

Timing e ritmizzazione nei vari sport : in sintonia con il polso della vita

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1002014>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Timing e ritmizzazione nei vari sport

In sintonia con il po

Qual è la ricetta del successo di un allenatore? Ci sono enunciazioni e istruzioni di validità generale, tali che ogni volta non si debba reinventare la ruota? Parlando con i rappresentanti di vari sport «mobile» ha cercato di scoprire se il timing e la ritmizzazione possono rappresentare i binari sui quali costruire un'impostazione efficace dell'allenamento.

Erik Golowin

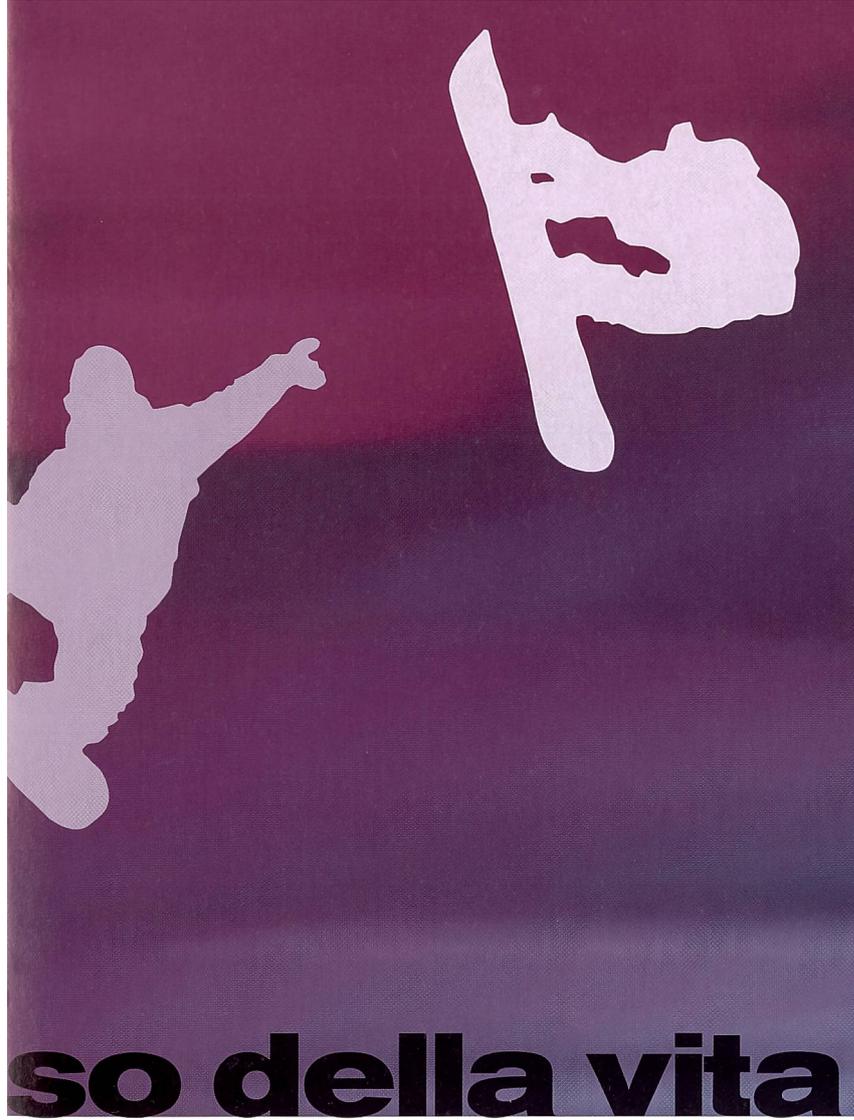
Attualmente, i concetti «timing» e «ritmizzazione» vengono usati in modo diverso tra i vari sport e le varie aree linguistiche. Ciò rende difficile lo scambio delle esperienze tra gli allenatori. Attraverso l'esempio di tre sport diversi verranno mostrate quali sono importanza e possibili conseguenze per l'allenamento e l'insegnamento dell'educazione fisica del timing e della ritmizzazione.

Ogni sport sarà caratterizzato attraverso la sua tecnica, le sue concezioni metodologiche ed un determinato «senso della vita». La gioia ed il piacere legati alla pratica di uno sport, si esprimono in uno stile di vita, che si riflette nell'atteggiamento verso la vita stessa, nella filosofia quotidiana, nel linguaggio o nell'aspetto esterno dell'atleta. Ad esempio, lo snowboarder, cioè chi pratica snowboard, non privilegia la ricerca della massima prestazione ma quella di un buon feeling. E per farlo non si «allena» ma «scivola» sulla tavola da snowboard. E alla fine non vuole recuperare o rigenerarsi, ma «scaricarsi». Un karateka non pratica uno sport, ma esercitandosi nella sua arte segue il cammino della vita. In allenamento, i giocatori di hockey

su ghiaccio non cercano di realizzare sé stessi diventando degli artisti, ma si vogliono subordinare alla squadra e lottare duramente. Durante l'allenamento è necessario che vengano vissuti lo spirito o l'ambiente di uno sport, in modo tale che si crei un clima opportuno di apprendimento e si migliori il risultato dell'allenamento stesso.

Snowboard — alla ricerca di sensazioni uniche

L'esperienza più bella di uno snowboarder è percorrere una «First Track» (una prima traccia nella neve fresca), scivolare su cumuli di neve incontaminata e atterrire morbidamente l'atterraggio nella neve fresca. Spesso in questo modo si produce una particolare scossa di adrenalina che, generalmente, è collegata agli sforzi fatti precedentemente. Infatti chi vuole permettersi il piacere di trovare delle «First Track» o si deve alzare molto presto o scalare un paio di montagne. Per Captain Cyber una «First Track» rappresenta quasi il senso della vita. La neve gli dà la giusta scossa, come quella di un'anfetamina. E natu-



so della vita

ralmente non se la lascia sfuggire. Era appena partita per lui la stagione 1998/99. Neviccate record e neve farinosa fresca ogni giorno lo riportarono alle radici. Era proprio quella fusione tra fortuna e effimero che stima più di qualsiasi cosa. Snowboard per sempre!

Coloro che praticano snowboard, skateboard o surf planano sulle onde dello spirito del tempo e sono costantemente alla ricerca del senso definitivo della vita. Ciò che conta è il piacere di vivere quel momento, di superare per un breve istante la forza di gravità e così mantenere un stile «cool». Il continuum tra autorealizzazione creativa ed una completa commercializzazione è quasi una provocazione nei confronti della nostra società critica di intellettuali. «A chi interessa?», solo così si manifesta il senso della vita dello snowboarder, il suo ritmo. La sua grande disponibilità a collegare natura e movimento in un evento straordinario è molto preziosa ed un'opportunità per gli educatori.

Karate —

liberarsi dall'agitazione interna

I partecipanti al corso di karate si muovono avanti ed indietro, ed eseguono, respirando affannosamente, tecniche esplosive di difesa e di attacco, i loro piedi scivolano o calpestano il pavimento, e contemporaneamente si emettono grida liberatorie. Il sudore cola dalla fronte del karateka che si allena tutto concentrato. Malgrado l'intensissimo sforzo, il viso dell'insegnante nella prima fila ha un effetto rilassante. Improvvisamente, simile al rumore ritmico delle onde, si sentono coloro che si al-

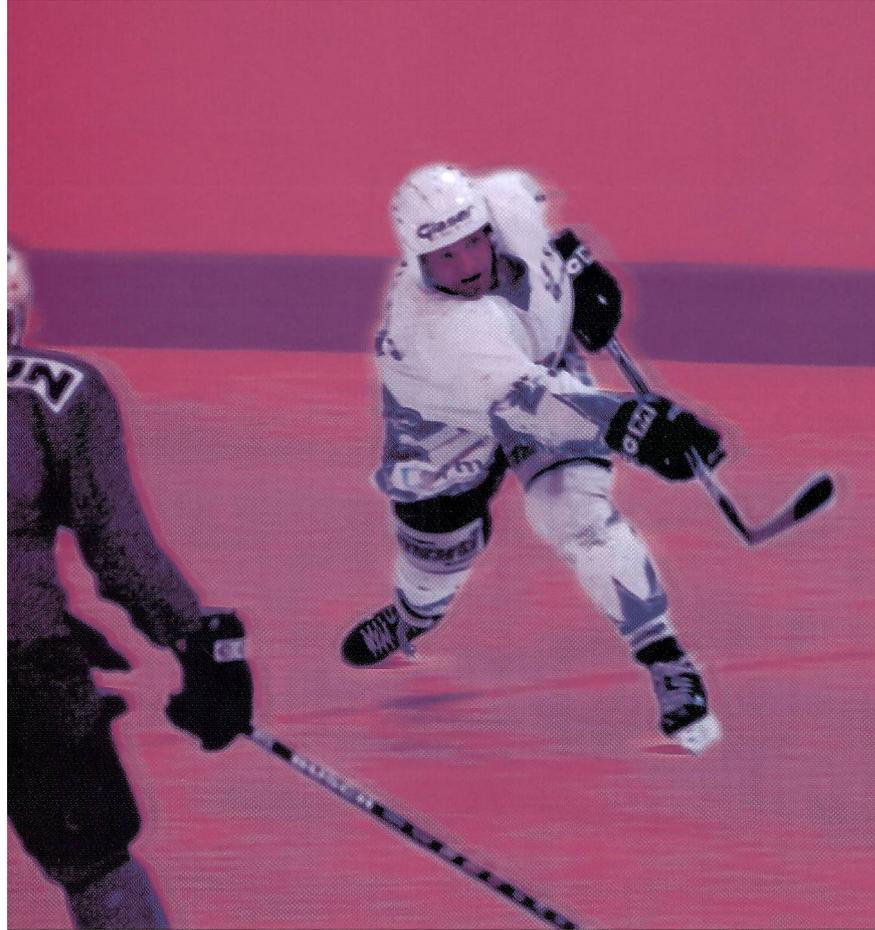
lenano inspirare e poi espirare contemporaneamente. Si inchinano, chiudono gli occhi e si fermano. Come un'eco la forza precedentemente attivata risuona nel corpo e viene gradualmente interiorizzata. Alla fine ed all'inizio degli esercizi c'è «Mokuso», la calma (tranquillità), che può essere interpretata come «riflessione tranquilla», intesa come rilassamento, concentrazione e meditazione. Tradizionalmente, «Mosuko» si trova all'inizio ed alla fine di ogni allenamento e da un lato deve servire a liberarsi da ogni agitazione interna, che potrebbe disturbare il processo di apprendimento e dall'altro a sostenere il processo di elaborazione delle informazioni ricevute.

Hockey su ghiaccio —

lottare con i compagni e per i compagni

L'atmosfera fascinosa dell'hockey su ghiaccio che aleggia negli stadi svizzeri e nelle regioni dove esso è più diffuso certamente non ha nulla a che vedere con il culto di questo sport che c'è in Canada. Però, i Tiger, i Lions e gli altri, comunque si chiamino, si battono con la stessa decisione dei loro colleghi hockeyisti nordamericani. E quando l'allenatore richiede loro di essere duri, sono pronti a seguirlo. Hanno bisogno di una certa dose di libertà e di diritto di parola. Però richiedono all'allenatore che mostri loro dove si deve arrivare per subordinarsi all'obiettivo comune ... Uniti sono forti e pronti a lottare con i compagni e per i compagni.

Ringraziamo Domenic Dannenberger, capodisciplina G+S di snowboard e Rolf Altorfer, capodisciplina G+S di hockey su ghiaccio per il loro aiuto nel redigere questo articolo.



Lo scopo è l'armonia – la str

I criteri con i quali viene valutata la qualità globale di una prestazione tecnica sono la fluidità del movimento, l'espressione della forma od il ritmo di gioco. La realizzazione di questa qualità si esprime nel ritmo. I campioni di uno sport sono in grado di interpretare la tecnica in modi estremamente diversi e di perfezionarla da virtuosi. Le abilità sono espressione del «messaggio tecnico» che ci permette di essere il più possibile rapidi, eleganti, precisi, efficienti o adattabili. Per far sì che ciò si realizzi bisogna utilizzare il ritmo come mezzo per strutturare la situazione. La scelta di tempo, o timing, significa fare la cosa giusta nel momento giusto e viene determinata dall'interazione tra le diverse componenti della prestazione (coordinazione, condizione fisica, tattica, condizione psichica).

Snowboard —

il feeling con la tavola

Uno snowboarder è tutt'uno con la sua tavola. Quando la usa sviluppa il senso del movimento sulla neve e sul terreno. Un buon snowboarder è unito alla sua tavola, che diventa parte del suo corpo. Riesce ad adattarsi in modo ideale alle varie condizioni e, creando un ritmo, è in grado di sfruttare a suo vantaggio le forze che agiscono su di lui.

Lo sport dello snowboard prevede due discipline: specialità alpine e freestyle. Con le discipline alpine si indicano due discipline di discesa, come dual e gigante. La disciplina più nota del freestyle è l'halfpipe. Lo snowboarder raggiunge la velocità che gli è necessaria nell'halfpipe e poi, utilizzando la parete, si libra in aria, dove nel punto più alto della traiettoria del salto assume una posa, il cosiddetto «stile», che viene valutato attraverso vari criteri. Nelle gare alpine il timing corrisponde al rapporto ottimale tra linea di discesa e velocità, mentre nel freestyle ogni fase (discesa, stacco, stile ed atterraggio) deve essere ese-

guita con la giusta scelta di tempo. Le varie sequenze del movimento vengono strutturate con un ritmo tale da costituire un'unità. Alcuni elementi tipici che hanno un rapporto ritmico tra loro sono tensione e rilassamento, il superamento e lo sfruttamento delle resistenze, l'esecuzione delle curve o la respirazione. Se le singole azioni motorie coincidono tra loro con il giusto timing, fluidità e ritmo del movimento possono essere aidate dalla respirazione.

Karate —

l'unità tra arte e combattimento

La parola «ritmo» deriva dal greco e significa «ciò che scorre, ciò che si ripete, ritorna sempre». Nella concezione filosofica del mondo delle arti marziali, i ritmi od i cicli rappresentano i principi secondo i quali si manifesta la forza della natura. L'arte consiste nel trovare il ritmo della propria personalità e muoversi in unione con il flusso della vita. L'allenamento delle forme (kata) del karate deve sostenere coloro che apprendono su questo cammino.

Nel karate eseguire una forma quanto più perfettamente possibile significa unire armonicamente arte e combattimento. Essa rappresenta la parte fondamentale di uno stile che, come composizione estremamente complessa della forma, fonde tra loro tutti gli aspetti di questa arte marziale. Un buon allenamento favorisce la capacità di creare un ritmo in modo complesso e creativo. Gli allievi debbono apprendere ad interpretare il loro carattere all'interno della forma e trasformare il loro stato, per raggiungere l'armonia nel tempo e nello spazio.

Il contrario dell'allenamento delle forme è rappresentato dal combattimento a due. Se lo si considera superficialmente, negli esercizi con un compagno è la capacità di reazione che svolge un ruolo più importante. Ma questa si esprime più econo-

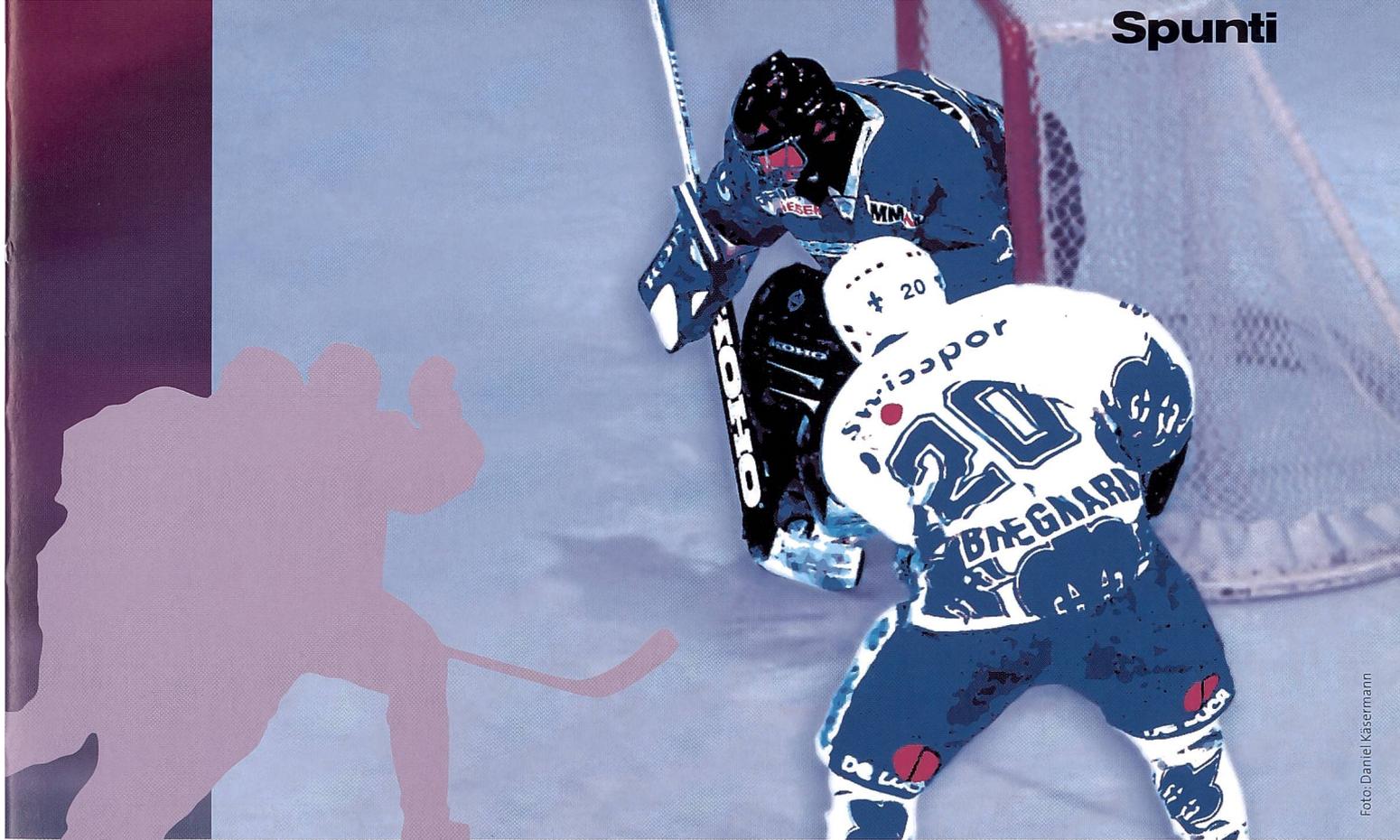


Foto: Daniel Käsermann

ada è la ritmizzazione

micamente, se gli allievi sono in grado di porre in rapporto tra loro il proprio ritmo di movimento e quello dell'avversario. In questo modo si creano buoni presupposti per indirizzare la propria tecnica sul suo obiettivo proprio nel momento giusto. Se con la forma si addestra la capacità di interpretazione, nel combattimento si esercitano la capacità di anticipazione e di interpretazione. Gli allievi educano, in modo creativo, l'«aggressività» facendola diventare un dialogo tra le forze.

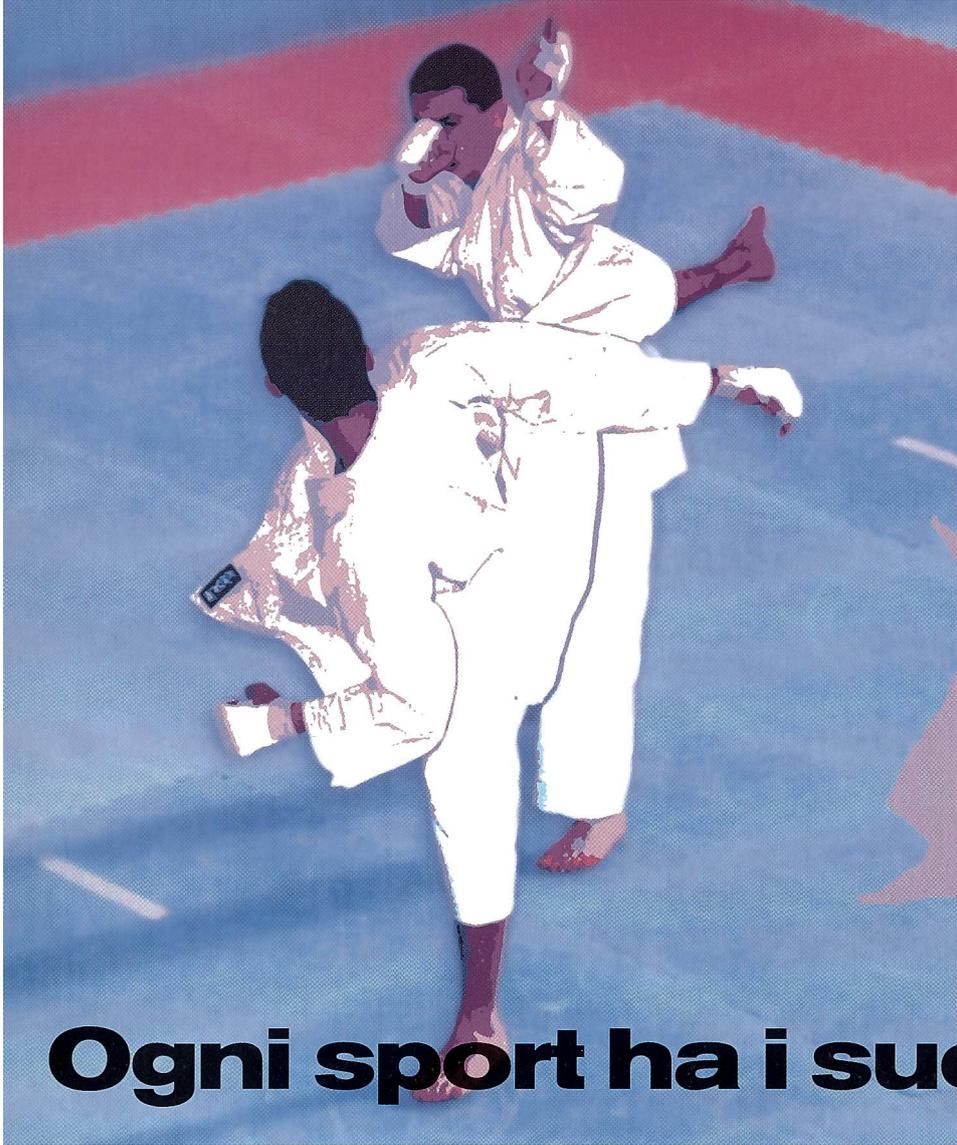
Hockey su ghiaccio — la parola magica è timing

Lo scopo comune ad una squadra e l'itinerario tecnico-tattico per la sua realizzazione sono al servizio di un obiettivo emotivo: formulare una decisione comune, che permette di gratificare la prestazione di squadra. Giocare per una squadra, che misura il suo successo sulla base della realizzazione di un piano razionale, ha un effetto motivante e di risparmio delle forze. Per riuscire a percorrere questo cammino comune è necessaria la capacità di percepire sé stessi all'interno della squadra. Per cui, così come ogni giocatore, nei suoi diversi settori di competenza, ha un suo profilo di punti deboli e di punti di forza e ne ha un certo grado di consapevolezza, lo stesso deve avvenire per una squadra. Il comportamento individuale ha sempre un rapporto con quello della squadra. Se si vuole che le misure tattiche possano esprimersi in un gioco fluido ed efficace, il timing tra i giocatori diventa determinate.

La ritmizzazione può essere inserita in varie fasi dell'allenamento di hockey. Come avviene anche in altri sport, serve a sostenere l'apprendimento dei movimenti. Trattandosi di uno sport di squadra, grazie ad esso possono essere elaborati e variati gli schemi tattici. Il ritmo proprio di un movimento, la ritmizzazione della pattinata in cooperazione con gli altri com-

ponenti della squadra esige dagli allenatori una comprensione del gioco su tre piani: tecnica, comportamento di gioco, tattica. Come altri atleti degli sport di squadra anche le squadre di hockey su ghiaccio si allenano seguendo il principio «globale-analitico-globale». Globalità corrisponde alla situazione complessa del gioco libero. Attraverso la sua valutazione l'allenatore stabilisce ciò che deve essere migliorato. Dopo che sono stati eseguiti gli esercizi necessari (fase analitica), ci si esercita di nuovo in una situazione di gioco libero (fase globale). Per risolvere i problemi che ha analizzato, l'allenatore elabora situazioni o forme di gioco specifiche dirette a sviluppare le componenti psico-tattiche (ad esempio: 3:3), ripetizioni con esercizi diretti a migliorare le componenti tecnico-condizionali ed esercizi di passaggio per migliorare le componenti tecnico-tattiche della prestazione.

Nell'hockey su ghiaccio il timing assume quasi valore di una parola magica, che viene utilizzata in molte situazioni per valutare azioni ottimamente riuscite, o per valutare errori. Più è elevato il valore di una squadra, più il timing diventa un fattore decisivo per il successo, intendendo con esso la correttezza spazio-temporale di una azione tecnico-tattica durante un'azione di gioco. Può esprimere il comportamento tecnico individuale di un giocatore in un gioco di passaggi e nel tiro in porta, può anche essere interpretato come la qualità dell'affiatamento di un piccolo gruppo durante un'azione ed infine attraverso esso si può dirigere e controllare l'affiatamento ed la fluidità del gioco dell'intera squadra nel quadro di una procedura tattica. Se non esiste un buon timing tra i giocatori non si riesce a creare il ritmo di gioco. Ed invece, senza un ritmo di gioco comune sarà sempre difficile realizzare azioni con il giusto timing.



Ogni sport ha i suoi metodi

Se ritmo e timing determinano il livello di abilità tecnica, allora ne consegue che occorre ricercare mezzi che permettano di migliorarli. Però, viceversa, si è anche interessati a come, ricorrendo ad esercizi finalizzati, nei quali ci si serve del timing e della ritmizzazione, possa essere ottimizzato il processo di allenamento e si possano migliorare i presupposti della prestazione coordinandoli meglio tra loro. Ciò vuol dire che un timing preciso ed una forma tecnica in grado di creare un ritmo non rappresentano solo lo scopo dell'allenamento, ma ci offrono anche la possibilità di strutturare e dirigere processi al suo interno. Timing e ritmizzazione ci aiutano a sviluppare globalmente il senso e la rappresentazione del movimento. Gli allenatori che sono dotati di spirito creativo, possono trovare nuove possibilità nella loro ricerca permanente di nuove variazioni di forme tecniche, di forme di allenamento, di varianti del timing, di cambiamenti di velocità o di dosaggi dell'intensità dell'esecuzione, e così aiutare gli atleti ed allargare il loro repertorio. Alcune istruzioni specifiche mostreranno ora come ci si possa servire del timing e della ritmizzazione per guidare in modo finalizzato i processi di apprendimento, rendendone più efficace l'impostazione.

Verbalizzare – porre accenti acustici

Sia le discipline alpine che il freestyle si svolgono secondo una loro precisa dinamica. Attraverso il ritmo si possono migliorare più rapidamente ed in modo più specifico la linea di discesa, la velocità, la tensione/il rilassamento, l'impiego della forza, il senso del movimento, lo sfruttamento delle resistenze. Uno strumento che può essere d'aiuto è la verbalizzazione di una azione motoria: essa viene accentuata verbalmente. Ogni snowboarder cerca dei suoni che riproducano acusticamente gli accenti caratteristici di un movimento o di un salto. Sia quando si eseguono, che quando si ripercorrono mentalmente dei movimenti, il controllo cosciente dell'impegno di forza può essere migliorato ricorrendo al dialogo interno.

Respirazione – migliorare la fluidità del movimento

Ogni gesto tecnico viene incrementato da una fluidità del movimento, che ha una sua dinamica precisa. Quando si acquisisce una tecnica ci si può servire della respirazione come mezzo che aiuta ad eliminare i blocchi e ad apprendere la dinamica della fluidità del movimento nella sua globalità. Gli atleti più esperti possono sperimentare l'interazione tra respirazione e senso del movimento in diverse varianti. In questo modo può essere migliorata l'azione reciproca tra forza e controllo. Per il campione, la respirazione rappresenta uno



Foto: Marc Gilgen

strumento ideale che lo aiuta a porre volutamente accenti ed, in questo modo, perfezionare l'insieme delle sequenze di movimento.

Metafore –

consentire nuove associazioni

Se si ricorre a paragoni di tipo visivo si possono provocare processi che portano a comprendere la fluidità interna del movimento molto più rapidamente che con istruzioni del tipo: «Devi spostare di più il peso in avanti». Unendole tra loro, ci aiutano ad insegnare quelle diverse fasi del movimento che nel loro insieme determinano la struttura ritmica. Ne sono alcuni esempi: superare/sfruttare resistenze, contrazione/rilassamento.

Emozioni –

strutturare il clima d'apprendimento

Un importante presupposto che permette di impostare in modo ottimale il processo di apprendimento è un clima che mira a favorire l'apprendimento stesso. Il modo in cui l'insegnante esprime la sua personalità mentre insegna, influisce in modo decisivo sull'atmosfera. La massima efficacia la si raggiunge se l'insegnamento viene impostato come un evento sociale e gli allievi lo avvertono come tale.

Visualizzare –

migliorare il senso del movimento

L'utilizzazione di forme di allenamento mentale ci permette di stimolare l'evoluzione verso il ritmo e viceversa se la fluidità del movimento viene continuamente percepita internamente, si può sviluppare ulteriormente la qualità della sciata. La

visualizzazione di come si svolge esternamente un movimento, che è come si vedesse una videocassetta, è di grande aiuto per l'apprendimento motorio. Però nel processo di allenamento dei più esperti e dei campioni si dovrebbe integrare maggiormente l'allenamento ideomotorio, nel quale ci rappresentiamo il movimento ricorrendo alla sua visione interna. Se se ne percepisce continuamente la fluidità possiamo migliorare volutamente il senso del movimento. L'efficacia di questa forma di allenamento può essere ottenuta solo se prima di esso viene inserita una fase di rilassamento.

Fluidità del movimento –

variare la respirazione e la velocità

Nell'allenamento del karate variare l'intensità delle respirazione e la velocità dell'esecuzione serve a sviluppare la comprensione della fluidità del movimento. Si possono così distinguere tre forme diverse di allenamento:

1. La forma (kata) viene eseguita lentamente e durante tutto il suo svolgimento si cerca di rilassarsi al massimo. La respirazione viene eseguita regolarmente, tranquillamente e dolcemente.
2. La forma viene eseguita lentamente ed i muscoli vengono contratti isometricamente. La respirazione viene coordinata con le tecniche ed in questo modo deve sostenere lo sviluppo della forza.
3. Ogni tecnica viene eseguita, in modo esplosivo secondo un ritmo uniforme. Nel punto finale il corpo si contrae e subito dopo si rilassa, in modo tale che possa essere prodotta la tecnica successiva. La respirazione serve a rafforzare la differenza tra tensione e rilassamento (contrazione e rilassamento).

Nell'impostazione vera e propria del gesto tecnico, le diverse esperienze del movimento (1-3) servono ad aiutare a collegare tra loro le tecniche in una fluidità armonica del movimento.



Calma e movimento –

vivere l'unità

Coloro che praticano arti marziali seguono il cammino dell'armonia. Se lo si vuole percorrere occorre che la nostra attenzione sia rivolta al polo opposto: più aumenta le velocità dei movimenti, più occorre essere internamente calmi (sereni). La calma (la serenità) racchiude in sé il movimento e viceversa. In sintonia con il polso della vita il campione è in grado di interpretare ed impostare la tecnica in vari modi ed infine anche da virtuoso. Il raggiungimento di questo obiettivo può essere continuamente favorito ricorrendo ad esercizi di rilassamento e di meditazione prima e dopo l'attività.

Nic et nuc –

agire al momento giusto

Un buon karateka è in grado di aumentare talmente la sua concentrazione che l'intero suo campo percettivo è diretto sull'attività che sta svolgendo. Uno dei numerosi principi è «Ai-uchi»: cioè colpire l'avversario proprio nel momento in cui esso «porta» il suo colpo. Per cui è necessario attendere il momento giusto – e la completa eliminazione della paura o della rabbia. Per apprenderlo vengono stabiliti chi attacca e chi si difende. Chi si difende si deve concentrare nell'attendere ed anticipare l'attacco e sferrare il contrattacco con un tempismo tale che la sua tecnica viene eseguita perfettamente (cioè, va a bersaglio), nel momento giusto, mentre quella del suo avversario arriva troppo tardi.

Insegnamento –

mobilitare tutte le componenti della prestazione

Non sono solo le forme tecniche ad essere impostate ritmicamente, ma tutto l'insegnamento. Quando si imposta l'allenamento, l'arte consiste nel riuscire a mobilitare tutte le componenti che determinano la prestazione e nel riunirle volutamente. Un importante sostegno all'ottimizzazione dell'allenamento viene fornito dall'integrazione tra aspetti mentali, sociali e di sensibilità dell'atleta. Ciò presuppone che l'allenatori sviluppi un livello di sincerità (apertura) tale da riuscire a percepire e strutturare gli stati d'animo durante il dialogo d'insegnamento.

Tecnica –

migliorare la comprensione della dinamica del gioco

L'arresto del disco avviene accompagnandolo oppure smorzandolo. Nel quadro dell'allenamento della tecnica questi tipici elementi di un'azione possono essere insegnati ricorrendo alla ritmizzazione. Se la struttura ritmica viene mostrata accentuandola o se viene verbalizzata si sviluppano la comprensione della dinamica del gioco e la fluidità del movimento. Ciò si esprime in modo particolare nell'hockey su ghiaccio in quanto lo scivolamento del disco e dei pattini avviene secondo determinate leggi, che il giocatore deve riuscire a sfruttare a suo vantaggio. Se si ricorre volutamente alla ritmizzazione durante un powerskating che integra l'allenamento o quando ci si esercita nel gioco di passaggi si possono realizzare buoni successi nell'apprendimento.

Tattica –

acquisire comportamenti standard

Se si vuole che, successivamente, la fluidità del gioco, la velocità ed il ritmo possano essere utilizzati in modo tatticamente variabile, si consiglia che vengano acquisiti alcuni tipi di comportamenti standard in gruppo o con tutta la squadra. Successivamente, partendo da questi comportamenti principali si allenerà specificamente il cambiamento di ritmo, che è uno dei comportamenti più importanti nel quadro dell'impostazione del gioco.



Videocassette –

favorire l'equilibrio tra visione interna ed esterna

Il feedback che viene fornito direttamente da riprese video rappresenta uno degli strumenti più efficaci per creare un equilibrio tra ciò che il giocatore vede esternamente (visione esterna) e ciò che «vede» internamente (visione interna). Ciò è particolarmente importante proprio per aspetti quali la ritmizzazione o la fluidità del movimento, in quanto così l'atleta ottiene informazioni preziose che gli servono a sviluppare ulteriormente il suo senso del movimento.

Situazioni di gioco –

porre accenti ritmici

Agli allenatori si chiede di creare situazioni tipiche di gioco con diverse varianti. La ritmizzazione, con le sue molteplici possibilità applicative, funge da principio guida. Quando vengono assegnati dei compiti si richiedono accenti ritmici. Inoltre, si possono provocare situazioni integrate nell'esercitazione in modo tale che contemporaneamente viene sviluppato ed allenato il timing.

La squadra –

mantenere il fuoco interno

Per molto tempo nell'allenamento la componente organico-muscolare (condizionale) della prestazione è stata sopravvalutata. Un tipico esempio è rappresentato proprio da problemi che riguardano la ritmizzazione ed il timing, che spesso sono alla base di difficoltà in campo emotivo. Alcune misure dirette a formare una squadra possono essere utili per migliorare i presupposti per uno stato ideale di prestazione in questo campo. Sedute con tutta la squadra, certi avvenimenti o rituali diretti a «caricarsi» reciprocamente sono tutte possibilità per accrescere volutamente lo spirito di squadra. Questi elementi debbono essere integrati nel processo di allenamento, interpretandoli come una impostazione tendente a creare un ritmo. **m**

Timing e ritmo nella impostazione metodologica

È importante saper distinguere i concetti di timing e di ritmo e non pensare che abbiano lo stesso significato. Caratterizzarli è molto difficile, infatti entrambi si riferiscono sia al processo sia al prodotto. Timing significa precisione temporale e spaziale, ma anche capacità di coordinare il tempo e lo spazio nell'esecuzione di un movimento. Lo stesso principio vale anche per il ritmo: esso è il prodotto in quanto caratterizza il movimento, ma è anche il processo inteso come importante competenza individuale. La struttura differenziata del concetto metodologico aiuta sicuramente a chiarire la differenza tra timing e ritmo.

L'acquisizione e la stabilizzazione del movimento caratterizzano la prima fase dell'apprendimento motorio. Qui il timing assume una grande importanza in quanto precisa la struttura del movimento nello spazio e nel tempo fornendo le giuste premesse per un ulteriore passo.

Al secondo livello, un opportuno uso del timing permette di applicare e variare quanto acquisito e l'allievo amplia il campo delle sue conoscenze.

Al terzo ed ultimo livello, cioè creare e completare, l'atleta raggiunge la totale padronanza dell'abilità motoria. Il ritmo assume molta importanza e grazie ad esso si riesce ad eseguire i movimenti in modo armonioso.

Un valido impiego del timing fornisce il giusto ritmo al movimento, mentre la capacità di ritmare il movimento è l'espressione del timing.

Hz.