L'intelligenza e l'allenamento mentale

Autor(en): **Ghezzi, Michela**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999769

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

L'intelligenza e l'allenamento mentale

di Michela Ghezzi

Il movimento di un muscolo o di una fascia muscolare è possibile tramite l'attivazione dell'innervazione corrispondente, la quale è controllata dai centri cerebrali. Ma in quale misura la prestazione fisica di un individuo è legata alla sua intelligenza?
La definizione d'intelligenza risulta essere assai complessa, in quanto essa viene spiegata in modi differenti. Gli autori che si sono soffermati a chiarirne il significato hanno suddiviso il concetto in diversi fattori e hanno sviluppato metodi diversi per misurarne il livello. Di certo si può affermare che l'intelligenza è l'insieme di un grosso numero di fattori, di dimensioni e di differenti capacità di pensiero che permettono un comportamento intellettuale. Come questo comportamento intellettuale possa influire sulla prestazione fisica e sul gesto sportivo è stato il tema di uno studio per il conseguimento del mio diploma federale d'insegnante di educazione fisica.

Obiettivi della ricerca

Questo lavoro di diploma è un'elaborazione della seconda parte di due ricerche già svolte in passato (cfr. *Mäder et al.* 1974, *Gubelmann et al.* 1989) inerenti l'applicazione dell'allenamento mentale nello sport scolastico e la sua relazione con l'intelligenza.
L'intenzione di questo lavoro è di studiare quale ruolo ricopre l'intelligenza nell'applicazione dell'allenamento mentale, sviluppando le seguenti idee generali:

- Un buon risultato in una prova intellettuale è collegabile ad una prestazione fisica elevata ottenuta grazie ad un allenamento mentale?
- La differenza di sesso può avere un'influenza sui risultati della prova intellettuale?

Gli allievi, che hanno partecipato a questo studio, sono stati sottoposti ad un test psicologico in grado di misurare prestazioni intellettuali simili a quelle che vengono richieste in un allenamento mentale. E` stato utilizzato il test della «figura complessa di Rey». Da questo test è possibile ricavare il tipo di strutturazione mentale del soggetto in rapporto ad uno spazio, la ricchezza della percezione visiva e la capacità della memoria visiva immediata.

Descrizione del test

La prova è suddivisa in due parti. Innanzitutto si tratta di copiare su un foglio la figura di struttura abbastanza elaborata. Ciò permette di valutare la percezione visivo-spaziale e l'attività organizzativa del soggetto. In un secondo tempo, dopo una breve pausa, bisogna eseguire la stessa figura disegnandola a memoria. Da questa fase si può esaminare ciò che è stato memorizzato spontaneamente.
L'esito della prova permette di ordinare i risultati della copia e della memoria in tre categorie: strutturazione del disegno, percezione e ricchezza del disegno e tempo impiegato. Questi dati sono stati paragonati e correlati con i dati ottenuti dallo stesso campionario (allievi di 3-4 media di una scuola ticinese) in una prova di allenamento mentale eseguita in precedenza. I risultati di questa prima prova vengono illustrati in un'altra indagine (cfr. *Doninelli/Tami* 1991).
In questo esperimento bisognava svolgere due volte un percorso ad ostacoli in palestra, a distanza di una settimana tra il primo e il secondo tentativo. Un gruppo, durante la settimana che separava le due prove, ha inoltre eseguito una seduta al giorno di allenamento mentale sul percor-

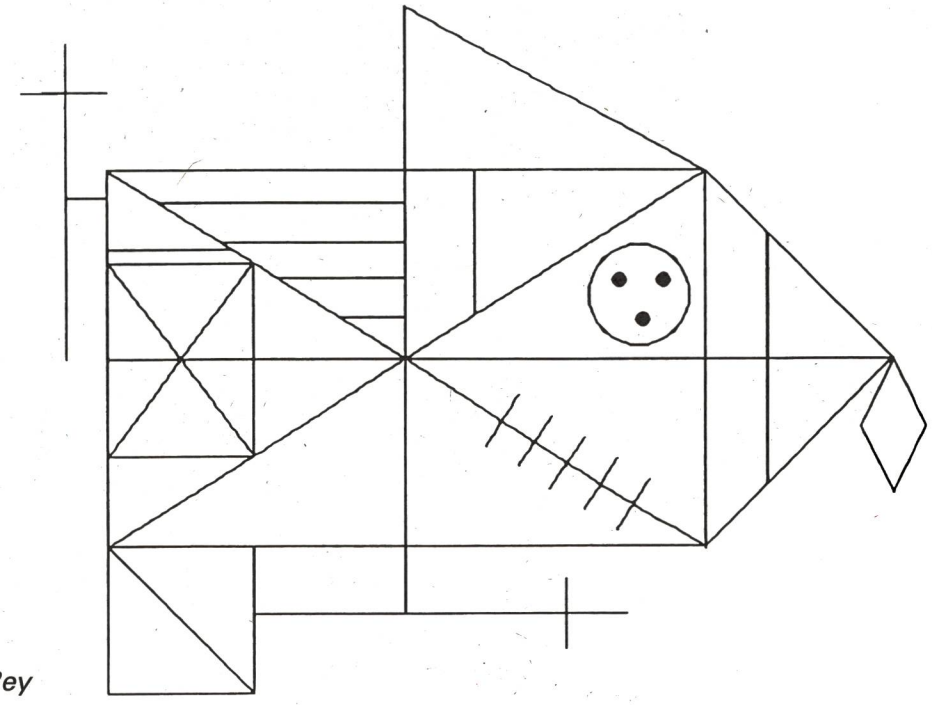
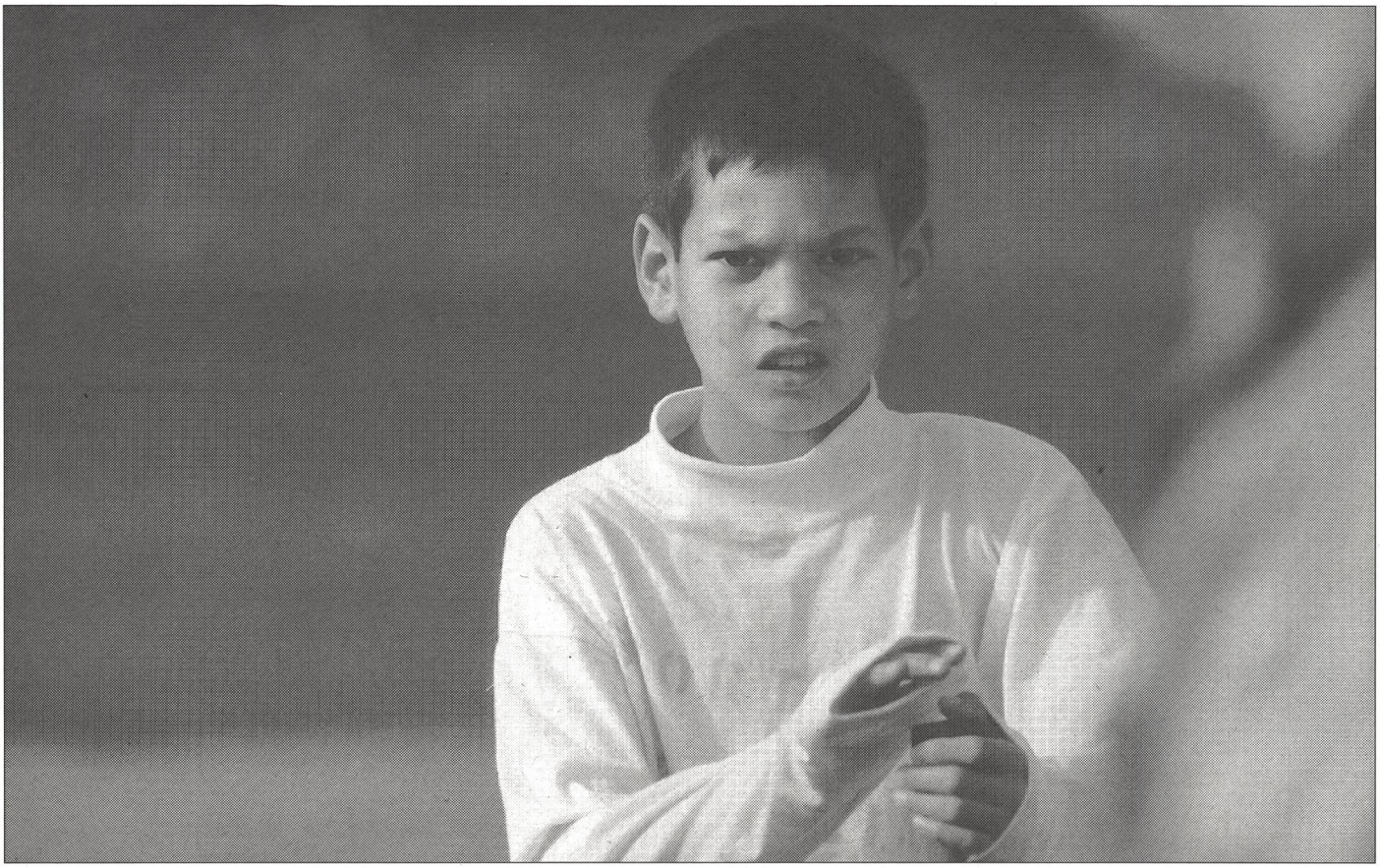


Fig. 1
La figura complessa di Rey



so. La differenza tra il miglioramento del gruppo che ha effettuato un allenamento mentale e quello del gruppo di controllo è stata statisticamente significativa e ha dimostrato l'efficacia dell'allenamento mentale applicato ad un percorso ad ostacoli.
In base alle idee generali e alle conclusioni di *Doninelli/Tami,* i dati ottenuti con il test psicologico sono stati utilizzati per rispondere alle seguenti domande:

- Esiste una correlazione tra la capacità di strutturazione spaziale e il miglioramento della prestazione motoria dovuta all'allenamento mentale?
- Esiste un rapporto tra i punti ottenuti nella «figura complessa di Rey» e il miglioramento della prestazione fisica?
- E' possibile riscontrare un legame tra i tempi impiegati per la prestazione intellettuale e quelli impiegati per la prestazione fisica?
- La differenza di sesso ha un influsso sul risultato della prova psicologica?

Risultati

I tipi di strutturazione del test psicologico sono ordinati dal più evoluto al meno evoluto. Il soggetto nel corso del suo sviluppo passa attraverso i vari stadi fino a raggiungere lo stadio superiore, caratteristico dell'età adulta e raggiunto verso l'età dei 15 -16 anni. Il confronto tra tipo di strutturazione e miglioramento nell'allenamento mentale ha permesso di constatare che quest'ultimo è più redditizio quando il soggetto possiede un tipo di strutturazione motoria-spaziale elevata. Si è infatti visto che coloro i quali erano riusciti ad approfittare positivamente dell'allenamento mentale, ottenendo un buon miglioramento, raggiungono i tipi di strutturazione più alti; mentre quelli che si situano nei tipi di strutturazione più bassi hanno migliorato la loro prestazione fisica in misura inferiore. Ciò significa che si ottengono migliori risultati se si applica l'allenamento mentale nello sport scolastico ad allievi che possiedono già strutturazioni mentali simili a quelle degli adulti.
Per quanto riguarda le risposte alla seconda e alla terza questione, le correlazioni non hanno potuto fornire riscontri statistici significativi. Le prestazioni percettive e mnemoniche, ottenute con la «figura complessa di Rey», non sono correlate con il percorso d'attrezzi e con l'allenamento mentale.
Con i dati a disposizione è stato possibile effettuare un confronto di valore puramente psicologico tra ragazze e ragazzi, per determinare se il pensiero e la memoria vengono impiegati in modo diverso dai due sessi. I risultati ottenuti non hanno però permesso di giungere a nessuna conclusione statistica interessante.

Conclusioni

L'esito di questo studio è stato positivo, in quanto si è notato che l'allenamento mentale è più redditizio quando il soggetto possiede un tipo di strutturazione motoria-spaziale elevata, raggiungibile tramite lo sviluppo cognitivo e funzione dell'intelligenza. Ciò significa che questo tipo di allenamento ha maggiore valore se applicato a soggetti con strutture organizzative adatte. ■

Bibliografia

Doninelli, A., Tami, R.: Applicazione dell'allenamento mentale nello sport scolastico, Zurigo, Facoltà di ginnastica e sport del Politecnico, 1991

Gubelmann, H-P., Venetz, M., Dieth, M.: Intelligenz als Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung des Mentalen Training im Schulsport?, Zurigo, Istituto di psicologia dell'università, 1989

Mäder, F., Ospelt, R., Schütz, B.: Intelligenz-Struktur und Erfolg im Mentalen Training, Zurigo, Istituto di psicologia dell'università, 1974.