

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 3 (2001)
Heft: 4

Artikel: Alla ricerca della soluzione ottimale
Autor: Golowin, Erik / Hotz, Arturo / Wüthrich, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001973>

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>



La qualità nell'allenamento

Alla ricerca della soluzione ottimale

Qualità e quantità sono concetti eternamente messi in contrapposizione, per lo più caratterizzati come opposti e non di rado confusi fra loro o quantomeno delimitati in modo ambiguo. In questo articolo intendiamo affrontare la questione relativa al significato della qualità nell'allenamento sulla base di esempi concreti tratti da tre discipline sportive: ginnastica artistica, nuoto e beachvolley.

Erik Golowin, Arturo Hotz, Peter Wüthrich

Capita sovente di rinvenire determinate difficoltà quando si tratta di dare impulsi qualitativi in allenamento. Negli ultimi anni, all'apprendimento motorio di tipo qualitativo nell'ambito dell'insegnamento dello sport è stata attribuita una importanza sempre crescente. In che modo si possono creare presupposti favorevoli all'allenamento degli elementi tecnici? Con quali criteri si apportano variazioni agli esercizi? In che modo si può sostenere al meglio l'attività di guida del movimento? Attualmente, nella formazione degli allenatori sono queste le domande al centro dell'attenzione. La ricerca di un rapporto ottimale fra qualità e quantità

sembra essere per gli allenatori una sorta di ricerca della pietra filosofale. Probabilmente una ricetta universalmente valida in questo ambito non esiste; l'arte consiste piuttosto nel saper sviluppare ulteriormente il processo di allenamento con misure metodologiche e creative. In nessun caso l'allenamento dovrebbe portare ad una ripetizione meccanica di svolgimenti tecnici ma dovrebbe permettere agli atleti di scoprire il flusso dei movimenti all'interno di essi. In questa

prospettiva, è pertanto utile variare i movimenti in modo tale che il corpo riesca a risalire al loro svolgimento ideale. Lo sportivo più dotato a livello tecnico non è sempre quello che lancia il giavellotto più lontano, bensì quello che lo lancia con il massimo dell'efficacia. Soffermendosi sugli aspetti qualitativi di tre sport diversi, l'articolo intende fornire le basi di riflessione necessarie per fare il transfert sull'insieme delle discipline sportive.

La quantità serve alla qualità?

I due concetti non sono contrapposti, ma forse rappresentano i due poli opposti della medesima realtà. La quantità è la categoria della massa, la qualità quella della riuscita. Anche quando si è dinanzi a massa o ampiezza non sempre si può dedurre da esse qualità – nel senso ad esempio di intensità. Chi si è allenato per tre ore non è detto che lo abbia fatto in modo efficiente. I criteri della qualità si distinguono notevolmente da quelli della quantità. Resta però vivo il bisogno di quantificare la qualità. Hz.

Ringraziamo...

... Pierre-André Weber (capodisciplina G+S nuoto) e Peter Kotzurek (allenatore nazionale di ginnastica artistica) per il sostegno datoci nell'elaborazione del presente articolo.



Foto: Daniel Käsermann

Il nuoto – ovvero sfruttare l'acqua per i propri fini

Le discipline del nuoto e della corsa risultano avere diversi punti in comune nel settore delle capacità condizionali ed energetiche. L'acqua esercita però un effetto particolare sulle sensazioni che si hanno a livello corporale e motorio. In questa ottica il nuoto rappresenta quindi un interessante esempio di attività in cui convivono aspetti qualitativi e quantitativi.

L'effetto della spinta dipende da lunghezza e frequenza delle bracciate, precisione del movimento e capacità di collegare fra loro le diverse abilità coordinative. Per riuscire a sfruttare appieno l'ambito energetico, il nuotatore deve avere la capacità di giudicarsi con precisione tale da consentirgli di dosare l'allenamento in modo individuale. Anche se in sostanza la prestazione viene misurata in quantità (velocità) la qualità è in larga misura responsabile del raggiungimento o meno dei valori decisivi.

La pianificazione da sola resta lettera morta

Per ottenere miglioramenti sul lungo periodo è necessaria una pianificazione sistematica. L'intensità e la quantità del carico di lavoro in allenamento sono aspetti decisivi nella pianificazione e nella ge-

stione pratica della seduta di allenamento. Allo scopo sono necessarie da un lato conoscenze di psicologia e fisiologia dello sviluppo e dall'altro una notevole continuità nell'allenamento. Per potersi avviare nella giusta direzione, contenuti, momento e dosaggio dell'allenamento devono essere pianificati per quel che riguarda ampiezza ed intensità, ma vengono poi adattati sul momento nella fase di attuazione pratica. L'analisi permanente della situazione consente di apportare le necessarie modifiche nell'allenamento. La pianificazione da sola resta lettera morta. Per poterla applicare con successo nella pratica sono poi necessarie capacità di reazione (adattamento) nella realizzazione, flessibilità per il raggiungimento dello scopo, saper individuare parametri individuali o l'anticipazione di possibili tappe dello sviluppo.

Da principiante a esperto

Per il principiante la cosa più importante è imparare a stare in acqua. Egli deve acquisire esperienze con l'elemento liquido ed abituarsi ad esso in modo tale da superare le paure iniziali. A livello avanzato si impara come comportarsi in modo ottimale in acqua per riuscire a sprigionare la migliore spinta possibile. Ciò si ottiene migliorando la propria posizione in acqua, la tecnica di propulsione e le correlazioni fra tali due elementi. Gli esperti devono infine perfezionare l'arte di sfruttare nel modo migliore l'acqua per i propri fini. Soprattutto in competizione devono essere in grado di eseguire movimenti in modo che rispecchino un rapporto ideale di spazio, tempo e forza sapientemente dosata.

Ginnastica artistica – i virtuosismi della forza

Nel campo coordinativo la ginnastica artistica presuppone un elevato livello di abilità. Affinché le forme di movimento richieste possano venire eseguite con la forza necessaria e con armoniosa leggerezza, è necessaria un'evoluzione organizzata con intelligenza: la qualità del movimento e la quantità delle ripetizioni devono essere ricondotte ad una correlazione efficiente e nel contempo poco rischiosa.

Le prestazioni richieste al ginnasta vengono determinate dalle regole valide ai singoli attrezzi. Per fare in modo che queste complesse forme applicative delle capacità coordinative possano essere realizzate, si deve attribuire importanza particolare all'evoluzione della rappresentazione del movimento. La prestazione viene giudicata sulla base della qualità, per cui tale elemento è sempre in primo piano, anche se poi, senza la necessaria quantità, non porta al successo.

Organizzare in modo efficace le componenti della prestazione

Per far sì che la correlazione delle diverse componenti della prestazione siano affinate in modo efficace, nella organizzazione del processo di allenamento si deve far riferimento a diversi principi di base:

L'allenamento deve essere pianificato e realizzato in maniera individuale

In gara gli obiettivi vengono determinati considerando allo stesso tempo i valo-

ri assoluti validi in competizione e i presupposti e le aspirazioni personali. Da essi è possibile enucleare le norme della prestazione nelle sue diverse componenti. La spirale dell'evoluzione può essere immaginata come una scala metodologica. A seconda della capacità di prestazione e dello stato psicofisico del momento ci si può allenare ad un gradino più o meno basso di questa scala. Il gioco sinergico di qualità e quantità è il preludio sensibile all'adattamento e all'ottimizzazione.

L'aspetto principale nello sforzo è il defaticamento

Alla base di un serio lavoro nella ginnastica artistica si trova il concetto di sforzo. Il dosaggio fra ampiezza ed intensità deve essere pianificato e realizzato contemporaneamente per carico e recupero. L'efficacia dei miglioramenti dipende in ultima analisi dal rapporto reciproco fra tali elementi. Un defaticamento si ha però non solo nella fase del recupero; anche durante l'allenamento, variando gli

accenti dell'attività, si alterna fra carico di lavoro e defaticamento delle diverse parti del corpo.

Garantire stabilità e continuità nel processo di allenamento

Modifiche contenutistiche, cambiamenti periodizzati o variazioni degli esercizi sono importanti elementi per avviare nuove tappe evolutive. Il momento per introdurre misure simili deve comun-

Nella parola qualificazione già a prima vista sembra si possa riconoscere la radice comune con il termine qualità. Di fatto, chi si qualifica per qualcosa si distingue per una prestazione qualitativamente elevata. Si può dire che crea una sorta di equi-

La qualificazione è espressione di qualità!

librio fra il suo sapere tecnico e il suo profilo ideale. Dato che l'equilibrio esprime sempre un rapporto, tale relazione è un valore positivo: chi si qualifica risponde all'idea che si ha di lui, le sue prestazioni e il suo saper fare soggettivo soddisfano le esigenze oggettive. Concludendo: una qualificazione è espressione di una qualità che vale la pena di perseguire in quanto il saper fare e le aspettative costituiscono un equilibrio armonico.

H.z.



que essere scelto con attenzione. Se cambiamo troppo in fretta, gli stimoli di allenamento sono troppo poco duraturi e non possono essere elaborati in modo completo. Nella pianificazione si deve pertanto garantire una certa continuità.

Controlli regolari

Le norme sulla prestazione vengono controllate periodicamente nei settori coordinativo e condizionale. La prestazione tecnica viene valutata in base a diverse gare di carattere normativo. Le valutazioni e le prestazioni ottenute in allenamento mostrano punti forti e debolezze dei singoli atleti nelle diverse componenti della prestazione e nella capacità di collegarli fra loro. Nell'ambito della periodizzazione e della pianificazione imposte si analizzano poi le esi-

genze di allenamento del singolo atleta nei diversi campi di prestazione e si organizza di conseguenza la seduta di allenamento.

Dalle posizioni ai movimenti fondamentali

Che si tratti di principianti o avanzati, al centro dell'attenzione ci sono sempre le componenti coordinative e condizionali, mentre per gli esperti sono maggiormente significative le componenti tattiche e psicoemotive. Nel nuovo manuale G+S per ginnastica artistica e agli attrezzi e trampolino viene ben illustrata la formazione di base per i settori di prestazione coordinativo e condizionale e le reciproche interferenze/correlazioni. A partire dalle posizioni di base si possono elaborare i movimenti fondamentali,

che a loro volta vengono sviluppati in seguito in forme complesse da applicare in gara, grazie a tutta una serie di variazioni sul tema.

Rafforzamento del corsetto muscolare

La ginnastica artistica è un buon esempio di allenamento integrativo della forza. Grazie alla complessità dei movimenti vengono coinvolti nell'esecuzione dei movimenti tutti i segmenti del corpo e tutti gli assi di movimento. Partendo dal principio pedagogico «dal facile al difficile», oltre all'istruzione relativa agli assi di movimento, si procede al rafforzamento a livello locale. Se prendiamo ad esempio la mano, ciò significa che si rafforzano in un primo momento le singole dita, fino al polso, infine si lavora sui diversi segmenti della stessa regione del corpo. Prendendo ora l'esempio del braccio si intende con ciò la coordinazione di dita, avambraccio, braccio e spalla. L'obiettivo ultimo è interessare tutto il corpo e la muscolatura nel suo complesso. A livello avanzato, almeno in parte, lo sviluppo della forza è il risultato delle ripetizioni degli esercizi.

In quale ambito aspiriamo alla qualità?

Quando e dove, nello sport, si ricerca la qualità? In via di principio si possono rilevare tre livelli: innanzitutto nel campo delle abilità, ovvero dell'evoluzione delle qualità tecniche classiche. Dal punto di vista pedagogico, viene poi attribuita alla qualità una grande importanza nell'ambito dello sviluppo della personalità. Per poter perseguire con qualche speranza di successo questi due ambiziosi obiettivi, però, sono necessari anche me-

todi di elevata qualità, ovvero si deve fare molta attenzione alla scelta e all'evoluzione dei metodi utilizzati nei corsi di formazione. Quando si sceglie il metodo da utilizzare, si vede chiaramente che esso deve essere adeguato e finalizzato agli obiettivi da perseguire. Ancora una volta si rileva che la qualità è espressione di adeguatezza. Ed essa persegue sempre, entro certi limiti, una qualche armonia. Hz.