



Posizioni fondamentali relative ad un

ALLENAMENTO QUALITATIVO

Arturo Hotz
Università di Berna

PREMESSA

Riflettendo sul concetto di “allenamento qualitativo”, sarebbe opportuno domandarsi a cosa *deve* o *può* servire l’allenamento ed a cosa *potrebbe*, o addirittura *dovrebbe* contribuire. In tale contesto diventa implicita anche la domanda inerente l’immagine dell’individuo e la concezione di allenamento da questa derivante. Tuttavia in questa sede non si tratterà di stabilire ciò che potrebbe essere “giusto” oppure – per lo meno dal punto di vista scientifico – “errato”. La panoramica generale suggerita nel presente articolo schematizza, nel quadro del modello di azione pedagogico, significativi intenti pedagogici come anche essenziali accenti metodici, in una relazione con gli impulsi tecnici, efficace ai fini dell’apprendimento.

Tale concetto olistico trova le sue fondamenta in una teoria dell’allenamento qualitativa, ovvero orientata principalmente verso la filosofia e la pedagogia. Questa prospettiva è da noi definita pedagogico-motoria, termine derivante dall’unione di *pedagogia* e *motricità* ed entrato nella letteratura di settore con l’opera “*Apprendimento motorio qualitativo*” (confronta Hotz 1997 c).

I tre concetti fondamentali del modello di azione pedagogico

La concezione pedagogica-motoria di apprendimento e di insegnamento può essere illustrata e strutturata sulla base di tre osservazioni: dal concetto pedagogico scaturisce il concetto metodico, che a sua volta è posto in relazione con un concetto tecnico, oppure appunto motorio.

In primo piano si delinea l’aspetto pedagogico, caratterizzato da una *cooperazione* orientata *pedagogicamente*.

Il dialogo strutturato *metodicamente* tra insegnante ed allievo mira ad una *comunicazione* basata su un ampio scambio di informazioni ed esperienze di rilievo per l’apprendimento.

La *coordinazione*, intesa al di là del suo stretto senso tecnico, è infine competente per tutti i tipi di concertazione nell’ambito del processo. Da tale punto di vista, una profonda coordinazione accentua inoltre l’interazione tra le parti prestantive *energetiche*, la *gestione* ed il *dosaggio* delle parti prestantive prettamente tecno-motoriche.

I tre concetti pedagogico-motori fondamentali strutturano pertanto il modello di azione pedagogico, che suggerisce indicazioni per l’*acquisizione* e la *stabilizzazione* dei movimenti nel quadro di un processo di apprendimento e di allenamento olistico, per poi passare alla loro *applicazione* e *variazione*, nonché *rappresentazione* ed *integrazione*.

Il “concetto pedagogico” nel suo *messaggio fondamentale* pone l’accento sull’incentivazione di un *dialogo* basato sull’amicizia tra allievo ed insegnante! Il fulcro di tale *cooperazione* è rappresentato dallo scambio di significative esperienze (proprie) e di informazioni che contribuiscono allo sviluppo. Tali interazioni aspirano ad un rapporto reciproco caratterizzato da *fiducia* e *responsabilità*, che trova le sue radici in un’*immagine umanistica dell’individuo*. Da tale contesto si sviluppa un *ambiente*: lo spirito di collaborazione è orientato verso valori etici e determina anche il tipo di rapporto reciproco! Mentre l’insegnante innanzitutto osserva, poi giudica ed infine elargisce il suo consiglio, l’allievo, in una prima fase, recepisce le informazioni rilevanti per l’apprendimento, in seguito le elabora dal punto di vista emozionale e cognitivo per poi infine realizzarle in processi motori tecnici.

Il “concetto metodico” deriva dal concetto pedagogico. Gli *accenti metodici* posti nei modelli di apprendimento e di insegnamento puntano ad un dialogo efficace per l’azione e l’apprendimento. L’immagine dell’individuo,



verso la quale è indirizzata la comunicazione pedagogica, influenza notevolmente anche il processo di apprendimento e di allenamento, che comunque non dovrebbe tendere esclusivamente all'ottimizzazione della prestazione! La sfida pedagogico-metodica può essere superata in *maniera sensata*, solo se, oltre al perfezionamento della prestazione, ci si concentra sullo *sviluppo della personalità dell'atleta*! Tradotto con una *trilogia metodica* ciò significa: innanzitutto orientare in maniera olistica! Poi adattare individualmente! Ed infine insegnare in maniera efficace per l'apprendimento!

Il „concetto tecnico (o motorio)“ focalizza il processo tecnico come anche lo sviluppo individuale tecno-motorio. L'efficacia di un allenamento, in questo ambito accentuato dal punto di vista tecnico, dipende – oltre che dalla rappresentazione metodica (vedi “concetto metodico”) – prevalentemente dalla capacità di gestire e migliorare la *precisione energetica spazio-temporale*. Tale competenza di azione, fondamentale in questo ambito, è definita come “timing”. Il timing si sviluppa sulla base di processi sia *condizionali* che *coordinativi* di incentivazione e di acquisizione. Un timing insegnato in maniera differenziata mette gli atleti, di tutti i livelli di prestazione, in grado di rispondere alle sfide sempre diverse ed impegnative in maniera mirata e con *prontezza motoria*. I pilastri della *trilogia tecnica* sono: innanzitutto orientamento verso le funzioni! In se-

guito differenziazione delle strutture! Ed infine integrazione nella forma!

Il successo della prestazione è determinato dalla *qualità* dello sviluppo tecnico. Nell'ambito del *modello tecnico*, ovvero del profilo di competenza tecnico, la qualità è rappresentata da una linea ininterrotta che parte dal *concetto fondamentale* per passare attraverso il *concetto formale* ed arrivare al *concetto di rappresentazione*. In questo ambito è interessante la seguente domanda:

Quali elementi fondamentali, determinanti per la prestazione, devono essere associati ed in quale composizione ai movimenti fondamentali ovvero ai modelli fondamentali specifici di abilità, per essere espressi in forme fondamentali e poter trasformare infine le forme (classiche) in varianti di forma, nonché in varianti di rappresentazione individuali?

La formazione di base sistematica è orientata verso tali *valori di riferimento*: in caso di presentazione di determinate forme da parte dell'insegnante, queste sono definite forme di orientamento oppure di riferimento standardizzate. In assenza di un *concetto tecnico*, la complessità dello *sviluppo tecnico della prestazione* non può essere né definita, né rappresentata o spiegata. Nell'ambito di un più ampio modello di *azione pedagogica* è necessario considerare anche i presupposti di *prestazione condizionali* e *coordinativi*, come anche gli *aspetti psichici* e gli *accenti tattici*!

La pedagogia motoria rappresenta una teoria orientata prettamente verso gli aspetti pedagogici, metodici e motori dell'insegnamento dello sport. La sua struttura fondamentale comprende un concetto pedagogico, metodico e tecnico (o appunto motorio), da cui trae la sua definizione.

Il tempo quale misura di orientamento per il ritmo e fenomeno orientato verso il timing

Nell'ambito di un'educazione motoria olistica, inquadrata in una prospettiva pedamotoria, il ritmo ed un apprendimento guidato da accenti ritmizzanti assumono un significato di rilievo.

Un ruolo fondamentale è svolto dal tempo, quale misura di orientamento temporale del ritmo che guida la velocità ritmica verso traiettorie motorie auspicabili dal punto di vista tecnico. Il sensibile flusso energetico deve avere a disposizione "carne" ovvero "spazio da rappresentare" e "sangue" ovvero propulsione ed energia. Sulla base di tale concezione il timing, combinato ed integrato nel flusso motorio energetico, può essere sviluppato per divenire una competenza ritmica determinante per la qualità. Un allenamento qualitativo della potenza, volto verso il ritmo ed il timing diventa pertanto la vera e propria *forza di rappresentazione*, la misura della competenza tecnica di azione, determinante per la prestazione.

Il cerchio si chiude: l'arte di un'ottimale mobilitazione dell'energia e di un efficace dosaggio della forza ha un inizio *precoce*, ovvero contemporaneo all'acquisizione della capacità polisportiva e coordinativa. Come pratica conseguenza: *complessi esercizi tecnici di imitazione*, integrati in diverse forme di gioco, contribuiranno, al momento giusto, a trasmettere uno *spontaneo senso del ritmo*. Sarà pertanto anche possibile concepire e trasformare la *forza*, quale componente tradizionalmente quantitativa nella sua globalità ed in un dosaggio integrativo ottimale, in qualità.

Un'ampia competenza di azione – un gioco

"Utilizzando una metafora, si potrebbe affermare che l'organismo conduce permanentemente un gioco con la natura che lo circonda, un gioco le cui regole non sono prestabilite e nel quale le mosse che "salteranno in mente" all'avversario sono sconosciute. È tale particolarità delle relazioni realmente esistenti che differenzia essenzialmente gli organismi viventi dalle macchine di reazione di qualsivoglia precisione o complessità. In seguito noteremo che i meccanismi di reazione, sebbene non svolgano un ruolo irrilevante, quali componenti tecniche per la regolazione di adattamento delle azioni,

non potranno mai direttamente determinare il comportamento." (Bernstein 1988, 222 f.)

La pianificazione e la gestione dei processi di insegnamento e di apprendimento presuppongono la conoscenza degli obiettivi da raggiungere in tali processi; è necessario un profilo di competenza che non sia solamente una lista più o meno differenziata dei fattori condizionali classico-storici. Tale profilo di competenza olistico dovrebbe fornire *risposte rilevanti per la pratica* inerenti alla questione: di cosa deve essere reso capace l'allievo per essere all'altezza di compiti futuri ovvero:

Quali premesse – ossia abilità e competenze -, quali strategie e quali capacità ci si aspetta e sono richieste per poter infine governare, in maniera sovrana, la situazione attuale legata ad un compito, percepita dall'allievo nella sua specificità e valutata come più o meno complessa?

I *profili di competenza* orientati verso la pratica e pertanto rilevanti, costituiscono la cornice per una concezione della formazione indirizzata verso una capacità motoria sportiva in grado di risolvere i problemi. Sono richieste strategie individuali per la risoluzione dei problemi, che contribuiscono ad una acquisizione motoria:

*adeguata al compito
adatta alla situazione ed anche
orientata verso soggettivi criteri di qualità.*

Il timing, ovvero la somma arte del coordinare tattica, tecnica e condizione in maniera olistica

L'allenamento olistico rappresenta un altissimo intento, di fatto non ha pressoché pari! L'approccio olistico è associato alla completezza, ma anche *all'armonia*. Di rilievo in questo ambito risulta la concertazione di numerosi fattori: *l'uno con l'altro*; la *coordinazione* tra il *sia* ed il *che anche*, il *negativo* ed il *positivo*, il principio *femminile* (yin) e quello *maschile* (yang), ma anche tra l'aspetto prettamente *quantitativo* e quello prettamente *qualitativo*. L'apprendimento e l'allenamento olistici ed integrativi significano coordinare con l'obiettivo di ottenere un bilanciamento armonioso dell'equilibrio tra due condizioni, solitamente contrarie! Il timing essendo inteso quale ampia competenza di azione, rappresenta l'apice nel quale culminano tutte le qualità di apprendimento coordinativo-funzionali.

Il timing è volto all'orientamento, alla differenziazione, all'ottenimento di un equilibrio fluente, alla reazione ed alla ritmicità ottimali. Sulla base di tali fattori il timing permette una concentrazione mirata, nonché economicamente efficiente di tutte le energie:

Aspetto: **Precisione di spazio e svolgimento**

La precisione di spazio e svolgimento richiede una potenza funzionale, in grado di coordinare e di ottimizzare le azioni determinanti per l'atto, anche nei casi di pressione temporale e nonostante le variabili di disturbo e le richieste legate allo svolgimento.

Aspetto: **Momento**

Per poter soddisfare il criterio momento, è necessaria una potenza funzionale in grado di coordinare precisamente tutte le azioni determinanti per l'atto. Tale precisione deve essere garantita anche dal punto di vista energetico e della velocità.

Il timing è inteso quale competenza di dosaggio spazio-temporale ed inoltre energetica. Il timing adempie la sua funzione in un complesso campo di tensione tra gli aspetti: "precisione di spazio e svolgimento", "momento" ed "armonia".

Aspetto: **Armonia**

L'armonia richiede quella capacità coordinativa in grado di armonizzare le parti dell'azione determinanti per il movimento secondo *criteri qualitativi di efficienza* (ad. es. "economia" ed "eleganza"), in modo che queste siano incentivanti per la prestazione.

al momento giusto ed al posto giusto con la forza ed il dosaggio della velocità ottimali individualmente ed in relazione alla situazione. Il timing coordina l'evento realizzato energeticamente, nello spazio e nel tempo dal punto di vista cognitivo, psichico, emozionale, ma anche motorio. Quali essenziali criteri di qualità possono essere considerati, secondo la situazione, la precisione spaziale e di svolgimento, il momento ed inoltre il grado dell'armonia, rappresentata anche da un punto di vista estetico. In questo senso il timing diventa un'ampia competenza di azione, ovvero un potenziale funzionale di apprendimento e tecnico, se non una competenza di rappresentazione motoria sensata dal punto di vista individuale e variabile secondo la situazione. In un processo di formazione integrativo, tutti gli intenti pedagogici di apprendimento e metodici devono essere orientati verso uno sviluppo olistico di tale ampia competenza di azione.

Il messaggio

Quale è l'obiettivo finale dell'apprendimento e dell'allenamento?

Ovunque ed in qualsiasi momento siano svolti apprendimento ed allenamento, l'obiettivo permanente rimane la creazione di possibilità, rappresentate da un potenziale promettente per il successo, che permettano di essere all'altezza dei compiti futuri – ad esempio definiti in un profilo di competenza!

L'apprendimento e l'allenamento sono processi di sviluppo e di crescita a spirale con prospettive aperte. Volere o potere realizzare degli obiettivi ed avere risonanza nel settore dello sport, richiede un complesso potenziale prestativo ed inoltre una capacità di imporsi orientata verso l'obiettivo.

Ciò che conta: "riconoscere e pianificare!" – "volere e decidere!" – "realizzare e valutare!"

Seguono i criteri fondamentali:

Innanzitutto comprendere *tempestivamente, agendo*, le situazioni e le sfide che queste comportano, riconoscendole in relazione alla propria *base di orientamento*: "riconoscere e pianificare!"

In seguito coordinare tutte le *informazioni rilevanti* in maniera orientata verso l'applicazione e precisarle: "volere e decidere!"

Infine *l'immagine del movimento* costruita in maniera ampia e precisata attraverso un'azione basata sull'esperienza, è realizzata nell'atto; le parti prestative essenziali sono trasformate in energia e gestite, rappresentate e valutate adeguatamente secondo la situazione: "realizzare e valutare!"

Conclusione: le Idee sulle quali si è riflettuto, si trasformano in Intenzioni concrete, alle quali seguono decisio-



ni guidate da criteri ed infine Atti di successo (principio I-I-A secondo Hotz)!

Ogni potenziale prestativo ha diverse forme di manifestazione. Queste probabilmente si differenziano – conformemente al sistema umano plastico – secondo il loro differente *stato della materia*. Cosa significa? Grazie alla loro *natura*, siamo in grado di tener testa con successo alle richieste fisiche, soprattutto utilizzando la nostra costituzione e le *forze muscolari*; mentre opponiamo un'adeguata resistenza e facciamo fronte allo *stress* ed alla *tattica* escogitata dall'avversario sulla base di fenomeni cognitivo-intellettuali, utilizzando *forze psichiche*. L'individuo dispone pertanto di diverse possibilità e forme di forza – *muscolari* e *psichiche* – per poter rappresentare le sue azioni in maniera reattiva e determinata dall'esterno oppure ritmizzante ed autonomamente scelta!

Per apprendimento ed allenamento olistico si intende una risposta completa a richieste globali. In questo ambito si rende necessaria una competenza d'azione adeguata alle condizioni del momento. Secondo la situazione è opportuno sviluppare e disporre di un relativo *stanziamento energetico*. Questo richiede la capacità di distinguere lo stato della materia interessato.

Il potenziamento diventa un ampio allenamento energetico. Il solo ingrossamento trasversale dei muscoli non può più rappresentare un adeguato obiettivo di allenamento!

Serbatoio pieno e volante

L'allenamento dei *fattori condizionali* è stato per lungo tempo il tema centrale della teoria dello sport. La tendenza verso il settore medico-scientifico legata alla scienza dell'allenamento ha anch'essa influenzato notevolmente tale focalizzazione biologi(sti)ca. I diversi fattori condizionali – la forza, la resistenza e la velocità – rivestono indubbiamente un importante significato; ciò nonostante è giunto il momento di *rinnovare il pensiero concettuale*: le sovramenzionate tre componenti prestative non rappresentano fattori autonomi, scollegati tra loro, bensì tre aspetti del rapporto tra *energia* ed *unità di tempo*! Per ottenere uno stato condizionale promettente sono tuttavia necessarie anche *componenti prestative psichiche*: in futuro la condizione non potrà più essere considerata un tema esclusivamente fisiologico.

Nell'ambito dell'approccio scientifico, beneficiario della maggiore considerazione, è stata per lungo tempo trascurata la gestione informazionale-qualitativa. Anche in retrospettiva storica è possibile riconoscere un inizio relativamente tardivo, ovvero datato agli anni sessanta, della ricerca orientata verso la psiche e la tattica. Lo

stesso fenomeno si constata anche in relazione alle *competenze coordinative*, per lo più trattate quali aspetti isolati e solo insufficientemente nella loro interazione funzionale. La quantità (premesse condizionali), senza la qualità (gestione guidata dalla coordinazione) non consente il raggiungimento dell'optimum; entrambe le componenti esercitano un'influenza reciproca in un processo di avvicinamento.

Le componenti coordinazione (forza gestionale), condizione (forza muscolare), come anche psiche (presenza intellettuale e forza mentale) adempiono, nella loro struttura complessa, ad una funzione prestativa dialettica! L'obiettivo attuale consiste nel tratteggiare una via di mezzo (più) armoniosa tra gli aspetti fondamentali della prestazione: condizione, coordinazione (in senso stretto quale coordinazione motoria ed in senso lato quale tecnica) e tattica, approssimarli in un rapporto reciproco più diretto, ma anche comprendere ed allenare in maniera olistica.

La tecnica, quale forma di rappresentazione, fornisce la soluzione per il relativo compito o sfida. La tecnica incarna il *concetto madre*; in una tecnica ottimale sono pertanto riuniti gli aspetti condizionali, coordinativi ed anche tattici. Tali componenti devono essere concertati anche in misura incentivante per la prestazione:

La tecnica deve essere ottimizzata mediante compiti sia condizionali che orientati verso la tattica!

Anche la condizione e la tattica devono essere allenate mediante esercizi **orientati verso la tecnica!**

Tale concezione sinergica di condizione, coordinazione e tattica nella loro *struttura composta*, basata sull'*interazione*, appare logica ed inequivocabile.

Ciò nonostante, come è possibile nella pratica comprendere tale complessità ed allenarla efficacemente con serie di esercizi possibilmente semplici?

Una gestione adeguata comporta maggiore qualità energetica

L'energia, per essere trasformata efficacemente, ovvero con effetto determinante per la prestazione, deve essere pianificata, resa disponibile e gestita in maniera mirata (profilo di competenza!), nonché idonea alla situazione (coordinazione!). È richiesta pertanto una *competenza di gestione*.

Come in ogni armonia anche in questa - necessaria! – combinazione un aspetto è vitale per l'altro. Una vettura in montagna con il serbatoio pieno (quantità), ma senza volante ha le stesse scarse opportunità di riuscita di una vettura con il volante, ma il serbatoio vuoto!

Schnabel/Thiess (1993, 983) definiscono tale “temporal sensation” quale tipo di capacità intuitiva, in grado di prevedere, percepire e comprendere “lo scorrere del tempo”.

Il timing è infine caratterizzato da Schnabel/Thiess (1993, 852) quale “azione tempestiva, temporalmente precisa e regolata” e “quale espressione per un ‘calcolo’ esatto dal punto di vista ottico e motorio delle azioni motorie”. Proprio questo *saper agire* indica una concezione dell’azione non riducibile all’aspetto temporale! Il timing deve essere inteso in maniera *olistica*!

L'aspetto legato al prodotto e processuale:

Il timing, oltre al carattere legato al prodotto, presenta qualità processuali di controllo. Esso rappresenta la puntualità temporale in relazione ad un punto nello spazio; d’altro canto tale capacità di rappresentazione accentua il decorso tra i punti (aspetto processuale). In caso di accentuazione del decorso dal punto di vista *ritmico*, il timing diventa una *competenza di ritmicità* che caratterizza una capacità condizionale-energetica con una precisa abilità di coordinazione.

Interazione tra energia e gestione

Il *potenziamento qualitativo* ha un significato più profondo rispetto al solo sollevare, slanciare e posare i bilancieri!

Il *potenziamento qualitativo* – inteso quale *allenamento energetico mirato* – incentiva notevolmente l’efficienza della *capacità ritmica* temporale-energetica guidata dal timing! “L’apprendimento attraverso il ritmo – un concetto con compito di rappresentazione” diventa l’idea guida dell’apprendimento motorio qualitativo! (Confronta Hotz 1997, 181.)

Chi intende realizzare i movimenti con successo e sovrani, deve essere in grado di dare *risposte pronte* ai compiti posti!

Tale competenza di risposta richiede quale presupposto una disponibilità permanentemente *variabile secondo la situazione* ed un timing ottimale quale *competenza di gestione*!

L’unità tra timing e disponibilità quale obiettivo dell’azione, può essere espressa in maniera centrata con il termine di *prontezza*!

La *precisione* temporale-spaziale ed inoltre la qualità di

un *dosaggio* ottimale della forza, assieme ad un relativo *controllo della velocità*, rappresentano fondamentali criteri di valutazione per le prestazioni motorie!

La rappresentazione ritmica della capacità tecnica

I procedimenti motori di successo sono caratterizzati da una *precisione* spazio-temporale-energetica e da una *accentuazione ritmica*: il timing si rivela fondamentale per entrambi i fattori!

In linea di principio il timing e la competenza ritmica soddisfano criteri motori che garantiscono la qualità! Sulla base di un’osservazione differenziata, il timing esprime l’aspetto *costruttivo*, mentre la competenza ritmica permette, in maniera olistica, l’affermarsi dell’aspetto *qualitativo*, ovvero l’aspetto rappresentativo del prodotto finito!

La conseguenza di un dosaggio ottimale della forza è una *velocità motoria* adatta alla situazione ovvero puntualità temporale-energetica, *ritmo del movimento* e *sincronicità*!

Il timing e la competenza ritmica conseguono l’ampia *efficienza* auspicata, solo mediante un mirato *dosaggio della forza*!

Notiamo che:

sono numerosi i fattori richiesti per poter essere in un determinato momento, in un determinato luogo con una velocità di movimento e di azione controllate ed un dosaggio energetico, nonché un’estrinsecazione della forza adeguati: una comprensione della situazione olistica ed al contempo differenziata, guidata dall’esperienza e possibilmente da intuizione sempre più profonda, inoltre un’anticipazione relativa alla situazione ed una riflessione cognitiva ed emozionale della dinamica situazionale!

Il timing guida e controlla il *flusso del movimento* ed il corso dell’azione in modo determinante per la prestazione!

Grazie alle componenti di calcolo dinamico-energetiche del timing, tale coordinata competenza di azione soddisfa ulteriori intenti di rappresentazione, anche estetici, fenomeno che conferisce maggiore attrattività a determinate discipline:

Spazio elegante-efficiente e dinamica temporale!

Flusso del movimento armonioso!

Opportuno dosaggio della forza e della forza dosata grazie ad una profonda sensibilità!

Il potenziamento qualitativo abbraccia in pratica tutti i potenziali umani di funzione dell'azione!

Chi è in grado di coordinare e di utilizzare efficacemente tali potenziali, anche in caso di pressione temporale, potrà finalmente raggiungere la sovranità motoria!

In conclusione

Nella *prospettiva olistica* è necessario supportare tutte le *parti dell'allenamento* sulla base di un *allenamento mentale integrativo*!

La *forza mentale* contribuisce ad una *gestione priva di stress* – soprattutto durante le *prove di pazienza che intaccano la sostanza*, ma anche in caso di pressione temporale!

Dalla *forza mentale* deriva la *fiducia* nella propria *autoefficacia* !

Una *valutazione differenziata* della situazione mira alla definizione delle prestazioni effettive e potenziali.

La *“représentation mentale”* costituisce una base di orientamento e di riferimento nella pianificazione!

Ed infine la *qualità* di un potenziamento organizzato in maniera completa sotto gli aspetti psico-fisici dipende in notevole misura dal *dosaggio* ottimale relativo alla combinazione di tutte le rilevanti grandezze di influenza – tattica ed allenamento tecnico compresi! (confronta Hotz 1997 c, 214 ff.)

La *Force équilibrée* quale *potenza energetica funzionale* gestita cognitivamente può essere riconosciuta quale *timing*.

Il *timing* deve essere pertanto incentivato quale ampio *potenziale di gestione* nell'ambito di un concetto di gestione olistico!

Bibliografia

Egger J.-P.(1992): *De l'entraînement de la force à la préparation spécifique en sport* (Dall'allenamento della forza alla preparazione specifica nello sport), Paris.

Egger J.-P., Hotz, A. (1995) *Das Erbe einer Karriere, Konsequenzen für den Trainingsalltag* (L'eredità di una carriera, conseguenze per l'allenamento quotidiano) (Video), Magglingen.

Hotz A. (1994) *Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens* (Trilogia dell'azione – Sinfonia dell'apprendimento) (Video), Magglingen.

Hotz A.(1997) *Qualitatives Bewegungslernen. Bewegungsspielräume erfahren, erleben, gestalten*, (Vivere l'avventura, l'esperienza e l'estrinsicazione dell'apprendimento motorio qualitativo e degli spazi del movimento) Bern.

Hotz A. (1997) *Bernsteins „Motorische Schlagfertigkeit“ im Schneesport auf den Punkt gebracht* (Conclusioni sulla “prontezza motoria” nell'ambito dello sport sulla neve) in : HIRTZ, P./NÜSKE, F. (Hgg.): *Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet*, (La coordinazione motoria e la prestazione sportiva osservata in maniera integrativa) Hamburg 1997; 87-90.

Hotz A. (1997) *Techniktraining* (L'allenamento tecnico) in: SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hgg.): *Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*, (Scienza dell'allenamento. Prestazione, allenamento, competizione) Berlin 1997; 214-225.

Hotz A. (1997) *Die Wettkampfdurchführung* (L'esecuzione della competizione), in: THIESS, G./TSCHIENE, P./NICKEL, H. (Hgg.): *Der sportliche Wettkampf* (La competizione sportiva), Münster 1997; 112-142.

Mülly K. (1933) *Vom Gleichgewicht beim Skifahren* (L'equilibrio nello sci), in: Jahrbuch 1933 des Schweiz. Skiverbandes (SSV), (Annuale 1933 della Federazione Svizzera per lo Sci) pp. 21-24.

Schauer E. (1998) *Die Vervollkommnung der Basketballtechnik mit Hilfe der Rhythmisierungsmethode*, (Il completamento della tecnica nella pallacanestro con l'aiuto del metodo della ritmicità) in: *Leistungssport*, 2, pp. 4-9.

Schnabel G., Thiess G. (Hgg.) (1993) *Lexikon Sportwissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*, (Lessico Scienza dello Sport. Prestazione, allenamento, competizione) Berlin (2 Bde.).