Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Artikel: Equilibrio

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001679

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

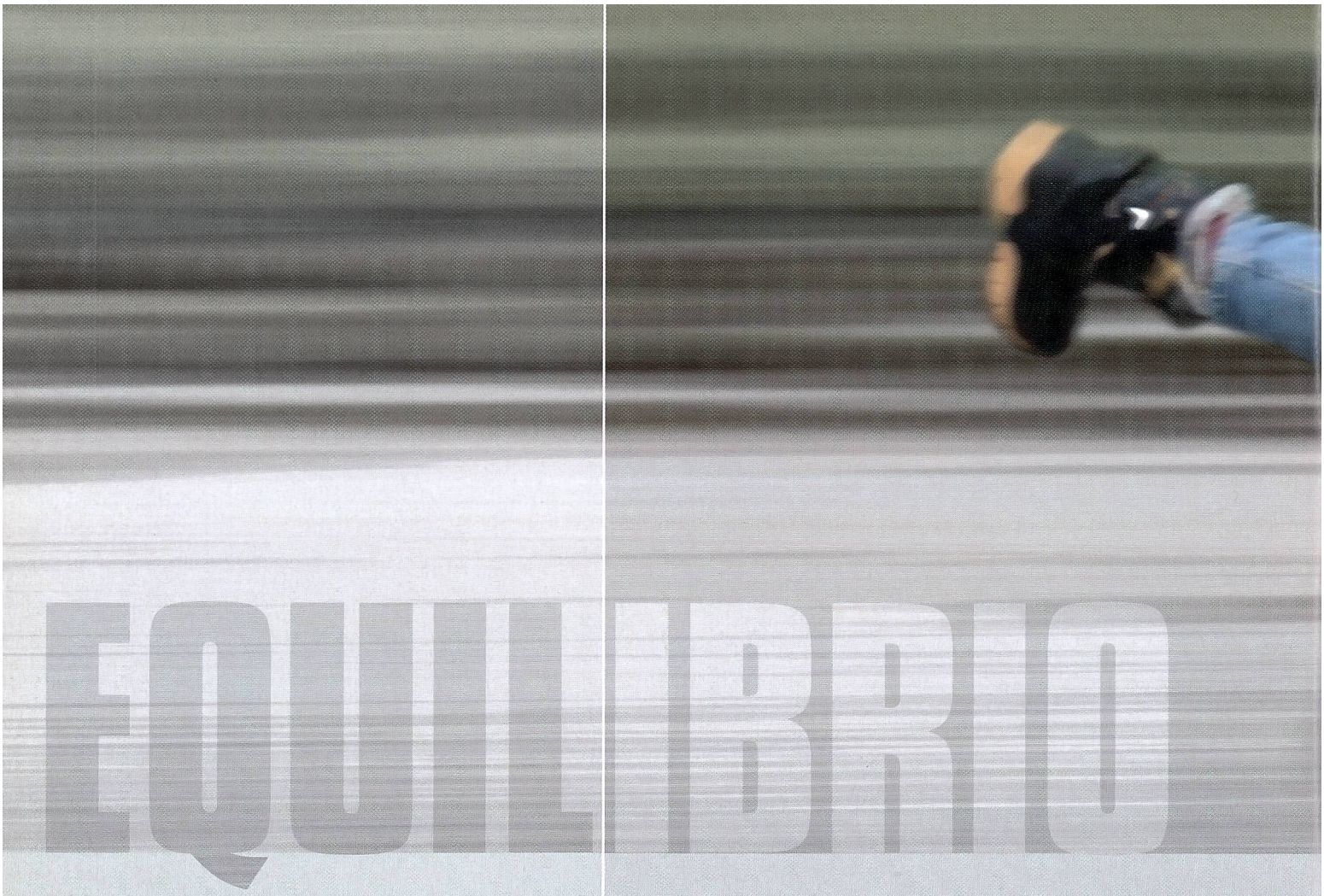
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Il giusto timing nei vari sport dipende in ultima analisi da come si affronta il (dis)equilibrio

Parlando dello sviluppo delle capacità coordinative si continua a ripetere che quanto non si apprende da piccoli va perduto per sempre. Eppure, varrebbe la pena di chiedersi se è davvero così, se davvero le competenze motorie possono essere sviluppate in modo ottimale soltanto in determinati periodi dello sviluppo o nella cosiddetta età d'oro dell'apprendimento. Dal punto di vista strettamente scientifico un'affermazione del genere va quantomeno esaminata con senso critico per valutarne attentamente la validità. In altre parole va misurata con il bilancino. Argomenti pro e contra vanno attentamente soppesati, e la decisione deriva proprio da dove pende la bilancia, da dove quindi si realizza un (dis)equilibrio. E proprio come la bilancia è divenuta simbolo di giustizia ed equità, nello sport l'equilibrio assume un ruolo fondamentale. L'equilibrio è una competenza motoria centrale, in quanto in tutti gli ambiti (motori) si tratta di ritrovarsi in situazioni sempre nuove e di fare del proprio meglio. Si tratta sempre in ultima analisi di un equilibrio bio – psico – sociale. Dai primi passi del bambino alle incertezze dell'anziano, dalle forme di bilanciamento e di giongleria al ciclismo e allo «Snowsboot-Riden», su su fino alle attività mistico filosofiche degli scalatori estremi, si tratta sempre di imparare a mantenere il (dis)equilibrio entro determinati limiti individuali. Si tratta della gestione del (dis)equilibrio, ovvero di come conviviamo con lo squilibrio!

Mantenere l'equilibrio significa disporre della competenza di poter affrontare al meglio il futuro

Come fare? Cosa voglio, cosa devo, quale sostegno ho? La risposta risiede nelle esigenze che mi pongo, nel modello che mi propongo. Chi risponde appieno a tali esigenze è pronto a sfide future in quanto in equilibrio. Il campione sta in equilibrio fra saper fare e pretese teoriche. A questo proposito gli psicologi dello sport citano spesso Csikzentmihalyi, che in un suo libro sul flow ha definito questa condizione felice come equilibrio globale.

Porsi davanti un profilo teorico (un modello) fa bene anche all'equilibrio interiore. Con tale espressione in relazione al flusso del movimento s'intende un armonico equilibrio dinamico in grado di compensare anche momentanei (dis)equilibri. Sono proprio questi gli elementi che fanno la competenza del campione in merito ad economia, efficienza e riuscita. L'equilibrio quindi visto come sinonimo della parità fra impegno e riuscita, fra condizione e coordinazione, fra vista interiore ed esteriore e fra capacità motorie e sapienza tattica. L'allenamento, infine, può essere anche un'intrusione mirata nell'equilibrio (dal punto di vista fisiologico dell'omeostasi); la perdita di sostanza dovuta all'allenamento viene compensata poi nella fase di recupero. Ed è proprio la supercompensazione che rende efficiente l'allenamento ed essa tende sempre ad un super equilibrio nei confronti di quanto è indispensabile.

In sostanza ogni sport è applicazione di un tipo di equilibrio adattato alla situazione e con un'accentuazione ritmica

Da vent'anni ormai le capacità coordinative sono un tema importante nella formazione G+S e naturalmente anche in altri campi. Se prima dominavano i fattori della condizione, già nel 1933 Karl Mülly, teorico dello sport della prima ora in Svizzera, aveva riconosciuto l'equilibrio come una sensazione particolare per il movimento, definendolo come reazione di vigile attesa e caratterizzandone la funzione come abilità motoria. Il tutto veniva spiegato con un esempio. «È per questo che lo sci presuppone soprattutto un corpo che disponga di un equilibrio basato sugli

Foto: Daniel Käsermann

aspetti fisico, morale e spirituale. Questo equilibrio non basta volerlo, non si può acquisire ad ogni costo.»

Dare una risposta motoria adeguata a ciascuna delle «questioni» che una data situazione pone richiede una capacità di orientamento personale differenziata nel momento della recezione delle informazioni, cui fa da contrappunto una certa naturalezza nell'elaborazione pratica delle stesse. In altre parole, si tratta di reagire dove si deve chiudere lo spazio (nella difesa: schemi a zona o a uomo), mentre dove si deve dar forma ad uno spazio aperto si deve ricorrere alla ritmizzazione. Ciò significa che l'equilibrio è l'essenza stessa della coordinazione, ovvero la quintessenza delle capacità coordinative!

Il posto più sicuro per le navi è il porto, ma non furono costruite allo scopo

Una partita in pareggio, in cui ci si divide il risultato, una patta negli scacchi, le intenzioni dello sponsor che al contrario del mecenate cerca una parità fra dare ed avere, le clausole contrattuali su una comparazione fra prezzo e prestazione, il cosiddetto rischio calcolato, sono tutti concetti che ci rimandano al modello teorico dell'equilibrio! Tutti sono a modo loro espressione di un corretto rapporto alla pari più che di una mediazione per evitare un conflitto; sono forme diverse di una sostanziale parità, variazioni sul tema dell'equilibrio.

Il (dis)equilibrio ha il fascino della sfida! Il non-ancora equilibrio è la molla che spinge verso l'obiettivo, ma anche desiderio e nostalgia della parità; d'altra parte costituisce nel contempo l'inizio della (in)decisione. Per poter sopportare il (dis)equilibrio occorre vincere la frustrazione. La flessibilità può essere un mettere a repentaglio e rischiare l'equilibrio. Equilibrio come scopo è anche tendere alla sicurezza ed al calore, che a loro volta sono punti di partenza e garanti di una vita libera.

Chiunque voglia migliorare il movimento si pone compiti d'equilibrio, lo rischia e si gioca tutto, perché spera di recuperarlo ad un livello superiore

L'equilibrio rappresenta insieme obiettivo e presupposto. L'allenamento dell'equilibrio è di centrale importanza, le incertezze in merito all'equilibrio sono al centro dei nostri sforzi e delle nostre preoccupazioni! Per i principianti ad esempio «equilibrio» significa acquisire e stabilizzare l'equilibrio, per gli avanzati si tratta di applicare e variare, mentre per gli esperti il poter utilizzare in modo variato l'equilibrio rappresenta la condizione di una creatività variata e vivida: ciò che per il principiante è lo scopo, per l'esperto è solo il presupposto! «Una forma flessibile (creazione) su una base fissa (equilibrio)».

La padronanza del corpo – molto citata tempo fa – viene attualmente indicata in modo più completo e preciso come competenza coordinativa. Ancora oltre, saper fare nel momento giusto la cosa giusta collega due concetti fondamentali nell'ambito di una prospettiva delle capacità motorie: «timing» ed «equilibrio», in collegamento armonioso fra loro, consentono di dar vita ad una creazione ritmica! Il giusto ritmo dell'equilibrio è il tema sia dell'apprendimento del movimento che dell'allenamento della tecnica! **m**

Testo: Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch