

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Artikel: La prestazione si fa in quattro
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001568>

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: 11.02.2026

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

La prestazione si fa in quattro

Migliorare continuamente le proprie prestazioni è il sogno di ogni sportivo. E come si può raggiungere questo obiettivo? Agendo sulle quattro componenti che costituiscono il modello della prestazione presentato per la prima volta nella nuova Guida didattica.

Nicola Bignasca; disegno: Lucas Zbinden; foto: Philipp Reinmann

► Viviamo in una società votata alla prestazione. Tutte le culture, a prescindere dalla religione e dal sistema politico, pongono questo principio al centro delle loro azioni. Molto probabilmente solo gli aborigeni si sottraggono a questa impostazione. Lo sport è il campo di attività in cui la prestazione raggiunge le sue forme più cristalline. Ciò vale a tutti i livelli, dall'educazione fisica scolastica allo sport d'élite, e per ogni fascia d'età, dal fanciullo al nonnino. La prestazione può essere intesa come l'output di ogni azione motoria che, stando a Daniel Birrer, può essere stimato, valutato e misurato nel senso più vasto del termine. È psicologo dello sport presso l'Ufficio federale dello sport Macolin (UFSP). A lui è toccato l'arduo compito di sviluppare ed approfondire il modello della prestazione, creato da Arturo Hotz. Il risultato è una matrice che collega gli aspetti fisici e psichici con le componenti energetiche e di controllo.

La sostanza richiede una regia

La prestazione sportiva si compone di fattori fisici e psichici in ogni disciplina. La physis e la psiche sono concetti che descrivono complessivamente i due ambiti principali dell'uomo. Con il termine di physis si intendono soprattutto gli aspetti fisici o relativi al corpo umano, mentre parlando di psiche si vuole indicare tutto quello che nel linguaggio comune si colloca nella sfera emozionale o intellettuale.

Le componenti della prestazione di una disciplina possono essere suddivise in due categorie: in ambito fisico e psichico esistono degli accenti relativi all'energia (sostanza condizionale ed emozionale) ed altri che si riferiscono alla gestione dei movimenti (competenza coordinativa e tattico-mentale).

L'energia è intesa come sostanza che rende possibile l'esecuzione del gesto sportivo. Gli accenti relativi alla gestione sono paragonabili alla regia, che raccoglie tutte le informazioni necessarie per il dosaggio del movimento. L'energia non è utile se non siamo in grado di controllarla. Riusciamo a fornire una prestazione ottimale soltanto se la gestiamo adeguatamente. Questa materia prima è la com-

» La Guida didattica è una pietra miliare nel modo di considerare le attività motorie e sportive nella loro integralità. «

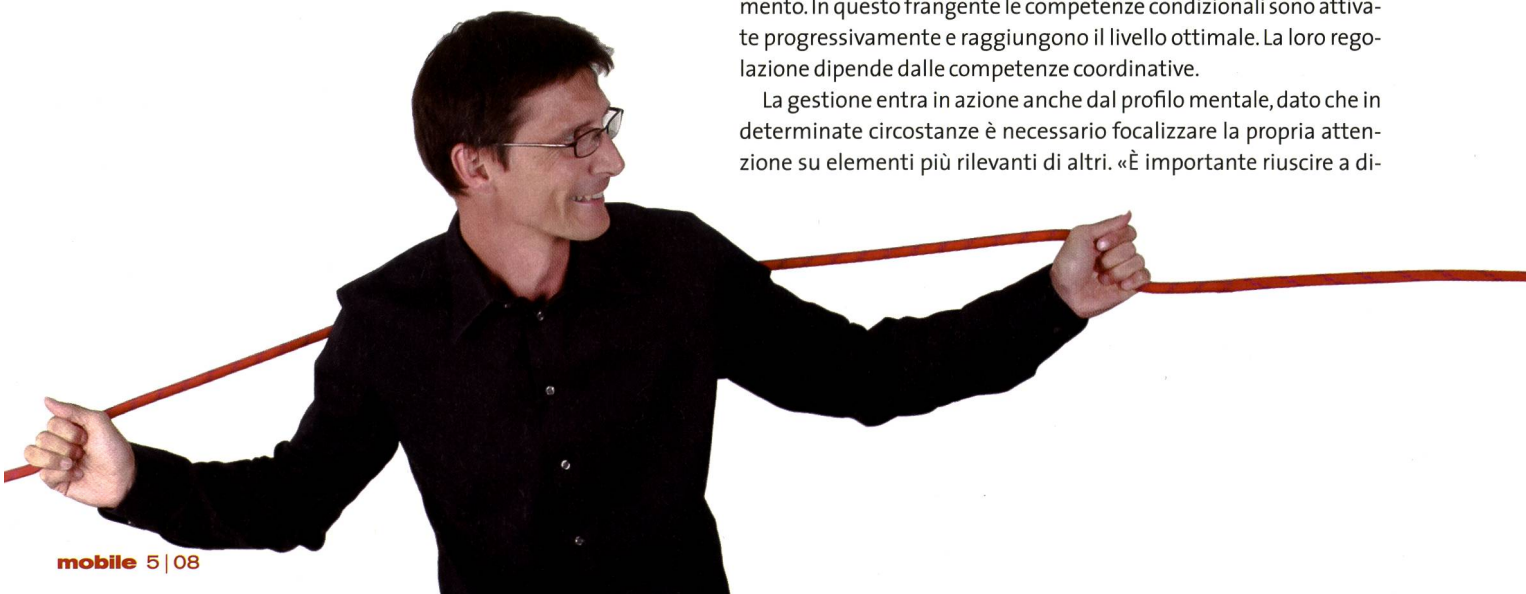
petenza che consente un uso corretto della sostanza prodotta e, insieme alla gestione, determina la qualità della prestazione in ogni sport e nella vita di tutti i giorni. In questo ciclo di regolazione, la regia rappresenta il mixer. «Se essa è in grado di azionare il giusto regolatore si può generare molto potenziale di prestazione o sostanza» afferma Daniel Birrer.

Un intreccio interdipendente

Queste componenti della prestazione sono strettamente correlate in ogni disciplina. Chi pratica sport può migliorarle attivamente attraverso l'allenamento. Ciò non vale, ad esempio, per altri fattori che influiscono dall'esterno che non possono essere né modificati né controllati, o per lo meno soltanto parzialmente (presupposti personali come il talento o condizioni legate alla meteorologia o al sorteggio dell'avversario).

L'interdipendenza può essere illustrata in base ad un esempio concreto che ricorre in ogni genere di attività sportiva: il riscaldamento. In questo frangente le competenze condizionali sono attivate progressivamente e raggiungono il livello ottimale. La loro regolazione dipende dalle competenze coordinative.

La gestione entra in azione anche dal profilo mentale, dato che in determinate circostanze è necessario focalizzare la propria attenzione su elementi più rilevanti di altri. «È importante riuscire a di-



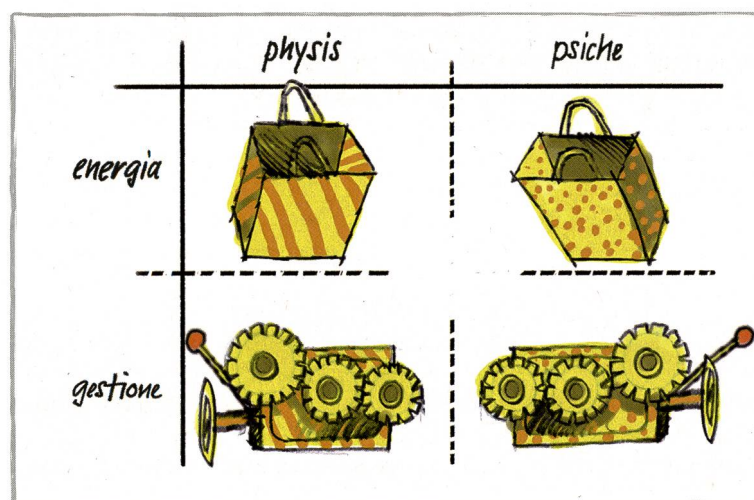
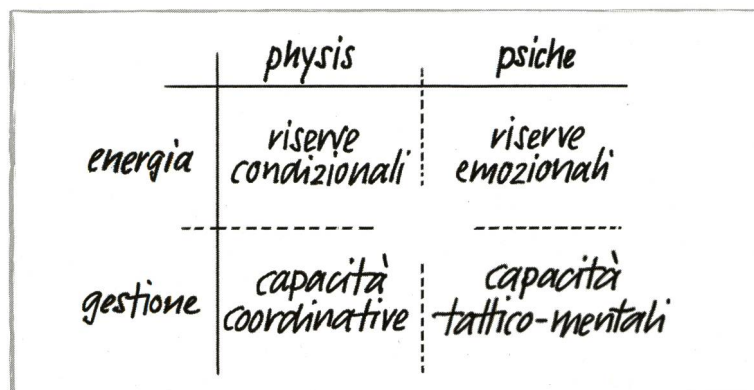


Fig. 5: in tutti gli sport la prestazione sportiva si compone di caratteristiche fisiche e psichiche, nonché delle capacità ed abilità di chi agisce. Con il termine di physis si intendono soprattutto gli aspetti fisici o relativi al corpo umano, mentre parlando di psiche si vuole indicare tutto quello che nel linguaggio comune si definisce emozionale o intellettuale (ad esempio processi intellettuali, cognitivi e mentali).

menticare problemi e vicende quotidiani e concentrarsi esclusivamente sulla prestazione da fornire. Lo si può fare intenzionalmente oppure con l'aiuto di tecniche di rilassamento, nel caso in cui si è troppo nervosi», spiega Birrer. Quando finalmente tutte e quattro le componenti agiscono in modo correlato, si raggiunge l'effetto sperato di un riscaldamento efficace, ovvero un presupposto importante per riuscire a fornire una buona prestazione.

Sviluppare una tradizione

La sostanza emozionale e la competenza tattico-mentale sono componenti della prestazione relativamente astratte. Acquisire dimestichezza con questi elementi non è tuttavia più complicato che effettuare un allenamento della forza o della velocità. «In questo campo abbiamo una lunga tradizione. Spero che fra 50 anni potremo affermare la stessa cosa anche per quanto riguarda i concetti psichici.» Le modalità di sviluppo di queste componenti dipendono dal livello degli sportivi. Con i più piccoli, ad esempio, è sufficiente che il docente assuma un comportamento adeguato e dispensi feedback positivi

per sviluppare l'energia psichica. Dal profilo fisico della gestione, i monitori devono offrire ai bambini l'opportunità di esercitarsi in modo variegato e multilaterale. Nello sport di prestazione, vanno adottate altre tecniche e bisogna lavorare fissando degli obiettivi precisi.

Una lettura a piccole dosi

Analizzando la Guida si scopre che la descrizione della psiche all'interno del concetto motorio è affrontata in modo più approfondito rispetto a quanto non avvenga nei capitoli dedicati alla physis. L'accentuazione è voluta poiché nel materiale didattico di G+S si registra una carenza in tal senso. «Abbiamo cercato di scegliere dei concetti a cui i monitori possono collegarsi e poi li abbiamo completati con nozioni che vanno più in profondità.» Lo psicologo dello sport consiglia ai lettori di consultare la Guida a piccole dosi e di porsi ogni volta delle domande precise: cosa comporta questo capitolo, ad esempio, per la mia lezione o per il mio allenamento? Come devo procedere per generare delle energie emozionali positive? //