

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 3

**Artikel:** Forme di esercitazione e di gioco con un accento cognitivo [prima parte]

**Autor:** Bignasca, Nicola

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999571>

### **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:** 30.01.2026

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

# Forme di esercitazione e di gioco con un accento cognitivo

di Nicola Bignasca

*«Ci sono delle forme di esercitazione e di gioco che sviluppano in modo mirato le singole capacità cognitive?» Sì; per principio, ogni gioco, ogni esercizio ha una componente cognitiva, che può essere resa consapevole con un'istruzione didattica consona alle esigenze cognitive. Il monitor, l'allenatore e il docente devono cogliere l'accento cognitivo di ogni azione motoria e trasmetterlo in modo mirato ai giovani sportivi.*

## **«Isolare le singole capacità, no; porre l'accento su di esse, sì!» (Hotz, 1992)**

Gli educatori sensibili ai nuovi orientamenti della teoria dell'apprendimento e dell'allenamento potrebbero essere indotti a sopravvalutare l'importanza delle capacità cognitive e ad affermare: «Oggi alleniamo le capacità cognitive!». Questa affermazione è sbagliata nella sua esclusività, in quanto il raggiungimento del rendimento massimo è il frutto dell'allenamento combinato delle capacità condizionali, coordinative e cognitive. Perciò l'educatore deve situare la dimensione cognitiva nel contesto della struttura globale complessa della capacità di prestazione sportiva ed affermare: «Oggi poniamo l'accento sulle capacità cognitive durante l'allenamento dei fattori condizionali e coordinativi».

## **«Porre l'accento sulle capacità cognitive significa combinare le forme d'allenamento mentali e motorie.»**

L'azione motoria può essere distinta in tre fasi: la fase di orientamento, la fase della presa di decisione e la fase di realizzazione. Se nelle prime due fasi (recezione ed elaborazione dell'informazione) predominano i processi mentali e cognitivi, nella fase di realizzazione questi processi non-motori si traducono in azioni motorie. Da questo modello per fasi si può dedurre, che le forme di esercitazione e di gioco con un accento cognitivo devono sollecitare sia i processi mentali e cognitivi, sia i processi di realizzazione dell'azione. Le proposte metodologiche, che seguiranno, pongono l'ac-

cento su una singola capacità cognitiva in funzione della sua applicazione nella realizzazione del movimento e dell'azione.

## **«È la situazione e non solo l'istruzione didattica che insegna!» (Hasler, 1992)**

Il processo cognitivo è finalizzato all'esecuzione di un movimento adeguato alla situazione. Perciò, le situazioni d'apprendimento vanno scelte per il loro valore cognitivo elevato. Ciò permette allo sportivo di applicare le conoscenze acquisite tramite i processi cognitivi in modo da migliorare la qualità dell'esecuzione del movimento nella situazione specifica.



*«Ridurre le esigenze della situazione, no; ridurre le esigenze tecniche, sì!»*

## **«Ridurre le esigenze della situazione, no; ridurre le esigenze tecniche, sì!»**

Ogni forma di esercitazione e di gioco pone delle esigenze motorie, cognitive ed emozionali allo sportivo. Fino al momento in cui lo sportivo non riesce ad orientarsi in modo preciso, le sue potenzialità cognitive non possono essere sfruttate in modo mirato.

«Il metodo migliore per risolvere questo problema è quello di esercitare la situazione complessa (e la sua soluzione!) riducendo le esigenze tecniche a delle «tecniche quotidiane» e non quello di elaborare la tecnica complessa riducendo le esigenze situative (Loibl, cit. da Hasler, 1992).

## **Le capacità cognitive nello sport? Sì, grazie. Ma come?**

Agli allenatori e ai docenti, che desiderano affrontare il tema complesso dello sviluppo delle capacità cognitive nello sport, possiamo consigliare la seguente strategia d'azione:

1. Comprendere le caratteristiche della situazione.
2. Scegliere la capacità cognitiva rilevante per la situazione specifica.
3. Scegliere l'esercizio o il gioco in funzione dell'applicazione della capacità cognitiva nella situazione specifica.

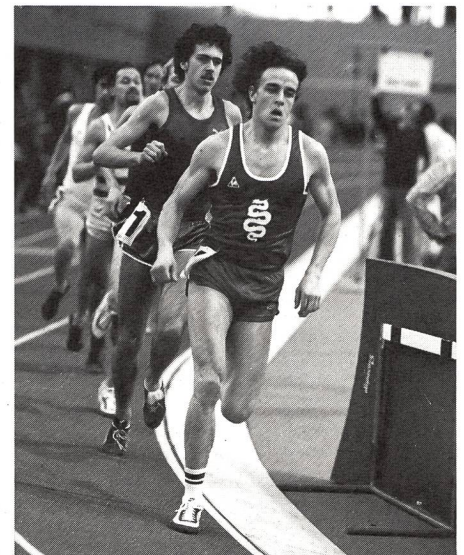
Gli esercizi e i giochi, che seguiranno, vanno intesi come delle proposte «esemplari» di come si può porre un accento cognitivo sulle singole fasi dell'azione e sulle differenti discipline sportive individuali e di squadra. Ciò nonostante, queste proposte non sono formulate in modo tale da poter essere riprese «tout-court» dall'educatore, ma (lo speriamo) esse hanno il non indifferente pregio di poter essere applicate in un altro contesto (in altre discipline sportive) e di migliorare i processi cognitivi delle 3 fasi dell'azione.

*In questo numero presentiamo le forme di esercitazione e di gioco che si riferiscono alla fase «assunzione dell'informazione». Nel numero di aprile presenteremo gli esempi che si riferiscono alle fasi «elaborazione ed applicazione dell'informazione».*

### **Bibliografia:**

- Hasler, H.-R.: Capacità cognitive, 1992, SFSM Macolin (in corso di stampa).  
Hotz, A.: Il rilancio delle capacità cognitive nello sport, in: Macolin, 2, 1992 (traduzione di M. Gulinelli e P. Magrini).  
Schubert, F.: Sport di situazione ed apprendimento tecnico, in: Sds - Rivista di cultura sportiva, IX, 1990, 20, 27-31 (traduzione di M. Gulinelli).





Osservare l'avversario ed agire in modo adeguato alla situazione.

## Assunzione dell'informazione

Perchè?	Cosa?	Come?
Definire gli obiettivi per poter recepire le informazioni rilevanti per l'azione motoria.	<b>Anticipare, in base a criteri ben definiti, individuare e porsi obiettivi, ed essere in grado di formularli.</b>	Formulare gli obiettivi in modo preciso e concreto ed applicarli nella situazione specifica.
Anticipare la percezione	Esempio: azione d'attacco 1:1 nel calcio (cfr. Hasler, 1992).  Dirigere l'attenzione	Formulare l'obiettivo per ogni alternativa d'azione dell'avversario.  - osservare l'avversario, l'area di rigore, la porta e la disponibilità di spazi liberi.
Raccogliere l'informazione rilevante per l'azione	Osservare una caratteristica	- distanza dell'avversario dalla palla - asse delle anche, posizione della gamba d'appoggio.
Formulare l'obiettivo	Comprendere il significato ed agire in modo adeguato alla situazione	- se l'avversario si dirige al centro, io lo supero sulla fascia laterale.
Acquisire una chiara rappresentazione dell'obiettivo tattico.	Esempio: considerazioni tattiche durante la gara di mezzofondo e fondo.	Formulare gli obiettivi per ogni alternativa d'azione dell'avversario.
Anticipare la percezione	Dirigere l'attenzione	- osservare il comportamento tattico degli avversari.
Raccogliere l'informazione rilevante	Osservare una caratteristica	- distanza tra gli avversari - distanza degli avversari dal bordo della pista.
Definire e formulare l'obiettivo	Comprendere il significato ed agire in modo adeguato alla situazione	- il gruppo è troppo compatto: aumentare il ritmo - l'avversario corre all'esterno: sorpassare all'interno.

Perchè?	Cosa?	Come?
La percezione mirata è il presupposto per poter recepire a livello di conscio le informazioni rilevanti.	<b>Percepire consapevolmente (cioè in modo mirato) anche sé stesso ed essere in grado di formulare (di codificare verbalmente) quanto percepito.</b>	Porsi dei compiti di auto-osservazione e di descrizione dei propri movimenti.
Percepire in modo mirato	Esempio: azione di passaggio nella pallavolo  Dirigere l'attenzione	– percepire il proprio movimento del passaggio.
Raccogliere l'informazione rilevante	Osservare una caratteristica	– Posizione delle proprie spalle e delle gambe prima del passaggio.
Formulare le informazioni rilevanti	Comprendere il significato	– la direzione del passaggio è perpendicolare all'asse delle spalle e delle anche.
Porsi l'obiettivo dell'azione	Agire in modo adeguato alla situazione	– prima del passaggio, verificare la posizione perpendicolare dell'asse delle spalle e delle anche rispetto al compagno che deve ricevere la palla.
Solamente chi riesce a richiamare (rendere attuale) l'esperienza di successo, è in grado di ripeterla.	<b>Richiamare (rendere attuale), seguendo certi criteri, quanto memorizzato ed essere in grado di formularlo.</b>	Richiamare (rendere attuale) le informazioni sui movimenti riusciti (corretti), eseguiti in una gara o allenamento precedenti.
Richiamare e formulare l'informazione rilevante.	Esempio: richiamare e formulare le informazioni che si riferiscono all'esecuzione delle curve nello sci alpino.	Richiamare e formulare i punti nodali dell'esecuzione motoria.
Definire i criteri	Dirigere l'attenzione  Analizzare una caratteristica e comprendere il significato. Fase di preparazione	– richiamare le informazioni che si riferiscono alle fasi dell'esecuzione della curva.  – analisi del terreno e scelta della linea – flessione delle gambe.
Richiamare e formulare le informazioni rilevanti	Fase di stacco  Fase di condotta	– trasporto del peso dallo sci a valle allo sci a monte – estensione delle ginocchia con impulso rotativo.  – ribaltamento delle ginocchia verso monte più o meno accentuato a dipendenza del pendio.
Applicare le informazioni	Agire in modo adeguato alla situazione	Eseguire le curve focalizzando l'attenzione su una fase ben precisa e sui punti nodali che la contraddistinguono.