Le trilogie dello sport

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le trilogie dello sport

di Nicola Bignasca

Lo sport è quella affascinante attività, che stimola (anche ma non solamente!) il confronto agonistico. Pertanto, se ridotta ad una delle sue componenti essenziali, l'attività sportiva può essere riassunta nei concetti "agonismo", "competizione", "risultato", "gara", ecc. Questi termini, in vigore più che mai nell'accezione popolare, trovano nell'ambito della teoria dell'allenamento una denominazione comune nel concetto di "prestazione". Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli sforzi nell'intento di meglio definire i contenuti della "capacità di prestazione", un concetto complesso, per il quale gli specialisti sono in grado di proporre unicamente dei modelli di spiegazione per approssimazione. La tendenza attuale, osservata a più riprese, consiste nel sintetizzare la capacità di prestazione nei suoi "punti nodali", che spesso, per il volere del caso o per un'esplicita volontà dei teorici dell'allenamento, si riducono a delle trilogie interdipendenti. Gli esempi presentati qui sotto lo confermano.

La capacità di prestazione sportiva si suddivide in tre campi, soprannominati, da chi come noi ama i giochi di parole, le tre magnifiche "co", vale a dire la "condizione, coordinazione e cognizione". In molti manuali di teoria dell'allenamento si può leggere che chi riesce a dimostrare di essere in ottima forma nei tre campi della capacità di prestazione che cominciano con "co", di fatto è al suo massimo di rendimento. Le tre magnifiche "co" trovano il loro complemento nell'emozione (motivazione), una capacità fondamentale ma che non può essere considerata alla stessa stregua, in quanto purtroppo, al contrario delle altre, è difficilmente allenabile.
Se le tre magnifiche "co" rappresentano una trilogia relativamente recente, ben più tradizionale è quella che si riferisce alla condizione fisica, definita sin nei primi manuali d'allenamento come la capacità composta dalle componenti "resistenza-forza-velocità". Questa triade ha monopolizzato fino ad alcuni anni orsono le attenzioni di allenatori e atleti, convinti che solamente lo sviluppo unilaterale e massimale di uno dei 3 fattori di condizione fisica potesse portare al successo nella loro disciplina. La venerazione per la "forza-resistenza-velocità" è scemata negli ultimi anni allorchè le nuove metodologie d'allenamento hanno promulgato il principio dello sviluppo polivalente di tutte le capacità motorie. Ne riparleremo ancora qui sotto.

Un altro settore dello sport, che sfrutta con dovizia i pregi didattici dei modelli di spiegazione per trilogie, è la scienza dell'apprendimento motorio. Infatti, negli ultimi anni si è imposta la metodologia d'apprendimento dei movimenti basata sulle tre seguenti fasi: dapprima si acquisisce la forma grezza del movimento, poi si consolida la forma fine, ed infine si applica il movimento in modo variato ed adattato alla situazione. La trilogia "acquisire-consolidare-applicare" si è rivelata più consona al principio "dell'apprendimento delle abilità basata sulle capacità" rispetto alla didattica precedente, la celebre triade "introdurre-esercitare-automatizzare".
Dall'apprendimento all'insegnamento il passo è breve. E anche qui una trilogia regola il rapporto pedagogico tra docente ed allievo: "osservare-valutare-consigliare" sono i 3 concetti-chiave dell'intervento pedagogico del docente. Il successo nell'insegnamento dello sport dipende in buona parte dalla capacità del docente nel raccogliere ("osservare"), elaborare ("valutare") e dare ("consigliare") le informazioni rilevanti per l'allievo.

Le trilogie nello sport, di cui abbiamo dato or ora gli esempi più rappresentativi, soddisfano il desiderio e la volontà, espressi da più parti, di sintetizzare e di ordinare tutte le componenti che si riallacciano alla prestazione sportiva, permettendone così uno sviluppo polivalente mirato. Ordine e polivalenza sono due prerequisiti per ambire ad un allenamento multilaterale, che rappresenta il primo "comandamento" da seguire in ogni attività sportiva. E l'esempio più significativo ci è offerto proprio dall'ultima (in ordine cronologico) disciplina ammessa a Gioventù+Sport, il triathlon, la trilogia-regina dello sport. ■