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: 4

Rubrik: Quali sono le abilità tecniche principali?

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

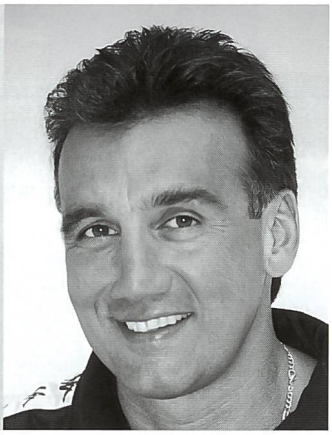
Download PDF: 15.07.2025

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

Quali sono le abilità

Domande

- Quali sono le più importanti abilità e qualità tecniche di un buon giocatore o giocatrice nel vostro sport?
- Perché sono così importanti per il successo nel vostro sport?
- Quale è quel famoso giocatore che le possiede più di ogni altro?
- Come vengono integrate queste capacità nel sistema di gioco (nella filosofia di gioco) che utilizzate?



Jim Koleff
Allenatore di hockey su ghiaccio, H. C. Lugano

In un giocatore sono decisive, anzitutto, la motivazione e la volontà, senza le quali non potrà mai diventare un grande atleta. Mi capita troppo spesso di leggere affermazioni come «non sono motivato» o «la situazione non mi ha motivato». Ognuno è responsabile della propria carriera – ciò non vale solo nello sport.

Nell'hockey su ghiaccio per prima cosa si deve sapere pattinare bene – un'abilità che non ci proviene da madre natura, e che si esegue servendosi di un attrezzo. A ciò vanno aggiunti molti elementi, come il controllo del disco (puck) e la tecnica con il bastone, cioè con un altro oggetto estraneo (artificiale). Il fatto che questo sport non possa essere praticato servendosi solo delle proprie mani, lo distingue da tutti gli altri.

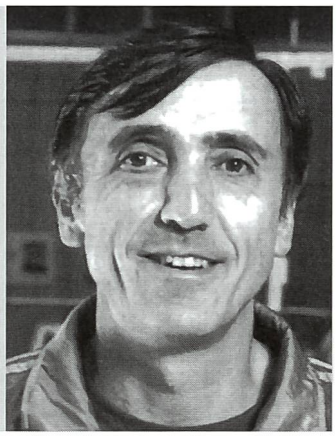
Pensando a queste due abilità elementari – pattinare e tecnica con il bastone – per me Wayne Gretzky è il migliore giocatore di hockey su ghiaccio di sempre. Egli ha acquisito la tecnica di base attraverso innumerevoli ore di allenamento.

Daniel Henry
Capodisciplina G+S rugby

Se si considera che il rugby è lotta e scontro fisico, anzi, direi, una lotta e uno scontro fisico di gruppo vi si richiedono altre abilità tecniche rispetto ad altri giochi sportivi paragonabili ad esso. L'incertezza di questa lotta, indotta dalla paura, è preminente rispetto ad una certa logica, quale quella che possiamo stabilire in certi sport. Praticamente i giocatori dispongono della libertà totale di imporsi sull'avversario. Questa libertà provoca automaticamente il piacere umano di lottare con l'altro. Però i giocatori si debbono muovere nell'ambito di ciò che è permesso e rispettare le regole. Perché, in fondo si tratta sempre solo di un gioco. Per riuscire i giocatori debbono affidarsi ad una sorta di istinto. L'incertezza iniziale diminuisce man mano che i giocatori acquisiscono esperienza. Con l'aumento del suo livello le qualità principali del buon giocatore sono una adeguata dose di coraggio, di intelligenza e di lealtà.

Se si guarda alle abilità tecniche nel rugby troviamo in primo piano quattro aspetti: il livello emotivo e delle sensazioni (la paura del giocatore nel contatto con l'avversario, con il terreno, con la palla), il piacere di prendere decisioni (osservare, decidere ed agire correttamente sotto stress), una tecnica utilizzabile in modo vario e polivalente, e la condizione fisica (forza e resistenza).

tecniche principali?

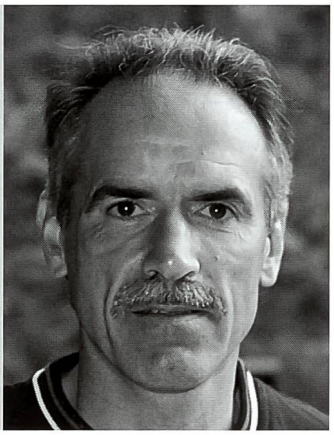


Georges-André Carrel
Allenatore di pallavolo, responsabile dello sport universitario all'Università di Losanna

Nel processo di apprendimento è necessario che fin dall'inizio venga attribuito il giusto valore alla tecnica. La tecnica è lo strumento principale del giocatore. Il comportamento tecnico, od in altri termini, lo stile personale, è molto più importante che la tecnica di per se stessa, in quanto così viene messa in risalto la personalità. Le abilità tecniche non sono fine a se stesse, ma un mezzo che permette al giocatore di comportarsi, in modo economicamente corretto ed in sintonia con l'ambiente di gioco (compagni di squadra ed avversari). Per questo è abbastanza difficile porre in primo piano singole abilità tecniche. Per fare un paragone, anche il pianoforte non si suona con un dito solo. Nella formazione del giocatore occorre che venga posto in prima linea tutto l'insieme dell'allenamento tecnico. La specializzazione avviene successivamente, ad un livello relativamente elevato.

I giocatori che riescono ad avere successo sono quelli che intuitivamente riescono a liberarsi dalla preoccupazione della tecnica dedicandosi invece completamente al gioco ed alla creatività. Visto dall'esterno sembra che tutto avvenga automaticamente.

Come vengono integrate le abilità nel sistema di gioco dipende dall'età di chi apprende. Inoltre nella pallavolo è importante che i ragazzi d'età da dieci a quattordici anni capiscano che le abilità tecniche possono essere allenate solo ripetendole quotidianamente. Perciò il fenomeno del cambiamento frequente di sport è un problema.



Hans Peter Zaugg
Allenatore del Grasshopper di Zurigo

Nel calcio, in primo luogo, al centro troviamo il gioco con la palla. Per padroneggiare il pallone, controllarlo in ogni situazione ed infine terminare l'azione con successo sono richieste molte abilità complesse. Però la tecnica non va considerata isolatamente. Altrettanto importanti sono i fattori coordinativi e condizionali (velocità, movimento, ritmo) e tutto l'aspetto mentale. Un giocatore può sfruttare completamente le abilità tecniche solo se ha fiducia in se stesso ed è convinto della propria capacità (bravura).

Le abilità tecniche sono importanti in quanto rappresentano l'intera base della riuscita del gioco. Da questo punto di vista i giocatori brasiliani sono calciatori esemplari. Dato che fin da piccoli palleggiano e giocano per ore, dispongono di un enorme bagaglio tecnico. Per cui posseggono anche la base sulla quale costruire le componenti tattiche. Grazie alla loro sicurezza nel trattamento della palla anche il loro gioco dà un'impressione di scioltezza e semplicità. Ma dietro c'è un numero incalcolabile di ore passate ad esercitarsi, nelle strade e nelle piazze.

Othmar Buholzer
Capo della formazione presso la Federazione svizzera di pallamano

Nel gioco della pallamano sono decisive le tecniche di tiro. Tra le abilità di base troviamo le variazioni dei tiri fondamentali e dei tiri in sospensione. Tra le abilità speciali possiamo citare il tiro in caduta dalle posizioni esterne e dalla linea dei sei metri. Altre abilità tecniche importanti sono le finte di corpo e quelle di corsa, le variazioni dei passaggi (passaggio diretto, passaggio con rimbalzo a terra), la rincorsa e la corsa incrociata senza palla.

In difesa debbono essere acquisite, anzitutto, queste abilità tecniche: il comportamento difensivo 1:1, i movimenti di scatto e di arresto, il blocco e la capacità di spezzare il ritmo dell'avversario. I giocatori che occorre citare, da questo punto di vista, sono, in particolare, tra i club svizzeri Robert Kostandinovic ed all'estero il francese Jackson Richardson.

I fondamentali tecnici possono essere acquisiti solo attraverso un insegnamento speciale di base. L'insegnamento della tecnica avviene in un allenamento di tipo individuale, mentre quello della tattica attraverso il gioco a zona in gruppi di livello omogeneo di prestazione.