
**Gli infortuni possono essere impediti ed il potenziale di prestazione può essere aumentato, se vengono creati i presupposti necessari nelle prime fasi di apprendimento.**

Le forme di esecuzione di molti sport, in parte, richiedono molto dal punto di vista atletico agli sportivi. E debbono essere costruite in modo specifico, tenendo conto della tecnica, dell'impiego della forza e della capacità di allungamento. Contemporaneamente, nella fase di costruzione debbono essere sviluppati programmi che permettono a chi apprende di sperimentare la qualità necessaria del movimento e di ottenere un senso del movimento ottimale. Durante la loro carriera molti atleti e molte atlete hanno problemi di schiena, di ginocchia, o all'articolazione del piede, perché hanno svolto un lavoro di base troppo scarso o troppo poco competente.

**Un allenamento sano e in grado di sviluppare la prestazione richiede un impegno interpersonale degli insegnanti.**

L'impostazione metodica serve a capire ed a promuovere volutamente in modo più dettagliato ciò che un allievo può applicare individualmente. Occorre tenere conto della tolleranza dello sforzo, della capacità di prestazione del momento, della disponibilità alla prestazione e della capacità di





# to globale si traduce stazione ottimale

adattamento di chi apprende ed esegue. Gli stimoli di allenamento debbono essere dosati in modo tale da tenere conto dei presupposti individuali.

**Il timing permette di controllare in modo ottimale l'energia e di dosare l'impegno di forza.**

In modo estremamente generale il timing può essere interpretato come il controllo finalizzato di tutta l'energia. Ciò vuol dire che la qualità di una prestazione sportiva, in ultima analisi, dipende dalle abilità tecniche. La tecnica unifica tutte le componenti condizionali, coordinative tattiche e psichiche ed emotive decisive della prestazione.

**Sebbene gli aspetti mentali ed emotivi partecipino in modo essenziale alla realizzazione della prestazione, spesso vengono troppo scarsamente integrati nell'impostazione dell'allenamento.**

Attualmente si riconosce sempre più che nel quadro di un processo di sviluppo è altrettanto importante occuparsi degli aspetti affettivi e psichici. Come si possono eseguire movi-

menti anche in condizioni emotive difficili? Come raggiungiamo la massima forma mentale? Come possiamo influenzare le emozioni ed utilizzarle per migliorare la prestazione? Si tratta di domande che in futuro impegneranno sempre più i responsabili della formazione.

**L'adattamento dell'organismo alla prestazione dipende dalle leggi della natura.**

Il miglioramento delle prestazioni fisiche è la risposta dell'organismo allo stress fisiologico a cui è sottoposto. In questo processo interagiscono tre elementi: lo stress che l'organismo subisce nel corso dell'allenamento, la rigenerazione e la reazione dell'organismo. Nella pianificazione dell'allenamento bisogna tener conto di questi tre elementi. In altre parole, gli esercizi e la loro intensità devono essere scelti e combinati in modo diversificato, armonioso e adattato al livello degli allievi.