

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: Col vento in poppa!
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001853>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

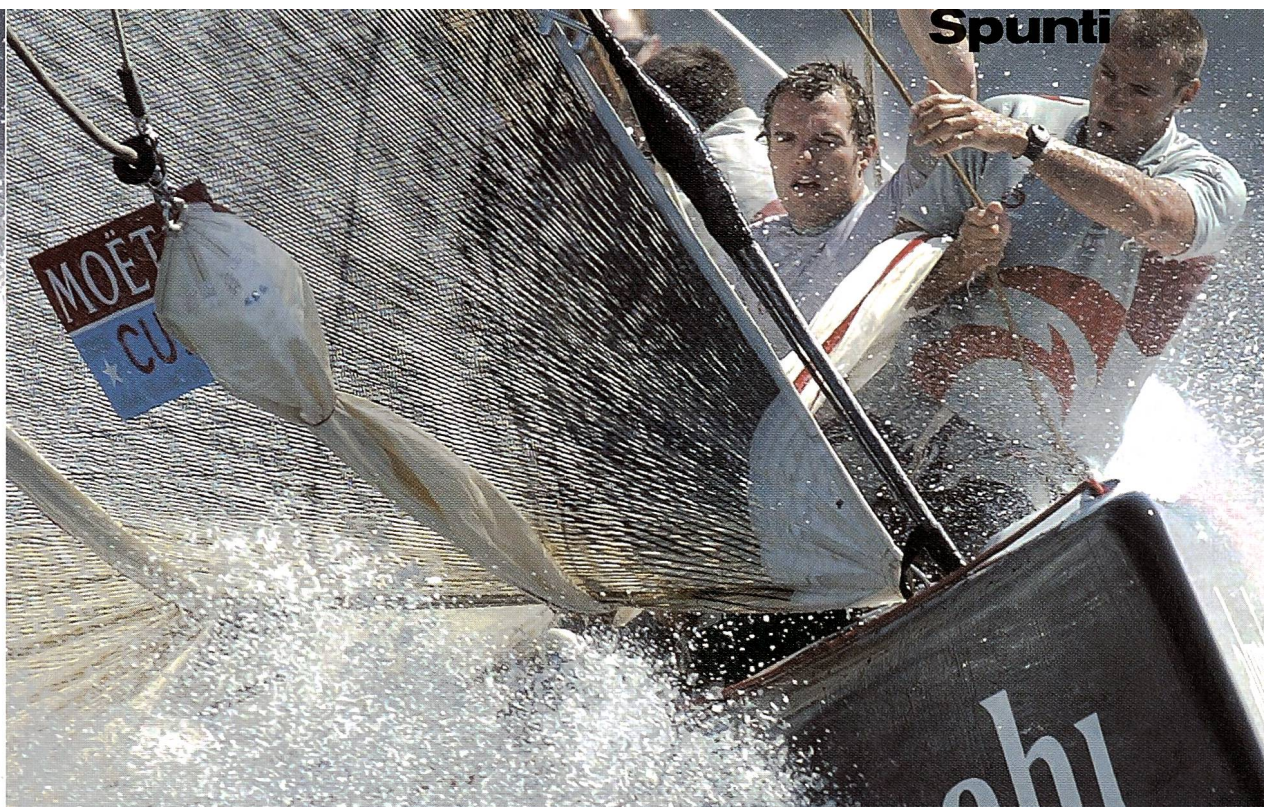
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 12.05.2025

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



Col vento in poppa!

Percepire rapidamente, analizzare la situazione, talvolta anticiparla, decidere velocemente e correttamente per poi agire, con impegno totale. In molte discipline, la chiave del successo sta proprio in questi processi profondamente legati tra loro. Jean-Pierre Egger chiarisce le tesi di Arturo Hotz alla luce delle sue tante esperienze, soprattutto nella vela.

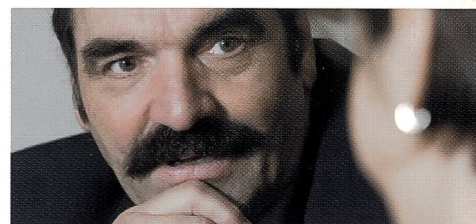
Véronique Keim

Se si evoca l'epopea di Alinghi, gli occhi di Jean-Pierre Egger brillano e la voce si spezza. Indubbiamente i due anni di questa avventura lo hanno segnato. «Immaginate sedici persone impegnate in compiti diversi per poi produrre un solo movimento: è semplicemente fantastico.» Ma questo movimento non può essere solo bello ed armonioso, deve porsi al servizio della massima velocità possibile... Perché come ci confida il neocastellano: «Velocità e precisione, ecco l'eccellenza nello sport.»

Mobilizzare rapidamente la forza

«Per me velocità significa impegnare la propria energia sul piano fisico e mentale nel più breve spazio di tempo possibile.» Perciò faccio mia l'espressione di Hotz «energia per unità di tempo». Evidentemente, la velocità e la frequenza con le quali viene impiegata questa energia dipende dalla disciplina sportiva. Sulla barca, questa velocità esplosiva caratterizza soprattutto il lavoro dei grinder che hanno la responsabilità di far salire la vela. Si tratta di ottenere nel tempo più breve la migliore portanza possibile. Questa capacità d'accelerazione è de-

terminante nella maggior parte degli sport dei quali si è interessato Jean-Pierre Egger. Certo, la ritroviamo negli sport di squadra, in attività di combattimento come la scherma, nel getto del peso e persino nel salto con gli sci dove si tratta di applicare il massimo impulso al momento giusto. «Questa velocità esplosiva passa attraverso un lavoro di forza, ma non un lavoro di forza qualsiasi. Se non viene applicata con gli stimoli giusti la forza può rendere lenti: «Il lavoro muscolare deve essere molto specifico, indirizzato verso le esigenze della disciplina. Ogni movimento è al servizio della velocità.»



Uno sguardo intenso e idee molto chiare. Jean-Pierre Egger ha esplorato nuovi orizzonti grazie alla vela.
Indirizzo: jp.bea.egger@bluewin.ch

Per guadagnare quei metri che sono preziosi in una virata, occorre decidere rapidamente e proprio al momento propizio (velocità tattica), impegnare tutte le forze in un lasso brevissimo di tempo (velocità di coordinazione) restando completamente concentrati sull'obiettivo (velocità psichica): migliorare la velocità della barca.



Garantire qualità e durata

L'impegno raramente è totale ed unico – eccezion fatta forse per le discipline nelle quali le pause tra gli sforzi permettono di isolare l'azione (come, ad esempio, il sollevamento pesi ed il lancio del disco). Secondo Egger, tutti gli sport implicano un certo grado di velocità che è legato, in proporzioni variabili, alla forza ed alla resistenza. Da questo punto di vista è d'accordo con la prima tesi di Hotz.

Ma, allora, ciò significa che alla fine velocità e resistenza sono compatibili tra loro? «Sì, il lavoro intermittente – fasi rapide inframmezzate da pause più o meno lunghe – permette di collegare e migliorare questi due fattori.» Il neocastellano spiega la sua affermazione facendo l'esempio del winch (la salita della vela). «Questo compito è l'esempio tipico di lavoro intermittente, in quanto consiste in un'alternanza di sforzi brevi alla massima velocità e di pause attive. Lo stesso tipo di sollecitazioni lo troviamo negli sport di squadra. Non va mai dimenticato che spesso il risultato si decide alla fine di una partita. Perciò è importante essere in grado di riprodurre gesti efficaci per un lungo periodo.» Abbiamo quindi capito che nella maggior parte degli sport la velocità è legata alla forza ed alla resistenza, secondo un dosaggio sapiente che dipende dalla specificità dei compiti motori.

*«Percepire rapidamente
per disporre di una grande flessibilità
nella presa di decisione.»*

Percepire rapidamente: un problema mentale

La capacità di entrare rapidamente in azione concentrandosi sull'obiettivo sovrasta tutti gli altri fattori condizionali. Questa energia mentale, necessaria alla presa d'informazione e all'analisi, è la stessa

che permette di aumentare la concentrazione e la volontà al momento giusto. Egger riconosce che questa «velocità psichica» è la meno evidente. È necessario solo che esista permanentemente se si vuole riuscire ad avanzare verso l'obiettivo. Se un maratoneta si può permettere di «entrare» lentamente nel vivo della corsa, la maggior parte degli altri atleti deve «entrare in ballo» rapidamente, se non addirittura anticipare il modo in cui si svolgerà l'azione. «Sulla barca, questa capacità è vitale: occorre captare in modo estremamente rapido e finalizzato quali sono le informazioni per poi disporre di una grande flessibilità nella presa di decisione.» Questi processi mentali, che poi sono i veri elementi scatenanti dell'azione, possono essere accelerati e migliorati attraverso tecniche di visualizzazione e di concentrazione.

Risparmiare le forze per conquistare terreno

Quando si parla della velocità di coordinazione in barca a Jean Pierre Egger balena un'immagine davanti agli occhi. «L'equipaggio è un'orchestra che non segue ciecamente la bacchetta di chi la dirige!» In effetti, tutto va troppo velocemente perché una sola persona possa coordinare continuamente tutto l'insieme. Sedici diversi movimenti si fondono per produrne uno solo: quello della barca. Tale movimento perfetto si basa sulla coordinazione «tecnica» di ogni membro dell'equipaggio (eseguire il movimento giusto più rapidamente e con il minore spreco d'energia possibile) – che vale per tutte le discipline sportive – e su una coordinazione comune, più intuitiva, che consenta di adattare ciascun gesto individuale al movimento generale della barca.

Affrettarsi lentamente

Per Jean-Pierre Egger, la velocità tattica è direttamente correlata alla velocità mentale della quale abbiamo parlato. Egli corregge leggermente l'affer-



Un fattore di condizione, ma non solo

Nell'interpretazione tradizionale della teoria dell'allenamento la «rapidità» è una componente della prestazione che insieme alla «forza» ed alla «resistenza» appartiene ai classici fattori «condizionali». Ora, a parte il fatto che il concetto di fattore condizionale risale ancora all'età della pietra della teoria dell'allenamento e, ormai, da molto tempo dovrebbe essere compreso in categorie più differenziate secondo l'idea guida «energia per unità di tempo», «la rapidità» esprime in primo luogo un elevato o massimo grado di intensità, che a seconda delle circostanze contribuisce alla velocità necessaria che si vuole ottenere.

Perciò constatiamo che la produzione di energia che migliora la velocità dipende da determinate strutture (ad esempio, il tipo di fibre muscolari) e condiziona sempre propri processi fisiologici con le relative componenti specializzate di energia.

«Essere rapidi» – anche un problema di forza mentale

Concentrazione e attenzione, volontà e fiducia in sé stessi sono aspetti importanti della forza psichica che contribuiscono a determinare il livello qualitativo della prestazione. Ma dal punto di vista psichico anche la velocità di comprensione è importante (ad esempio, con quale rapidità i dati che sono stati percepiti vengono classificati e possono essere integrati nella rappresentazione attuale del movimento).

Perciò constatiamo che la rapidità è una caratteristica anche dei processi psichici e, sotto questo aspetto, diventa un importante aspetto della forza mentale!

«Essere rapidi» – anche un problema di coordinazione

L'interazione (coordinamento) tra le varie componenti della prestazione è tanto più armoniosa ed efficace quanto più «aperti» (raffinati) sono questi processi di coordinazione. Questo svolgimento privo di attriti, nel vero senso della parola, è un presupposto molto importante per garantire non solo processi rapidi di movimento ma, prima di loro, anche l'accesso fulmineo e adeguato ad ogni situazione e alle risorse energetiche legate alla prestazione.

Perciò constatiamo che la qualità «essere rapido» in grande misura è anche un problema di coordinazione (motoria).

«Essere rapidi» – anche un problema di tattica

Chi è rapido domina anche tatticamente! Ciò vuole dire che essere superiori dal punto di vista tattico significa anticipare l'avversario. Quindi, ancora una volta, il fatto di «essere rapidi» assume un ruolo primario.

Perciò constatiamo che nell'applicazione della tattica occorre rapidità ed è così che la rapidità diventa una collaboratrice indispensabile per il piano e la realizzazione tattica!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

mazione di Hotz, secondo cui chi è rapido domina tatticamente: «Prendere una decisione rapida non basta, è necessario che sia quella giusta! Ciò deriva da un processo mentale sottile. Direi che la velocità mentale è la predisposizione inevitabile alla velocità tattica.» Egger pensa che questa velocità sia quella più importante nella vela e nel contempo la più complessa. La scelta tattica non dipende soltanto dall'avversario ma anche e soprattutto dal mare e dai venti. Solo una perfetta conoscenza degli elementi naturali ed una grande esperienza pratica permettono di decidere rapidamente e in modo corretto e di anticipare fino a sviluppare una sorta di riflessi condizionati.

«Impegnare la propria energia sul piano fisico e mentale nel lasso di tempo più breve.»

Tante velocità che si fondono in una sola

Per completare la panoramica delle molte sfaccettature della velocità, Jean-Pierre Egger ricorre ad un nuovo esempio tratto dalla vela, la virata, che mostra l'estrema correlazione che esiste tra le diverse manifestazioni della velocità: «Per guadagnare quei metri che sono preziosi in una virata, occorre decidere rapidamente e proprio al momento proprio (velocità tattica), impegnare tutte le forze in un lasso brevissimo di tempo (velocità di coordinazione, timing) restando completamente concentrati sull'obiettivo (velocità psichica): migliorare la velocità della barca.» Indubbiamente, questo gioco di forze complesse, che è presente a livelli diversi in tutte le discipline, continua ad affascinare lo specialista.

m