

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	50 (1993)
Heft:	3
Vorwort:	Le trilogie dello sport
Autor:	Bignasca, Nicola

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 por-

tare 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 ripareremo ancora qui sotto.

Un altro settore dello sport, che sfrutta con dovere 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. ■