Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Uno sport multiplo arricchische la vita

Autor: Bürgi, Adrian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001737

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

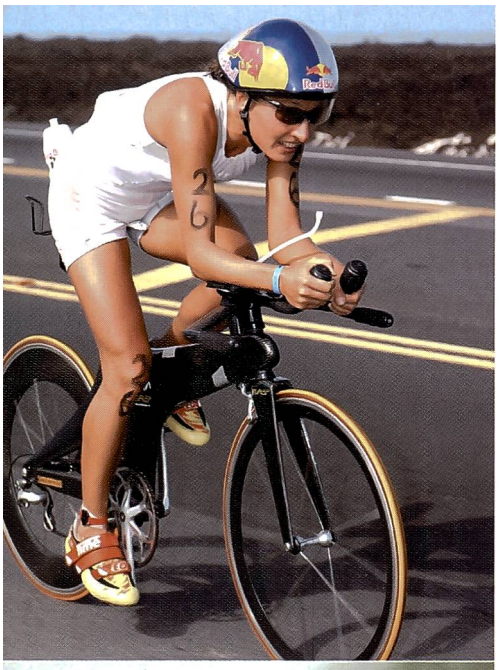
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

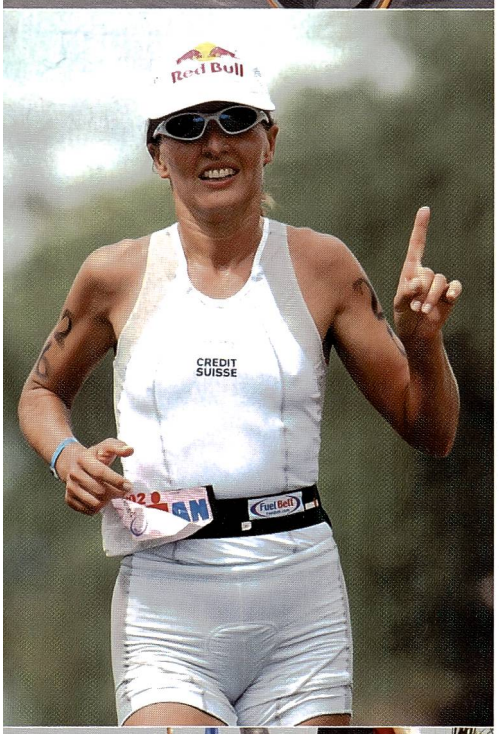
Terms of use

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: 06.07.2025

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





Uno sport mu

Chi si interessa agli sport multipli scoprirà rapidamente quante sono le possibilità di combinare tra loro discipline sportive diverse. Cambiare continuamente in allenamento ed in gara ha un fascino al quale, oltre ad atleti ambiziosi, soggiace un numero sempre maggiore di giovani e di adulti.

Adrian Bürgi

Tra le discipline ormai affermate si possono distinguere due categorie di sport multipli: quelli «verticali» come triathlon o biathlon nei quali più discipline vengono disputate una dopo l'altra senza una pausa e quelli «orizzontali», che prevedono più discipline, ciascuna con un punteggio la cui somma determina il risultato finale (vedi riquadro).

Il piacere del triathlon a spese del decathlon

La combinazione degli sport di resistenza più popolari o di sport alla moda come avviene nel triathlon o negli avvenimenti polisportivi vive un vero e proprio boom anche nello sport non competitivo. Invece, almeno in Svizzera, specialità classiche come il decathlon dell'atletica leggera o la combinata nordica, che sono composte da sport o discipline sportive tecnicamente impegnative, sono ormai riservate solo a specialisti di alto livello. D'altra parte, dal punto di vista dell'interesse che suscitano negli spettatori, le loro quotazioni sono ancora molto alte, come dimostra il caso del biathlon in Germania.

Quali sport o quali discipline sportive vengano combinate ed in quale successione dipende soprattutto dalle motivazioni e dagli interessi di ogni singolo praticante: perciò ognuno può scegliere se desidera muoversi nel quadro di una disciplina classica o crearsi una disciplina individuale, tutta sua.

Nuove reazioni alla prova

All'atto della scelta delle discipline da praticare ci si deve innanzitutto chiedere se si vuole creare una specialità sportiva indipendente e nuova, o invece una gara che serve come preparazione ad

In verticale e in orizzontale

Gare multiple verticali: più discipline sportive vengono disputate una dopo l'altra, senza pause. La classifica viene stabilita in base al totale del tempo impiegato. Ne sono esempi il triathlon, le gare a quattro stili nel nuoto, il biathlon.

Gare multiple orizzontali: due o più discipline sportive vengono disputate e valutate una dopo l'altra. La somma dei punteggi o dei tempi ottenuti stabilisce chi vince. Tale tipo di competizioni può essere disputato nel quadro di uno sport specifico, come ad esempio il decathlon dell'atletica leggera, ma sono possibili combinazioni che comprendono più sport, come dimostra il pentathlon militare. Lo sport può inoltre essere reso più interessante per atleti e spettatori ponendo limiti di tempo, come avviene con il decathlon a ore.

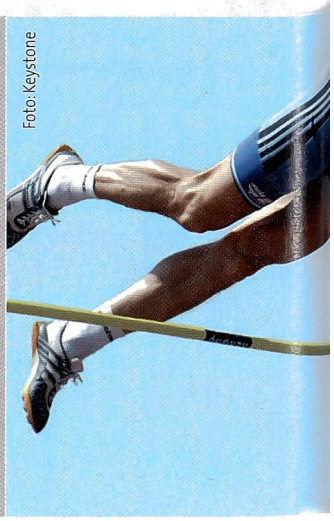


Foto: Keystone

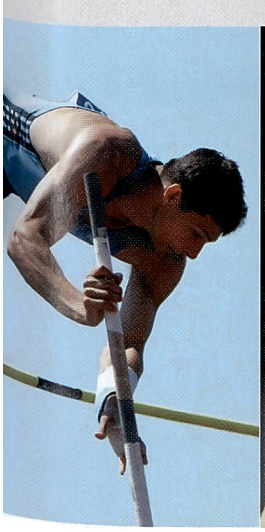
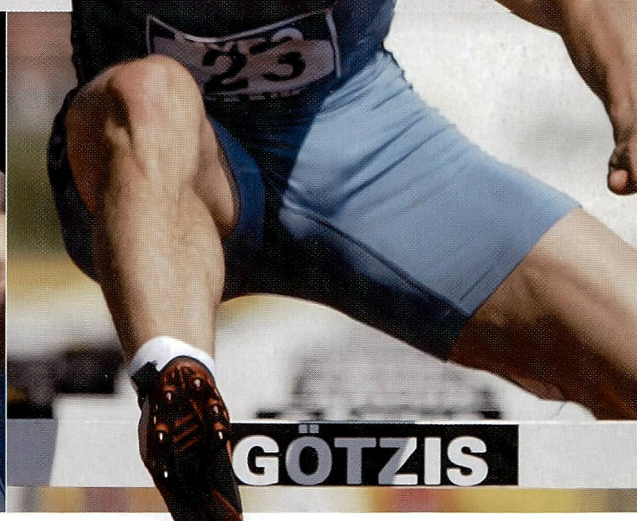
tiplo arricchisce la vita

una disciplina già esistente. Quali capacità deve sviluppare e consolidare l'atleta nel quadro di questa disciplina? Risolte queste prime questioni si passa ad un esame più dettagliato:

- Su quale aspetto deve essere posto l'accento principale? Sulle capacità condizionali o su quelle tecnico-coordinative?
- Il «mio» sport multiplo serve a sviluppare una multilateralità che rappresenta la base di una successiva specializzazione, oppure lo scopo finale è rappresentato dalla multilateralità intesa come competenza generale fondata su ampie basi?
- Lo sport scelto serve da gara di preparazione ad un determinato sport o ad una determinata gara (ad esempio, il biathlon come preparazione a gare di corsa), nella quale viene sollecitato un ampio spettro di capacità?
- L'obiettivo principale è allargare gli orizzonti o rompere la monotonia in uno sport?
- Si debbono sollecitare le stesse capacità in discipline o sport diversi, oppure il profilo delle esigenze (il modello di prestazione) deve essere esteso a nuove capacità?
- La nuova «sfida» deve rappresentare anzitutto un divertimento o l'obiettivo è lo sviluppo di determinate capacità?
- I partecipanti si scontrano direttamente o partono in successione cronometrica?

Pedalare per allenarsi a correre

Spesso chi si allena in sport o discipline sportive diverse ha il problema di non avere tempo a sufficienza. Perciò è importante cercare elementi, fattori comuni o di collegamento. Ad esempio, nel triathlon le capacità di resistenza di base e di resistenza alla forza per la corsa si possono allenare anzitutto sulla bicicletta. Nelle gare multiple verticali è necessario che venga allenato il passaggio da una disciplina all'altra, in modo da risparmiare secondi preziosi nella zona di cambio. Nelle singole discipline, tra l'altro, si richiede un'elevata capacità mentale per adattarsi rapidamente ad un compito completamente nuovo. **m**

Principi per un allenamento ottimale

- Allenare il cambio come una quarta disciplina (nelle gare multiple verticali).
- La capacità mentale può decidere una gara. In allenamento occorre visualizzare le situazioni importanti, in gara sono necessarie forte fiducia in se stessi e concentrazione.
- All'inizio i gesti tecnici non vanno mai allenati in condizioni di stanchezza.
- Allenare prima la rapidità e poi la resistenza.
- Per allenarsi più efficacemente tra le singole discipline, cercare sempre un equilibrio tra fattori che rafforzano e che indeboliscono.
- Anzitutto migliorare i punti forti, poi eliminare quelli deboli.