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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 1

Artikel: L'acquisizione di abilità orientata verso le capacità motorie

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999802

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: 09.07.2025

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

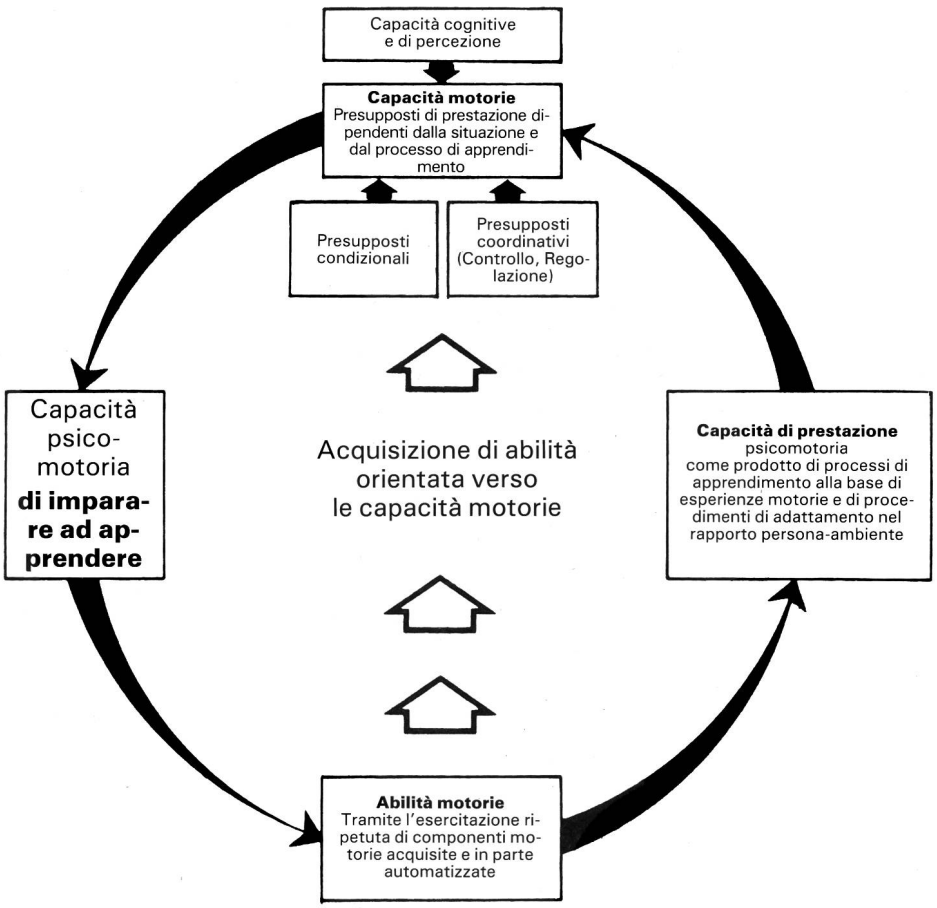
L'acquisizione di abilità orientata verso le capacità motorie

di Arturo Hotz

«Capacità», «abilità», «proprietà», «azione», ecco i sostantivi più frequentemente utilizzati nel tentativo di ordinare la terminologia che vuole descrivere in modo comprensivo la moltitudine delle forme motorie nello sport. Le capacità motorie vengono divise, in modo unanime, in un gruppo condizionale e coordinativo. Le capacità condizionali sono contraddistinte da processi energetici (la forza, la resistenza, la velocità), le capacità coordinative, al contrario, da processi della regolazione e del controllo del movimento. Accanto a questo gruppo di capacità, bisogna incrementare in modo consistente la capacità di percezione e di pianificazione, soprattutto nel processo dell'apprendimento motorio.

Rieder (1979) afferma che la riuscita di azioni, abilità e capacità tecnico-sportive dipende dall'interazione fra presupposti fisici, collegamenti sensomotorici e avvenimenti intenzionali. Anche un'affermazione di *Mechling (1983)* sottolinea l'importanza di questo collegamento:
«Le abilità motorie possono essere considerate come dei presupposti di prestazione nel senso di capacità speciali, che influenzano la coordinazione motoria ...»
Questa apparente contraddizione deve essere interpretata in modo giusto: le capacità motorie sono sia presupposti sia obiettivi dell'acquisizione di abilità motorie: secondo *Roth (1979)*, le capacità (o potenzialità) e le abilità sono unite da legami reciproci indissolubili. Anche *Berndt* si è espresso in questa direzione:
«Le capacità generali rappresentano la base per l'apprendimento di abilità speciali e, in pari tempo, subiscono un miglioramento durante l'apprendimento e la successiva applicazione intensiva».
Brehm (1985) riconosce in questa relazione:
«Le abilità non sono «migliori» delle capacità che si trovano alla base, (...). Visto che le abilità sportive stimolano l'individuo, il miglioramento completo del potenziale delle capacità rappresenta l'obiettivo principale durante l'apprendimento di abilità sportive».
Due esempi pratici possono illustrare chiaramente il principio dell'«acquisizione di abilità orientata verso le capacità motorie»: l'appoggio rovesciato sulle mani non viene esercitato nella formazione di base solamente al fine di raggiungere una posizione verticale, ma rappresenta un possibile sistema di allenamento per il miglioramento della capacità d'equilibrio in condizioni difficili. Oppure: se nello sci alpino si sceglie lo spazzaneve come primo scopo da raggiungere, si potrà constatare come questo elemento estremamente statico, soprattutto nella forma presentata dal principiante, possa influire negativamente sulla motivazione e sulla voglia di movimento nei processi di apprendimento successivi.

L'apprendimento di un equilibrio dinamico (vedi *Carl*), una capacità fondamentale per lo sci alpino, non deve essere ricercato con un modello motorio con una funzione principalmente frenante; al contrario, l'esercitazione deve essere integrata nel programma come esercizio di divertimento che tenga conto della componente creativa di ogni allievo.
Dietro a questa concezione della formazione si cela una convinzione che può essere giustificata in questo modo: ogni abilità motoria da raggiungere, si deve inserire in un sistema di capacità motorie superiore. Infine, la capacità più importante da stimolare nella formazione di base, è la capacità di apprendimento. A questo proposito, *Fetz* ha precisato i punti essenziali:
«Quando l'apprendimento, basato sui contenuti e i metodi, non si limita solamente all'acquisizione di un grande numero di sequenze motorie, ma ingloba soprattutto l'apprendimento ad apprendere, si eserciterà di conseguenza questa capacità fondamentale, la capacità di imparare ad apprendere».



Ogni abilità motoria da acquisire si deve inserire in un sistema di capacità motorie superiore. Le capacità (o potenzialità) sono presupposti e obiettivi dell'evoluzione delle abilità motorie (da Hotz, 1984).

Il raggiungimento della perfezione grazie alla variazione e alla combinazione

La capacità di imparare *ad apprendere* rappresenta l'obiettivo più importante da raggiungere nella formazione di base. Parallelamente bisogna ottimizzare la capacità di prestazione, la quale, secondo *Martin (1982)*, è caratterizzata dall'interazione coordinatrice fra gli organi centrali (sistema nervoso centrale), i percettori di sensi, gli organi di esecuzione e l'indispensabile forza di volontà e di stimolazione psichica. *Poehlmann* qualifica questa capacità in questo ambito con il termine «potenze funzionali». Anche in questo senso, bisogna estendere in modo vasto questo potenziale, al fine di poter disporre ed esercitare il maggior numero possibile di funzioni (abilità). Per questo motivo, è indispensabile allenare le componenti di regolazione vegetative, cognitive, psichiche e sensomotoriche (vedi *Martin 1982*).

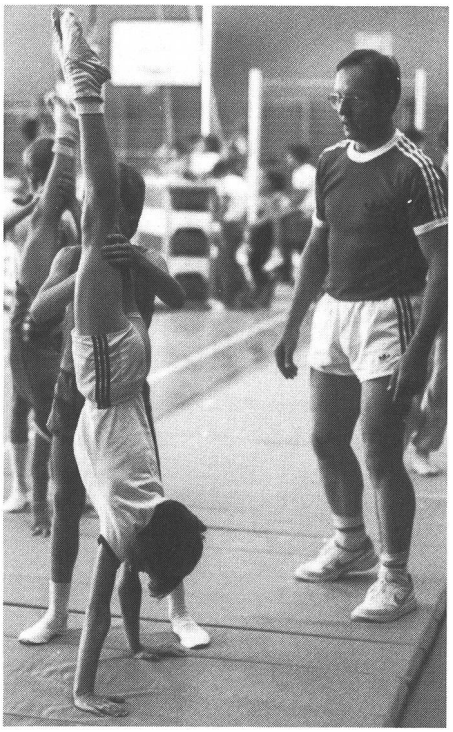
In un senso più largo, bisogna rappresentare la capacità di apprendimento sportivo come somma e prodotto di interazioni fra tutte le capacità (disposizioni) che, in un modo o nell'altro, stimolano in modo efficiente l'acquisizione veloce e stabile di abilità motorie (sequenze, azioni e capacità motorie). In questo ambito, bisogna citare altresì le capacità di osservazione, di rappresentazione mentale, di riproduzione e di decisione, di pianificazione, di realizzazione e di analisi (vedi *Hotz 1983*). L'obiettivo più importante da raggiungere consiste dunque nel perfezionare la qualità delle tappe intermedie nel raggiungimento di un'abilità motoria in vista di un trasferimento dell'apprendimento su vasta scala. E questo grazie:

- alla percezione e alla ricerca di informazioni
- alla rielaborazione di informazioni tramite processi cognitivi facenti appello alla memoria
- alla produzione di risultati influenzata da processi energetici.

(Boes/Mechling 1983)

Visto che le capacità (o potenzialità) motorie si esprimono in abilità motorie, la capacità di imparare ad apprendere nello sport può essere migliorata in modo più efficace grazie alla stabilizzazione delle abilità motorie. In questo ambito, si possono scegliere le seguenti disposizioni metodologiche:

- variazione dell'esecuzione del movimento
  (es.: differente posizione di partenza)
- cambiamento delle condizioni esterne
  (es.: cambiamento di pista: neve fresca, pista con cunette)
- combinazioni di abilità motorie
  (es.: aggiungere nuovi elementi ad un esercizio acquisito)
- esercitare con la pressione del tempo
  (es.: il maggior numero di canestri in un minuto)
- variazione della ricerca di informazioni
  (es.: eliminare il controllo visivo)
- esercitare dopo uno sforzo precedente
  (es.: tiro con l'arco dopo 30 flessioni).



Più completo è il modello di base motorio (o meglio si può variare, cambiare, combinare un'abilità motoria, anche in condizioni difficili), più stabile e variato è il bagaglio di movimenti. Per questo motivo, il motto nella formazione di base, soprattutto a livello di scuola elementare è «l'acquisizione di abilità orientate verso le capacità motorie».

Questo motto comprende una teoria improntata sul trasferimento. L'insegnamento indirizzato verso la formazione delle capacità sottintende anche la convinzione che questo sistema non facilita solamente l'acquisizione di abilità ma soprattutto il transfer dell'apprendimento. Perciò, a questo motto, si ricollega contemporaneamente un tipo di strategia del transfer. □

Bibliografia

Rieder, H.: Bedeutung und Schulung von psychomotorischen Fähigkeiten für den jugendlichen Wettkampfsportler, in: Leistungssport, 1979

Mechling, H.: Stichwort «Fertigkeit», in: Röthig, P 1983/5

Roth, K: Die Entwicklung motorischer Fähigkeit und sportmotorischer Fertigkeit 1979

Brehm, W.:Das Lehren sportlicher Fertigkeiten. Ein Beitrag zur Sportmethodik, konkretisiert am Beispiel Skifahren, 1985

Carl, K.: Stichwort «Gleichgewicht», in: Röthig, P 1983/5

Martin, D.: Zur sportlichen Leistungsfähigkeit bei Kindern, in: Sportwissenschaft, 1982b, Heft 3

Hotz, A.: Bewegungslernen im alpinen Skiunterricht. Ein möglicher Beitrag zur angewandten Bewegungs-und Trainingslehre, in: Sporterziehung in der Schule, 1983 Heft 11/12

Bös/Mechling, H.: Dimensionen sportmotorischer Leistungen, Schorndorf 1983