

# LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Antonio Scuglia

## I FATTORI DELLA PRESTAZIONE NELLA GINNASTICA

La prestazione, in ambito sportivo, viene definita in più modi:

- a) espressione dell'insieme delle capacità psicofisiche dell'individuo applicate ad un contesto sportivo;
- b) unità tra esecuzione e risultato di un'azione o di una serie di azioni motorie sportive.

Molteplici sono i fattori che la determinano. Sintetizzando:

- a) Capacità coordinative, presupposti che hanno il loro substrato direttivo nel sistema nervoso. In esse si distinguono due tipologie: generali e speciali.

Le prime si dividono in:

- 1) capacità di apprendimento motorio;
- 2) capacità di controllo;
- 3) capacità di adattamento.

Le seconde sono molto numerose, addirittura più di trenta secondo qualche autore. Tra quelle più frequentemente citate ricordiamo:

- 1) capacità di equilibrio;
- 2) capacità di ritmo;
- 3) capacità di coordinazione segmentaria;
- 4) capacità di differenziazione dinamica;
- 5) capacità di orientamento.

- b) Capacità condizionali, più strettamente in relazione all'apparato muscolo-articolare e a quello cardiocircolatorio. Vengono così chiamate perché condizionano più direttamente la prestazione. Ad es., nella ginnastica è sì necessario un elevato livello coordinativo ai fini dell'ottenimento di un buon risultato (presupposto di cui sopra), ma senza un adeguato livello di forza muscolare e di mobilità articolare ciò non è possibile. Esse sono:

- 1) forza;
- 2) rapidità;
- 3) resistenza;
- 4) mobilità articolare. Secondo vari studiosi, quest'ultima non sarebbe una capacità condizionale in senso stretto, poiché le sue caratteristiche sono tali da farla considerare in parte anche una capacità coordinativa.

- c) Capacità psichiche. Qui può essere straordinariamente efficace l'affermazione di uno massimi fisiologici dello sport a livello internazionale, il nostro Antonio Dal Monte: <<Da scienziato dell'allenamento dico che un atleta normalmente usa solo il 30 per cento delle proprie fibre muscolari striate. Il resto, o parte di esso, lo mette in funzione solo in rapporto alle motivazioni psicologiche, alla "molla" personale. E un allenatore è tanto più bravo quanto più riesce ad ottenere in tal senso da un atleta o da un gruppo di atleti correttamente preparati>> (Il Mattino, 21-11-2000, pag. 32).

Da quanto sopra, si può facilmente evincere che nell'ambito della ginnastica i fattori primari, oltre a quelli psichici la cui rilevanza è appena stata evidenziata, sono certamente coordinativi, e ad essi deve essere data la massima priorità soprattutto negli anni prepuberali, quando il sistema nervoso vive il suo massimo sviluppo. Notevoli sollecitazioni indirizzate al miglioramento delle capacità condizionali in questa fase della vita non danno i risultati che, in proporzione, dà il lavoro rivolto in senso coordinativo.

Tra le capacità condizionali, in un progetto a lungo termine che, come appena accennato, includa il periodo prepuberale, bisogna focalizzarsi in primis sulla mobilità articolare e su espressioni della forza di tipo rapido.

## RAPPORTI TRA CAPACITA', QUALITA' E ABILITA' MOTORIE

Le capacità abbiamo già visto cosa sono. Le "qualità motorie" possono essere identificate nell'atto, nella realizzazione motoria, che è tanto migliore quanto più elevato il risultato, l'esito: si parla infatti di "bassa qualità" o di "alta qualità". Le "abilità motorie" vengono indicate da Weineck come azioni stabilizzate, in parte automatizzate. Le capacità sono il presupposto che consente la produzione, ossia le qualità, che a loro volta, se estrinsecate con frequenza sufficiente, diventano abilità.

Questa rappresentazione, che sembra lineare, di causa-effetto, va invece vista come una interdipendenza. Il rapporto tra tali aspetti della motricità è, e non potrebbe essere diversamente, di influenza reciproca. Infatti, l'esecuzione delle qualità e delle abilità motorie consente un miglioramento sia di esse sia delle capacità, e il progresso di queste ultime si traduce in progresso delle altre, in un gioco infinito di interdeterminismi. Vien da dire che le capacità/qualità/abilità dell'istruttore sono tanto più elevate quanto maggiore la sua competenza nel dosare e far interagire i tre aspetti.

## I CONCETTI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO

### ADATTAMENTO E CARICO D'ALLENAMENTO

Il termine "adattamento" richiede particolare attenzione perché si presta a trarre in inganno. Ciò si verifica perché nel linguaggio quotidiano lo usiamo sovente con accezione statica, diciamo ad es. che qualcuno si è adattato per indicare che non mostra impegno verso ulteriori importanti progressi, che mantiene, talvolta con rassegnazione, un certo standard, talvolta chiamato anche "zona di comfort".

Nel nostro ambito, il termine va visto in tutt'altro modo: esso ha un significato eminentemente dinamico, vale a dire che un soggetto deve ricercare livelli sempre migliori di prestazione, "adattandosi" cioè a carichi di allenamento via via più elevati. Ci si riferisce qui al concetto di "supercompensazione", fenomeno grazie al quale un determinato compito viene svolto in modo tale che a breve distanza di tempo possa essere ripetuto ad un limite superiore a quello precedentemente non raggiungibile.

E' l'allenamento, con carichi opportunamente dosati, che consente, tra i vari altri fattori, un valido processo di adattamento. Per "carico d'allenamento" intendiamo l'insieme di esercizi ed esercitazioni cui un soggetto si sottopone in ambito sportivo. Più specificamente, esso si divide in "esterno", cioè gli esercizi veri e propri, ed "interno", che corrisponde alle reazioni dei sistemi fisiologici con i loro organi.

### LE CARATTERISTICHE DEL CARICO: QUANTITA', INTENSITA' E DENSITA'

La "quantità del carico" corrisponde al volume totale di lavoro, ad es. km. percorsi, kg. sollevati, ecc. Per "intensità del carico" intendiamo la misura dell'impegno, ad es. la velocità con cui una distanza è stata percorsa, la forza impiegata per la lunghezza o altezza di un salto o in un lancio.

La "densità del carico" è data dal rapporto tra stimoli motori (esercizi) e tempi di recupero, o dalla percentuale di tempo di lavoro rispetto all'intera durata della seduta o lezione.

Appare evidente che per promuovere un efficace processo di adattamento in senso progressivo, quindi di supercompensazione, è necessario programmare il lavoro in direzione di carichi di quantità e intensità via via crescenti, modulando la densità, e garantendo sufficienti tempi di recupero sia durante i singoli incontri, sia tra gli incontri stessi.

#### Testi di riferimento

- Brasili P., Calò C. M., et al. (2008). *Ginnastica artistica nel XXI secolo*. Roma: Aracne  
Schmidt, R. A., Wrisberg, C. R. (2000). *Apprendimento motorio e Prestazione*. Roma: Società Stampa Sportiva  
Weineck, J. (2009). *L'allenamento ottimale*. Torgiano (Pg): Calzetti Marlucci