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: Cercare l'armonia tra condizione e coordinazione

Autor: Golowin, Erik

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001684

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

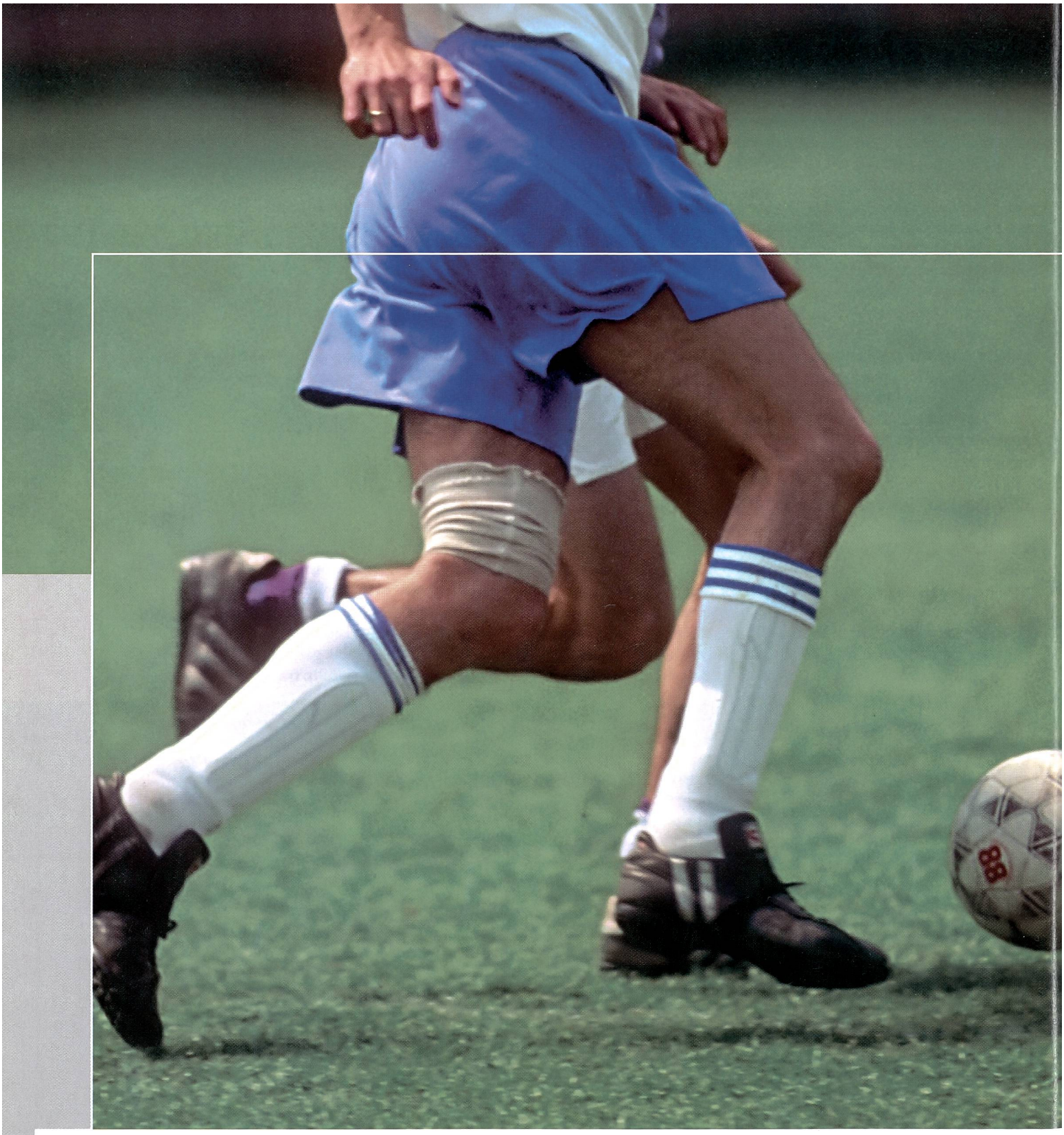
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.07.2025

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



Calcio – Correlazione fra tecnica e tattica

Anche se la condizione è senza dubbio presupposto essenziale, nel calcio il successo è determinato dall'ottimale correlazione fra tecnica e tattica. Se non si riesce ad effettuare passaggi precisi non si possono attuare gli schemi tattici, o ancora, se chi riceve il passaggio non è in grado di giocare la palla in corsa senza rallentare, la squadra avversaria ha tutto il tempo di disporsi in difesa e di chiudere gli spazi. Naturalmente anche a livelli più elevati sono sempre necessari esercizi di tecnica per migliorare sia il senso del movimento che gli spostamenti.

Il comportamento tattico rispecchia un sistema elaborato sulla base dei giocatori a disposizione e dei presupposti tecnici che essi presentano. La mia filosofia è di lavorare sul comportamento con e senza la palla. Contemporaneamente ci prepariamo in modo specifico all'incontro successivo. L'azione tecnico tattica è complessa ed è influenzata da vari fattori: presupposti condizionali, predisposizione alla prestazione, intelligenza di gioco o forma fisica del singolo calciatore.

Marcel Koller,
Allenatore Grasshopper-Club Zurigo

Impostazione equilibrata dell'allenamento

Cercare l'armonia tra condizione e coordinazione

Allenare significa cercare l'armonia tra tutti i fattori che determinano la prestazione. Se i singoli settori della prestazione vengono insegnati od esercitati separatamente l'efficacia non è ottimale.

Erik Golowin

Il principio alla base di ogni attività che si proponga di raggiungere uno scopo è «fare la cosa giusta al momento giusto». Per molto tempo, le componenti energetico-condizionali della prestazione sono state in primo piano per la scienza dello sport. Poiché capacità condizionali e capacità coordinative sono strettamente collegate, attualmente la loro valenza viene considerata sempre più chiaramente come parte di un tutto. In senso lato, quindi, si può dire che il concetto di equilibrio non definisce solo una capacità motorio-coordinativa, ma può essere interpretato come armonizzazione dei vari fattori della prestazione nell'ambito di un'impostazione ottimale dell'allenamento. Qui di seguito esporremo alcuni aspetti che riguardano il collegamento armonico tra apprendimento della tecnica ed incremento della capacità di forza diretto a sostenerlo.

Acquisire e stabilizzare

Chi si allena ha bisogno di qualsiasi tipo di informazione che possa essere significativo per riuscire a comportarsi in modo adeguato alla situazione o per apprendere. Se si vuole che il rapporto tra allievo ed allenatore funzioni in modo ottimale, occorre migliorare la capacità di ricezione delle informazioni. Il processo di sviluppo risulta infatti tanto più efficace dal punto di vista sia didattico che globale quanto maggiore è lo sviluppo della capacità di percezione.

Creare basi globali

I fattori energetico-condizionali (forza, resistenza e rapidità) sono decisivi in una prestazione sportiva, ma soltanto se sono integrati nella struttura di tutti gli altri fattori che la determinano. Infatti, i processi energetici debbono essere coordinati tra loro in modo tale che ne risultino gesti tecnici, in parte estremamente complessi. Con ciò intendiamo dire che l'efficacia dei presupposti energetico condizionali ai fini della prestazione si può realizzare solo per il tramite delle capacità tecnico coordinative. D'altra parte esiste anche il rapporto inverso: i presupposti tecnico coordinativi della prestazione regolano e controllano i processi energetici dell'organismo e la trasmissione dell'energia meccanica e vanno adattati in modo ottimale ad essi. Alla base di un equilibrato sviluppo della tecnica c'è la capacità di apprendimento, e svilupparla significa creare una base quanto più ampia possibile per il futuro processo di apprendimento.

Migliorare il senso del movimento

Non è mai troppo presto per sviluppare il senso del corpo e dei suoi movimenti. Se si utilizzano gli esercizi giusti collegandoli tra loro in modo da ottenere anche un lavoro variato e multilaterale, miglioreremo anche la capacità di apprendimento. Il senso del movimento che occorre acquisire a questo livello di apprendimento rappresenta un importante presupposto dell'arte del continuo controllo e dosaggio dei movimenti. Per questo nella formazione di base dei principianti occorre prestare un'attenzione particolare a esercizi di ginnastica ed esercizi di abilità per migliorare in modo mirato le capacità di coordinazione, sviluppando così un senso del movimento differenziato – inteso come capacità di controllo motorio – grazie al quale gli allievi saranno in grado di apprendere la tecnica, senza doverla costantemente «riapprendere» successivamente.

Creare presupposti fisici

Una muscolatura armonicamente sviluppata migliora la stabilità e la mobilità, aumenta la capacità di carico e diminuisce il rischio di infortuni. La forma di allenamento più adatta è un allenamento della forza che preveda esercizi ad azione multilaterale, che favoriscano uno sviluppo armonioso della muscolatura. In tale allenamento, contemporaneamente, è necessario che impegni di forza (contrazioni) e decontrazione (rilassamento) vengano realizzati in modo adeguato alla tecnica specifica dello sport praticato, in modo tale che la sua esecuzione risulti sciolta e naturale. È sempre più frequente, infatti, che durante la carriera sportiva alcuni atleti manifestino improvvisamente problemi alla schiena o alle ginocchia, perché hanno svolto un lavoro di base insufficiente o mal fatto, cioè troppo specialistico.

Applicare e variare

Un grande numero di variazioni favoriscono esperienze di scoperta. Con esse gli allievi possono sperimentare sia rapporti interni di controllo che le loro possibilità di forza. Al centro dell'allenamento troviamo la rielaborazione, che rappresenta la capacità di classificare e collegare efficacemente impulsi ed informazioni percepite con quanto già sperimentato e memorizzato.

Migliorare la rappresentazione del movimento

Il diverso peso che assumono i vari fattori condizionali nella prestazione tecnico motoria dipende dalle esigenze specifiche dello sport praticato. Tali fattori sono decisivi nel determinare l'impulso muscolare e rappresentano presupposti per apprendere ed eseguire la forma tecnica. Se si vuole riuscire a rispondere in questo senso alle esigenze complesse dei diversi sport, è necessaria una differenziazione delle singole capacità condizionali, che deve essere collegata in modo ottimale con la successiva fase di sviluppo. Ciò presuppone, da un lato, un grande patrimonio di esperienze da parte di chi insegna, ma determina, anche, dall'altro che gli allievi sviluppino una sempre migliore rappresentazione del movimento, che è il vero e proprio elemento di controllo che consente di collegare le capacità condizionali e coordinative in una qualità della prestazione fortemente espressiva.

Rendere possibile la molteplicità delle tecniche

Con gli allievi più progrediti i presupposti tecnici vengono ulteriormente sviluppati fino ad ottenere una forma d'impostazione della tecnica adeguata alla situazione, ed anche quanto più economica ed estetica possibile. Da un lato, troviamo l'obiettivo di fare in modo che le tecniche siano disponibili per il maggior numero possibile di situazioni diverse e dall'altro che possano essere utilizzate in modo ottimale. Chi sperimenta la stessa struttura del movimento nelle forme e nelle varianti più diverse, in situazioni diverse di gioco o di gara, con l'andar del tempo si renderà conto di quante siano le possibilità di applicazione e di variazione. L'allenamento ha come obiettivo quello di sviluppare una rappresentazione del movimento quanto più dettagliata possibile e rappresenta il presupposto affinché attraverso un grande numero di variazioni possa essere efficacemente migliorata la capacità individuale di adattamento.

Mantenere l'equilibrio muscolare

Lo sviluppo della prestazione può essere accelerato rafforzando specificamente i muscoli, i distretti ed i gruppi muscolari che realizzano il lavoro principale dello sport praticato. Nel farlo si deve però tenere conto anche degli antagonisti, dei muscoli minori, delle inserzioni muscolari e dei tendini. Esercizi complementari, infine, servono a garantire la funzione di prevenzione dell'equilibrio artromuscolare.

Scoprire la fluidità del movimento

Lo sviluppo della tecnica di un movimento può essere ottimizzato ricorrendo a carichi supplementari, rappresentati da attrezzi o pesi. Se durante lo svolgimento di un movimento o durante un'unità di allenamento si alternano volutamente le resistenze, si apprende a differenziare forze di grandezza diversa. Il miglioramento della percezione della forza rappresenta il presupposto per raggiungere un ottimale rapporto forza-tempo. Con queste esperienze di contrasto, se integrate sistematicamente nell'allenamento, si realizza una trasformazione del livello di forza massima in prestazione di forza rapida. L'interazione tra forza e tecnica viene incrementata da tutte le possibilità di rendere più difficili le condizioni dell'apprendimento, di combinare processi motori oppure di variare ritmo o timing dei movimenti. In questo modo è possibile scoprire lo svolgimento più economico di un movimento e sviluppare la fluidità del movimento stesso. Inoltre, fasi attive di rilassamento servono ad elaborare queste esperienze e ad integrarle nella rappresentazione del movimento.

Getto del peso – Sempre sul filo

Nella nostra disciplina sono rilevanti diversi aspetti dell'equilibrio. Se si guarda al rapporto fra capacità coordinative e condizionali, lo spettatore certamente si accorge soprattutto delle seconde, dato che gli atleti sono sempre molto grandi e muscolosi. D'altra parte, però, per fare in modo che questa forza si esplichi in modo ottimale, ovvero a livello esplosivo, è necessaria una valida tecnica. In un allenamento specifico per la disciplina si dovrebbe cercare di inserire gli aspetti coor-

Foto: Daniel Käsermann

Creare e completare

Nell'attuazione dei movimenti troviamo la realizzazione – adeguata alla situazione – della rappresentazione del movimento. Alla qualità di tale attuazione contribuisce in modo determinante un accordo armonico tra capacità coordinative ed energetico-condizionali.

L'interazione tra tutte le componenti della prestazione

Con competenza tecnica si intendono quei presupposti che rendono possibile processi coscienti di percezione, riflessione e decisione adeguati ai compiti da svolgere, grazie ai quali utilizzare, in modo corrispondente allo scopo, i presupposti coordinativi e quelli energetico-condizionali della prestazione. Si tratta di fattori strategico-tattici, ma anche di aspetti mentali quali le emozioni, la motivazione o la volontà. Tutte queste componenti della prestazione si uniscono nel mobilitare il potenziale delle energie mentali e fisiche. Concentrazione, forma tecnica ed efficacia esecutiva debbono formare un'unità armonica.

Lo scopo è l'armonia

Intraprendere il cammino verso un continuo miglioramento della tecnica significa cercare un'armonia continua tra i vari fattori che determinano la prestazione. Il perfezionamento della tecnica si esprime nel ritmo (ritmo del movimento, strutturazione ritmica di una forma di movimento). La capacità di conferire un ritmo ci permette di strutturare un processo di movimento in modo tale che possegga e dia un ritmo. Se comprendiamo quale sia il ritmo, non solo riusciamo a sviluppare ulteriormente la qualità dei movimenti, ma anche a preservare la loro qualità anche quando aumenta l'intensità del carico.

Sviluppare riserve supplementari di forza

In numerosi sport, se si vuole raggiungere l'efficacia tecnica voluta occorre incrementare la capacità di forza rapida. Un presupposto indispensabile per riuscirvi è il possesso di un livello di forza massima adeguato allo sport praticato. Per questa ragione l'allenamento della forza massima precede quello della forza rapida: la sua funzione consiste nell'incremento della capacità di forza massima e nella stimolazione del miglioramento della coordinazione intramuscolare. Però, il solo allenamento della forza massima non permette un aumento ottimale delle prestazioni di forza rapida. Incrementi maggiori delle prestazioni possono essere ottenuti solo se si passa ad un allenamento specifico della forza rapida. Nell'allenamento speciale di questa capacità, realizzato attraverso esercizi mirati o le gare, non si deve però curare il solo effetto allenante della forza rapida, ma anche l'esecuzione precisa del movimento.

Un tutto unico

Le esperienze realizzate sviluppando e mobilitando maggiori riserve di forza, debbono essere rielaborate globalmente ed integrate nel processo di controllo dei movimenti. Questi processi possono essere ulteriormente migliorati attraverso forme di allenamento mentale e metodi di rilassamento, con cui, ad esempio, si eseguono fluidamente ed in scioltezza a velocità diverse alcuni movimenti, in modo tale da sperimentare e comprendere collegamenti, transfert e correlazioni tra le più diverse forze. Inoltre, in questo modo può essere nuovamente condizionato, e quindi migliorato, l'accordo tra le diverse componenti della prestazione. Gli impulsi dell'allenamento nel settore condizionale vengono elaborati al meglio solo se l'impiego della forza viene guidato non più tanto attraverso il controllo volontario (forza di volontà), ma piuttosto attraverso la consapevolezza. Si dice a tale proposito che i campioni esprimono la forma del movimento dall'interno verso l'esterno. **m**

del rasoio

dinativi nell'allenamento della forza, in modo da allenare gruppi muscolari interi e non singoli muscoli. A breve termine poter disporre di maggiore forza, anche senza corrispondente miglioramento della coordinazione, può risultare vincente, ma nel lungo periodo poi si devono fare progressi non solo nel processo di prestazione ma anche in quello tecnico dell'apprendimento. La strutturazione dell'allenamento, purtroppo, rende a volte inevitabili tali squilibri. Un atleta di punta che intende ottenere un aumento della forza nel periodo estensivo dell'allenamento deve fare i conti con un eventuale calo della tecnica. Nella fase intensiva si tratta poi di pareggiare la tecnica al superiore livello di forza. Si deve nuovamente automatizzare il movimento e stabilizzare i processi coordinativi; per dirla in parole povere, si tratta di montare pneumatici più larghi su un'auto con un motore più spinto. Anche se ogni atleta sa che prima o poi un calo delle prestazioni si verifica (si deve verificare), è difficile accettare questa sorta di dualismo. Se però si insiste troppo su un solo aspetto, sarà poi difficile ottenere un livellamento. In questo ambito si vede se l'allenatore è in grado di scoprire squilibri e di agire in modo ottimale per eliminarli e correggerli.

Werner Günthör,
campione del mondo di getto del peso