

**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:** Martin Laciga : "un intenso lavoro sui dettagli senza tralasciare la globalità"  
**Autor:** Rentsch, Bernhard / Laciga, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001974>

### **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**

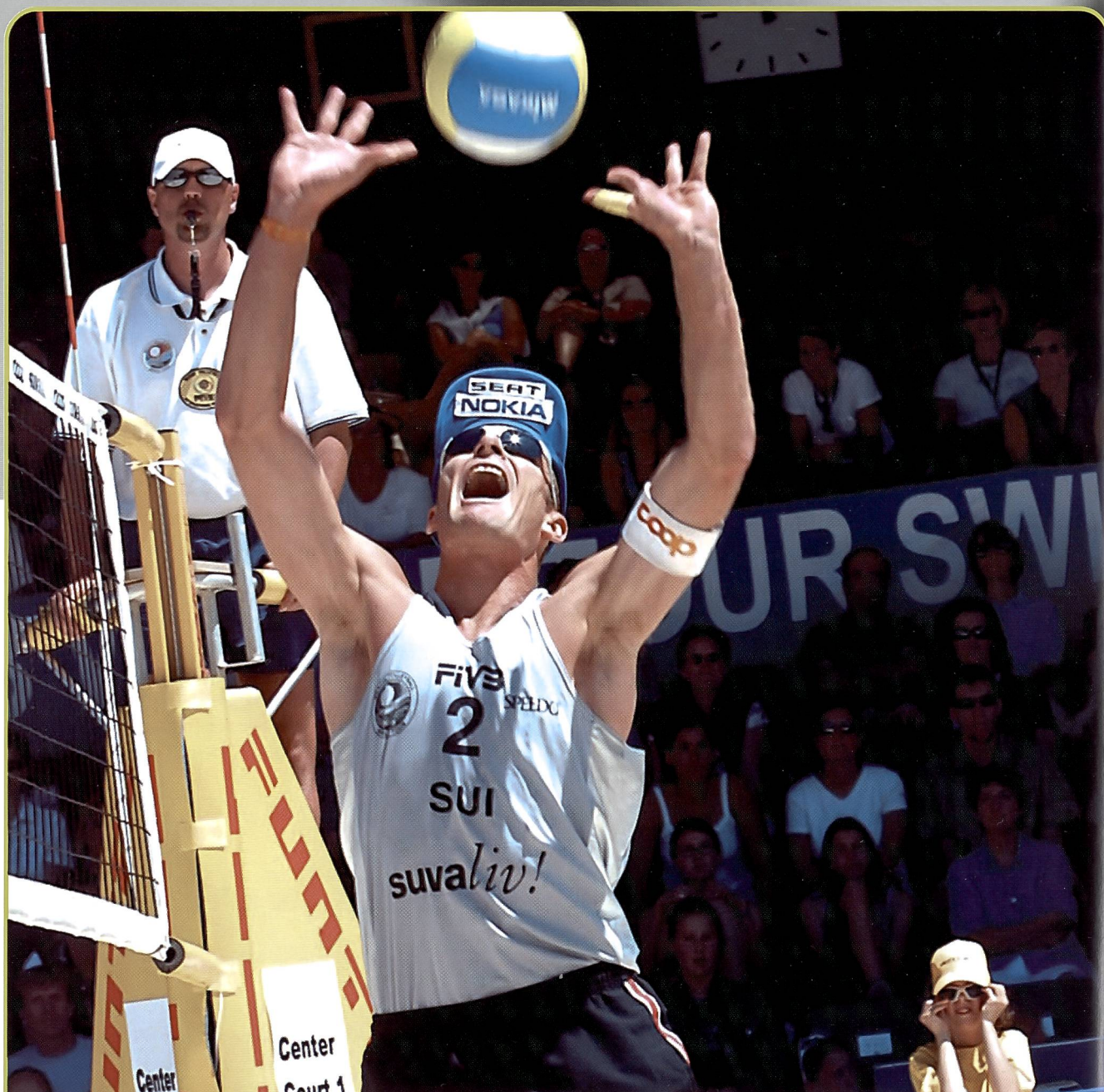
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



## Martin Laciga: «Un intenso lavoro sui dettagli senza tralasciare la globalità»

Pianificare e realizzare un processo di allenamento costituisce una costante ricerca di armonia fra le diverse componenti che determinano la prestazione. È senza dubbio opportuno accentuare i vari aspetti, senza però mai perdere di vista il tutto. Abbiamo parlato con Martin Laciga, stella internazionale del beach volley, di come ciò sia possibile nella pratica.



Foto: Pius Koller



Bernhard Rentsch

### Elementi coordinativi della prestazione

**Tesi:** «La qualità nello sviluppo delle qualità coordinative è determinata dalle forme di variazione, dall'intensità e dal collegamento fra gli esercizi eseguiti.»

*Martin Laciga:* «Nel beach volley il problema maggiore consiste nella diversa profondità della sabbia sui diversi campi di gioco. Ci si deve abituare in breve tempo, e allo scopo le forme di variazione in allenamento assumono una grande importanza; si conoscono le diverse caratteristiche e ci si può preparare ad esse con esercizi adattati alle circostanze. In via di principio cerchiamo di allenare questi elementi nelle condizioni più difficili per noi, nel caso del terreno sulle sabbie californiane. Il passaggio a terreni di gioco più facili risulta poi semplificato.»

### Elementi condizionali ed energetici della prestazione

**Tesi:** «La qualità dell'allenamento della condizione è determinata dal suo grado di differenziazione per adattarlo alle caratteristiche del singolo sport.»

*Martin Laciga:* «Nell'allenamento della condizione fisica la differenziazione è tutto. Ogni unità di allenamento deve avere un suo senso e adeguarsi alla pianificazione. Dato che nel nostro sport si hanno spesso dei rinvii o spostamenti di date, dobbiamo essere piuttosto flessibili a questo proposito. Lavoriamo sulla base di minicicli di tre settimane che si possono adattare con relativa facilità. Per quanto riguarda la differenziazione, nel nostro caso arriva al punto che ognuno di noi si allena a modo suo nel settore condizionale ed energetico. Dopo sei anni di sport professionistico conosciamo il nostro fisico talmente bene da aver raggiunto quasi condizioni ottimali. In questo ambito l'esperienza è molto importante, in quanto si rischia altrimenti un sovrallenamento.»

### Elementi psico-emozionali della prestazione

**Tesi:** «La qualità degli accenti psicologici viene misurata sulla base della sicurezza e del modo di agire dell'atleta.»

*Martin Laciga:* «Le componenti psico-emozionali della prestazione nel nostro sport possono essere esercitate solo in parte in allenamento. Certo, per provare a progredire si può provare a mettersi sotto pressione ricorrendo a diversi esercizi e con diverse tecniche di al-

lenamento mentale – come ad esempio con la visualizzazione – ma alla fin fine quel che conta davvero è solo l'esperienza accumulata nel corso dei tornei. L'importante è che si impara a livello individuale a fronteggiare le proprie emozioni. In questo ambito all'inizio della nostra carriera abbiamo fatto certamente vari errori, ma nel frattempo abbiamo imparato a controllare le emozioni e a risparmiare pertanto energie. Forse anche per questo ci si rimprovera spesso di dare l'impressione di agire sul campo senza grandi motivazioni e a volte anche l'uno contro l'altro. Chi lo fa dimentica però che proprio in questo ambito del controllo delle emozioni si situa il tallone d'Achille di molte squadre. Ci si arrovela troppo su un punto perso anziché guardare al prossimo punto e alla vittoria finale.»

### Elementi tattici della prestazione

**Tesi:** «La qualità del comportamento tattico è determinata dalla capacità di organizzare il gioco d'insieme fra i diversi elementi della prestazione.»

*Martin Laciga:* «In ambito tattico abbiamo sempre provato ad imporre innanzitutto il nostro gioco senza stare a guardare all'avversario. Vogliamo far valere i nostri punti di forza e costringere l'avversario ad adattarsi a noi. Pertanto nell'analisi tattica dell'incontro non consideriamo eccessivamente le caratteristiche di chi ci sta di fronte; modifiche e adattamenti vengono applicati durante la partita. Naturalmente per poter agire in tal modo è necessaria una grande esperienza. All'inizio ci è capitato di perdere parecchie volte per questa nostra filosofia. A ben vedere però è valsa la pena di credere sempre in noi stessi, anche quando avevamo scarso successo.»

### Sinergia delle forze

**Tesi:** «La qualità del timing viene determinata dalla coordinazione dei diversi elementi della prestazione.»

*Martin Laciga:* «Riunificare tutte le forze è senza dubbio la cosa più difficile. È la più grande debolezza l'elemento che definisce il livello di prestazione, ed è su questo punto debole che si deve lavorare, senza trascurare l'insieme. Ai massimi livelli, quando sei in campo la minima debolezza viene sfruttata senza pietà dall'avversario, e crea una certa insicurezza. Se però si riesce a migliorare questo punto debole e non si offre più all'avversario un punto dove attaccare, si acquisisce un'enorme fiducia in sé stessi. Grazie a questa fiducia si arriva ad un timing ideale con conseguente coordinazione dei vari elementi della prestazione.»

m