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

Rubrik: L'allenamento integrativo nella pratica

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: 14.07.2025

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

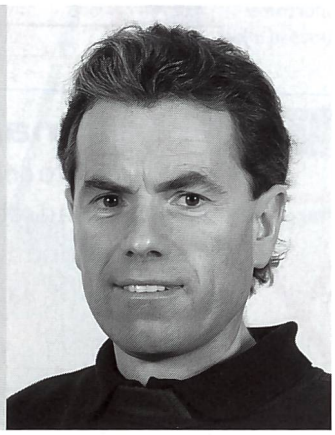
L'allenamento integrativo

Domande

1. Quali sono gli obiettivi, relativi alla sua disciplina sportiva, e le opportunità di svolgere un allenamento di condizione fisica orientato alla tecnica e/o un allenamento tecnico orientato alla condizione?

2. Quali componenti, legate alla prestazione, possono essere sviluppate in modo mirato attraverso un allenamento integrativo?

3. Come si cerca di applicare il principio di un allenamento integrativo nella sua disciplina?

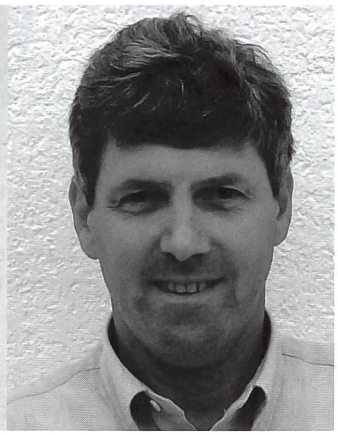


Franz Fischer, Canottaggio

1. Il canottaggio è prima di tutto una disciplina completa a livello fisico, ed è poi contemporaneamente una disciplina sportiva di squadra. Non è possibile svolgere né un allenamento prettamente tecnico né uno basato unicamente sulla condizione. Solo uno sviluppo parallelo di entrambe le componenti può rendere un'imbarcazione più veloce. A seconda dell'obiettivo l'uno o l'altro fattore – la tecnica o la condizione fisica – può diventare centrale. L'obiettivo deve sempre essere quello di riuscire a trasmettere all'imbarcazione le energie disponibili in modo ottimale. Un impiego ottimale delle energie è però unicamente possibile solo se si padroneggia anche la tecnica.

2. La componente condizionale più importante è la resistenza, e per essere più precisi, una resistenza di fondo e una più specifica allo sforzo competitivo. Dal punto di vista della coordinazione bisogna certamente citare la capacità di mantenere l'equilibrio (stabilità dell'imbarcazione), di adottare un ritmo preciso (soprattutto nelle imbarcazioni di squadra) e di differenziare (vento, onde). Per quel che riguarda la tattica si tratta soprattutto di riuscire ad applicare le diverse varianti tattiche (come ad esempio gli sprint intermedi con differenti frequenze di colpi). Infine non bisogna certamente dimenticare gli aspetti psichici che comprendono innanzitutto la predisposizione alla prestazione (raggiungimento di un obbiettivo di squadra) e la fiducia in sé stessi (la barca corre).

3. Gli sforzi, legati alla prestazione, sono definiti da chiare direttive (polso, frequenza cardiaca, ecc.). Dal punto di vista tecnico ci si allena puntando soprattutto sul principio delle variazioni (p. es. vogare tenendo le pale verticali, vogare solo con un movimento a $^3/_4$, ecc.). A dipendenza degli obiettivi dell'allenamento si predilige la tecnica o la condizione fisica.



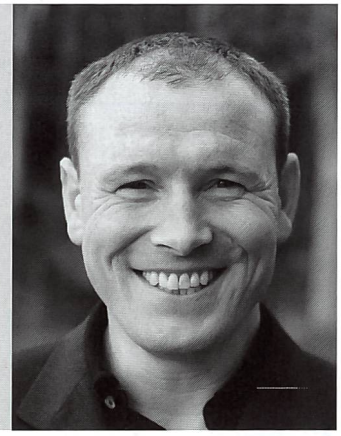
Philippe Chevalier, Sci alpino

1. La tecnica dello sci si compone di movimenti chiave che sono di per se stessi facili da descrivere. La complessità di questi movimenti risulta dalle infinite possibili variazioni. La scelta della linea, la velocità, il terreno o la qualità della neve, sono fattori che richiedono un adattamento della tecnica personale, il cui impiego dipende sempre dall'attitudine mentale e dalla condizione. L'obiettivo è quello di realizzare una fusione ottimale fra tecnica e condizione e di tradurla poi in pratica.

2. L'allenamento integrativo contribuisce a sviluppare l'equilibrio, la resistenza alla forza e la forza statica, nelle più svariate e differenti situazioni. Importante è fare ciò nella giusta dose e con il giusto tempismo in funzione dell'allenamento tecnico integrativo. L'obiettivo è quindi quello di trovare in allenamento la giusta miscela di forza, equilibrio e resistenza.

3. Nello sci alpino, cerchiamo di considerare gli esercizi e le discese di allenamento come un tutt'uno. I movimenti sono composti sempre dagli stessi elementi, dallo stesso ritmo e dalla medesima energia. Anche l'allenamento muscolare è orientato ai movimenti dello sci. A questo si presta attenzione sia durante l'allenamento in palestra, sia durante l'allenamento in sala pesi.

nella pratica

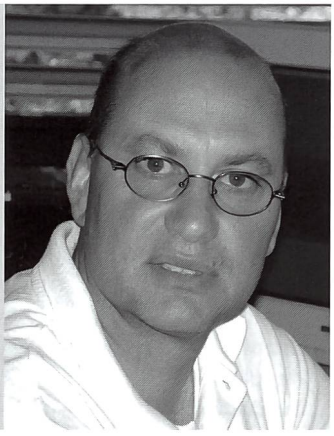


Leo Held, Judo

1. L'obiettivo principale nel judo, come in altre discipline sportive, è quello di migliorare la prestazione sportiva. Essa è il risultato di un'interrelazione ottimale tra le varie componenti (capacità e abilità fisiche, capacità di pensare in modo strategico, talento). Su queste componenti vengono poi sviluppate quelle che per noi sono le mosse di combattimento tecnico-tattiche.

2. Tutto è a servizio della tecnica. La precisione dei movimenti tecnico-tattici deve essere aumentata sotto la forte pressione fisica e psichica. Grazie alla capacità di prevalere che ne risulta, è possibile superare le resistenze dell'avversario come anche abbattere le proprie barriere. L'allenamento delle componenti di condizione serve a creare le premesse fisiche ottimali necessarie. Oltre a ciò, attraverso delle tecniche di «auto management», si sviluppano le forze mentali.

3. Nella nostra disciplina cerchiamo di ricavare il massimo attraverso la razionalizzazione e l'ottimizzazione delle complesse componenti che influiscono sulla prestazione. La qualità dovrebbe aumentare lasciando invariata la quantità. Nei processi olistici, applichiamo diverse varianti dell'allenamento di muscolazione orientato alla tecnica o dell'allenamento tecnico orientato alla muscolazione. La resistenza viene migliorata attraverso forme coordinative di allenamento. Il livello raggiunto può essere mantenuto attraverso una mirata rigenerazione e prevenzione. Le forme di allenamento mentale vengono integrate in tutte le situazioni.



Kurt Bürgi, Ciclismo

1. Di primo acchito il ciclismo sembra essere una disciplina puramente di condizione e di resistenza, determinata in primo luogo dal metabolismo energetico. Per poter sfruttare l'apporto energetico in modo efficiente ed economico, è però indispensabile raggiungere un elevato livello tecnico. Nel ciclismo vi sono processi motori complessi (come ad esempio la pedalata) che devono essere svolti efficacemente a differenti intensità e nelle condizioni esterne più disparate. Per cui non si può prescindere dallo sviluppare parallelamente tecnica e condizione.

2. Siccome, nel ciclismo, non vi sono singole componenti legate alla prestazione, che prese in modo isolato, possano essere considerate responsabili del «successo», occorre sviluppare la somma dei fattori di prestazione in modo combinato.

3. Attraverso indicazioni sulla frequenza di pedalata, sulla potenza o sulla frequenza cardiaca, si cerca costantemente di integrare la tecnica nell'allenamento di condizione. A dipendenza dell'obbiettivo fissato nel relativo periodo di allenamento vengono svolte anche attività affini al ciclismo come la pista, il ciclocross o la mountainbike.

Claus Haller, Ginnastica artistica

1. La ginnastica artistica è una disciplina sportiva nella quale i processi motori di tipo olistico hanno un ruolo centrale. Forza e tecnica devono quindi sempre essere collegate. Le esigenze competitive crescenti richiedono sempre più forza e condizione. Di conseguenza cresce in questo ambito, accanto alla pura esercitazione tecnica (apprendimento di nuovi elementi agli attrezzi), anche il carico di allenamento. Nella ginnastica artistica la forza assume anche un'importanza centrale per la salute, in relazione all'enorme carico a cui sono sottoposte le articolazioni. Sempre di più quindi i ginnasti tornano ad allenare la forza in modo mirato anche con i pesi.

2. Nella ginnastica artistica, tutte le componenti legate alla prestazione possono sostanzialmente essere allenate insieme, attraverso un allenamento globale. A mio modo di vedere, è proprio la ginnastica la disciplina sportiva ideale per dimostrare l'efficacia di un allenamento integrativo. Quest'ultimo è stato scoperto già molti anni fa e applicato in modo conseguente.

3. Malgrado i contenuti dell'allenamento possano variare a seconda dei periodi di competizione, l'allenamento viene sostanzialmente sempre svolto in maniera globale. In passato gli esercizi di muscolazione venivano sempre posti alla fine delle sedute di allenamento. Oggi, di regola, vengono inseriti nelle varie fasi dell'allenamento in modo variato al fine di raggiungere livelli di sforzo più impegnativi e complessi. Nella nostra disciplina, si tengono anche in considerazione le recenti scoperte relative al sovrallenamento; a questo proposito la domanda fondamentale è «quando e cosa va fatto durante le trenta ore settimanali di allenamento?». E qui bisogna ribadire l'importanza di un allenamento variato e multilaterale, che anche le ginnaste e i ginnasti sembrano apprezzare, malgrado l'allenamento di muscolazione e di preparazione siano meno amati rispetto all'allenamento tecnico ai vari attrezzi.