

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: Le metafore, un prezioso aiuto nell'apprendimento dei movimenti :
"Prova ad immaginarti..."
Autor: Brunner, Willy / Donnenberger, Domenic / Hefti, Georges
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999166>

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: 11.01.2026

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



L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPÖ, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78.

Le metafore, un prezioso aiuto nell'apprendimento dei movimenti

«Prova ad immaginarti...»

Le metafore sono immagini che consistono nel trasferire ad un oggetto il termine proprio di un altro secondo un rapporto di analogia. L'inserto pratico propone alcuni esempi che indicano come si possano utilizzare le metafore nell'insegnamento di alcune discipline sportive che compongono il programma di Gioventù+Sport.

Willy Brunner, Domenic Dannenberger, Georges Hefti, Barbara Mägerli-Bechter, Marcel K. Meier, Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Pierre-André Weber, Martin Wyss

«**P**rova ad immaginarti il movimento di una ruota quando sollevi il braccio.» Ecco un esempio che dimostra come una metafora sia utile anche per eseguire correttamente un movimento apparentemente semplice. In ogni disciplina sportiva si possono individuare delle metafore che si adattano particolarmente all'insegnamento di movimenti specifici.

Le metafore hanno due pregi:

- da un lato, favoriscono il collegamento tra il proprio sport e la realtà nella quale si vive quotidianamente. Infatti, le metafore, di regola, si riferiscono ad oggetti e situazioni famigliari;

- dall'altro, aiutano a focalizzare l'attenzione su aspetti interiori del movimento; p.es. il ritmo, la fluidità,...

Alcune riflessioni didattiche

- **Riallacciarsi al mondo dei bambini:** nella scelta della metafora, è bene tener conto delle caratteristiche degli allievi: p.es. età, livello di apprendimento, eventuali altri hobby (musica, teatro, ...).

- **Stimolare tutti i sensi:** le metafore permettono di elaborare immagini a livello mentale, coinvolgendo i vari sensi: la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto e il gusto. Un apprendimento globale viene facilitato dalla scelta di metafore che stimolano diversi sensi.

- **Proporre delle metafore in ogni lezione:** riuscire ad applicare correttamente le metafore nel proprio sport, è una capacità che si può acquisire e perfezionare con il tempo. Pertanto, si consiglia di proporre regolarmente delle metafore integrandole in modo finalizzato nelle lezioni e nelle sedute di allenamento.

L'inserto pratico si espande!

Le lettrici e i lettori di «mobile» apprezzano particolarmente l'inserto pratico. Visto e considerato questo successo, a partire da questo numero, il volume dell'inserto pratico passa da otto a dodici pagine.



Ginnastica agli attrezzi

Barbara Mägerli-Bechter

Parlare per immagini stimola notevolmente la collaborazione fra gli emisferi destro e sinistro del cervello. Un concetto astratto come ad esempio la ruota richiede lavoro da parte della metà sinistra prima che la parte destra riesca a crearsi un'immagine del movimento. Un'immagine mentale contiene già in sé la rappresentazione del movimento. In tal modo i ginnasti arrivano molto prima ad un'esecuzione del movimento e quasi sempre ad una esecuzione riuscita dell'esercizio.

La tavola

Cosa? Una persona viene fatta scorrere sulle braccia tese dei compagni.

Come? I componenti del gruppo si dispongono a cerniera, molto vicini, con le braccia tese in alto. La persona che si vuole trasportare deve ora diventare rigida come una tavola, con le braccia al disopra del capo o lungo i fianchi.

Perché? Il trasporto della persona serve ad esercitare la tensione generale del corpo e stimola la cintura muscolare della posa a I, una delle pose fondamentali nella ginnastica artistica e agli attrezzi.

Batman

Cosa? Gli allievi distesi sul ventre assumono la posizione di un Batman che vola.

Come? «Solleva i piedi uniti tenendo le gambe distese e stendi le braccia sollevandole da terra e stringendo fra di esse le orecchie. Ti chiamano in aiuto, Batman!»

Perché? La posizione contribuisce a formare la muscolatura della schiena ed è una delle pose fondamentali in diverse discipline sportive.

La Banana

Cosa? Si tende tutta la muscolatura della parte anteriore del corpo assumendo una posizione che assomiglia alla forma di una banana.

Come? Gli allievi distesi a terra sulla schiena ricevono dal docente la seguente consegna: «Sollevate da terra gambe e braccia tenendole distese, lo sguardo verso i piedi, le braccia premono le orecchie. Il coccige deve assolutamente restare a contatto con il terreno.»

Perché? Con la banana si cura la muscolatura della parte anteriore del corpo; si tratta della posa più stabile in assoluto e viene usata non solo nella ginnastica, ma anche in numerose altre discipline sportive.

L'arco

Cosa? Tutto il corpo viene teso in avanti, creando una posizione ad arco.

Come? «Siediti sui talloni e prendi con ambedue le mani le caviglie. Ora spingi in avanti – alto il ventre immaginando dove va a finire la freccia che parte dal tuo ombelico. Le ginocchia rimangono unite.»

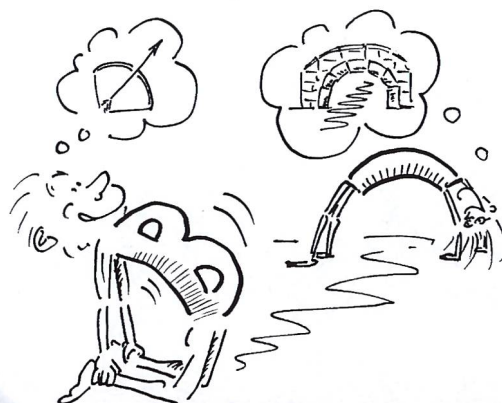
Perché? Con una distensione controllata della parte anteriore del corpo si allena contemporaneamente la mobilità della colonna vertebrale.

Il ponte

Cosa? Si usa l'immagine di un ponte per l'inarcamento all'indietro della colonna vertebrale.

Come? Distesi a terra sulla schiena, si flettono le gambe e si appoggiano le mani dietro la testa, con le dita rivolte verso le spalle. «Solleva la pancia verso il soffitto e distendi completamente le braccia e le gambe.»

Perché? Il ponte serve come preparazione per le capovolte.



Candela

Cosa? La candela (appoggio sulle spalle con massima distensione del corpo) non deve neanche essere spiegata!

Come? La posizione seduta eretta è la migliore base di partenza per la candela: «Lasciati andare all'indietro rotolando sulla nuca, quando le ginocchia sono al disopra del naso distendi i piedi in direzione del soffitto. Immagina che i piedi sono fiammelle che serpeggiano verso l'alto. Sostieni in bacino con le mani».

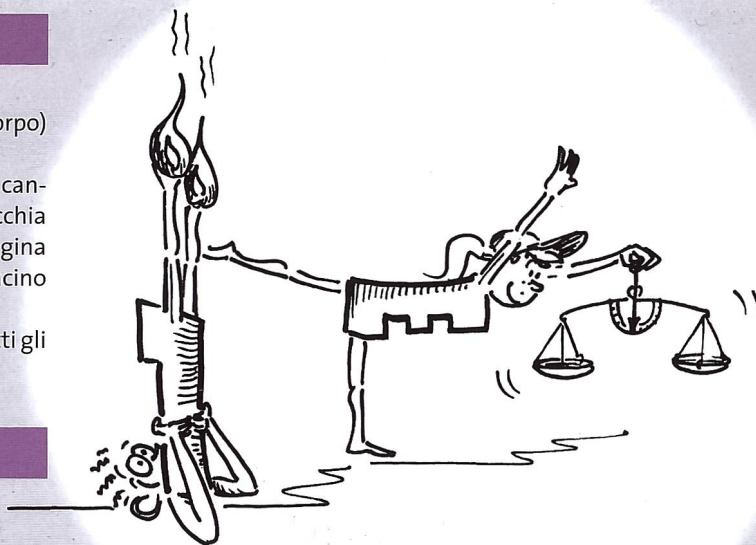
Perché? La posizione a candela si ritrova abbastanza di frequente in tutti gli attrezzi.

La bilancia

Cosa? Anche la bilancia si trova in diverse figure ginniche.

Cosa? Dall'appoggio su una sola gamba «solleva in orizzontale la gamba libera all'indietro o lateralmente e resta in equilibrio con il tronco e le braccia.»

Perché? La bilancia è un elemento dell'equilibrio per la ginnastica a terra che stimola in pari modo forza e mobilità.



Il daino

Cosa? Imitare i salti del daino.

Come? «Esegui una rincorsa di tre passi e poi un salto tenendo il ginocchio piegato davanti al corpo.»

Perché? Il salto del capriolo è un elemento acrobatico della ginnastica a terra e stimola sia l'elevazione che la mobilità.

Coltello a serramanico

Cosa? Il coltello a serramanico simboleggia la posizione del corpo ripiegata a gambe tese.

Come? «Pieghi al massimo cercando di appoggiarti il più possibile sulle gambe tenute distese. Puoi assumere questa posizione nei più diversi atteggiamenti, formando elementi sempre diversi.»

Perché? La posizione del coltello a serramanico si ritrova in varie figure, agli anelli, al salto e in diverse forme di kippe.

La ruota

Cosa? La metafora ruota corrisponde alla ben nota figura della ginnastica artistica.

Come? «Braccia e gambe sono come le razze di una ruota. Falla rotolare, toccando terra con una sequenza mano mano piede piede! Ora hai ai piedi dei pennelli con vernice rossa che usi per dipingere il soffitto durante la capovolta.»

Perché? Questa indicazione fa in modo che le gambe vadano in verticale e provocano un aumento del raggio di movimento.

Il gatto

Cosa? Distendersi e tendersi come un gatto dopo il sonnellino pomeridiano.

Come? Posizione di partenza è quella carponi: «A terra, allontana il petto dalle mani fino ad avere le braccia completamente distese, poi solleva le spalle il più possibile fino ad avere la gobba di un gatto, falle scivolare in avanti oltre le mani e ricomincia da capo.»

Perché? Imitare quello che fa un gatto mobilita in particolare la cintura scapolare.



Sport sulla neve

Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Domenic Dannenberger e Martin Wyss

Imparare tramite rappresentazioni mentali fa ormai parte integrante degli sport sulla neve. In questo articolo mostriamo come molte immagini possano essere usate in diverse discipline e cerchiamo di differenziare le immagini riportate in relazione al loro effetto. Distinguiamo immagini volte a creare o migliorare aspetti soprattutto spaziali, spaziali e dinamici o soprattutto dinamici della rappresentazione del movimento.

Il faro

Cosa? Gli allievi fissano un faro figurato sull'ombelico; durante la discesa successiva cercano di vedere che cosa illumina il faro, utilizzando la loro tecnica abituale.

Come? Consegne: trovare, osservare. Discesa abbastanza lunga.

Perché? Vivere in modo cosciente e rendersi conto del movimento di rotazione (avviare, ruotare e contro rotazione) a livello di anche nello stile abituale.

Osservazioni:

- Discipline: sci, telemark, snowboard
- Movimenti chiave: orientamento/rotazione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, dinamico

L'ascensore

Cosa? Quando gli allievi sono dritti si trovano in ascensore, al primo piano di un edificio. La posizione (comoda) a gambe leggermente flesse è il piano terra e quella più bassa il sotterraneo.

Come? Osservati durante la discesa e poi descrivi a quale piano si trova l'ascensore durante le varie fasi della curva (metodo scalare).

Perché? Vivere in modo cosciente l'orientamento spaziale. Ottimali possibilità di correggere o variare, dato che a seconda dell'allievo si può salire o scendere di uno o più piani in modo individuale (ad esempio se la flessione è troppo ridotta si può scendere fino al terzo piano sotterraneo).

Osservazioni:

- Discipline: sci, telemark, snowboard
- Movimenti chiave: flessione/distensione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, dinamico

Il caleidoscopio

Cosa? Si hanno diversi filtri colorati su un faretto, quello della gamba davanti è sempre blu, quello della gamba di dietro è giallo. Si indica con il colore dove caricare durante la curva. «Blu» significa che il peso si mette tutto sulla gamba davanti, «verde» è una forma mista fra blu e giallo e quindi si ripartisce il peso su ambedue le gambe, «giallo» è l'indicazione per caricare tutto sulla gamba di dietro.

Come? Durante la curva e nelle traverse cerca di mescolare tre varianti di colore e confronta i risultati (esperienza dei contrasti).

Perché? Variando la forma chi pratica telemark può sperimentare da solo la suddivisione ottimale del carico fra le gambe (carico sui due sci). Può inoltre capire in che modo (con quale tenuta del corpo) può portare peso sullo sci interno.

Osservazioni:

- Discipline: telemark, sci, snowboard
- Movimenti chiave: tutti
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, dinamico

L'ascensore con molla o «bungy»

Cosa? Con l'ascensore a molla gli allievi immaginano che una volta arrivati in basso l'ascensore comprime una molla bloccandola. Ad un tratto la molla si scarica e l'ascensore riparte velocemente verso l'alto. L'ascensore «bungy» è appeso a una corda elastica che deve essere tesa scendendo. Quando la tensione ha raggiunto una certa portata, l'ascensore viene richiamato dall'elastico verso l'alto.

Come? Confronta l'effetto delle due rappresentazioni mentali quando si esegue un esercizio. Quali sono le differenze fra le due esecuzioni?

Perché? Sia la molla che la corda provocano oltre a quella spaziale anche una strutturazione dinamica dell'esecuzione del movimento. La variante con la molla agisce soprattutto sul lavoro di gambe, mentre

quella bungy sulla posizione del tronco (usarle a seconda del deficit riscontrato nell'allievo).

Osservazioni:

- Discipline: sci, telemark, snowboard
- Movimenti chiave: flessione/distensione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, dinamico



Varianti Telemark

Calpestare i cristalli di neve

Cosa? Sciare su neve alta con sci da fondo senza bastoni.

Come? Ad ogni passo calpestare il meglio possibile i cristalli di neve.

Varianti:

- Lasciare tracce le più profonde possibili
- Lasciare più tracce possibili in poco tempo
- Attenzione, la neve brucia! Cerca di muoverti senza bruciarti i piedi.

Perché? Spinta di gambe. Uno sci premuto in modo ottimale nella neve, combinato all'effetto della sciolina adatta, porta ad una spinta potente.

Osservazioni:

- Disciplina: sci di fondo classico
- Movimenti chiave: flessione/distensione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, *dinamico*

Cosa? Curve con tre rappresentazioni mentali:

L'escursionista domenicale: posizione Telemark molto alta. Passo poco accennato, poca pressione sullo sci a monte.

Il nostalgico: posizione Telemark media, colore verde.

L'aggressivo (il corridore): assumere una posizione Telemark abbassata.

Come? Prova a fare una discesa con ciascuna delle tre rappresentazioni mentali e senti le differenze. Descrivi quello che provi.

Perché? Grazie alle tre varianti lo sciatore può trovare la posizione ottimale per lui per una sciata compatta.

Osservazioni:

- Discipline: Telemark, sci, snowboard
- Movimenti chiave: tutti
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, *dinamico*

A zigzag come una lepre

Cosa? Una volpe insegue una lepre sulla neve. La lepre cerca di sfuggire al predatore cambiando repentinamente direzione.

Come? Nel cambiare direzione cerca di lasciare nella neve linee il più possibile fini e dritte.

In tal modo non ci sono tracce con bordi rovinati o poco chiari, ma solchi netti e precisi.

Perché? Stimolare la spinta di gamba. Per ottenere una spinta potente è necessario usare gli spigoli, che a loro volta presuppongono un lavoro di rotazione del piede.

Osservazioni:

- Discipline: skating, Telemark, sci
- Movimenti chiave: flessione/distensione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, *dinamico*



«Lo sprayer»

Cosa? Sprayer-Contest (forma di gara originale).

Come? Chi riesce a sollevare più nuvolette di polvere nelle fasi di conduzione, con una sciata aggressiva?

Perché? Lo stimolo di sollevare «polvere» porta ad una sciata dinamica e richiede una elevata competenza tecnica.

Osservazioni:

- Discipline: snowboard, sci, Telemark
- Movimenti chiave: flessione/distensione
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, *dinamico*

Diversi rotori

Cosa? Gli allievi immaginano che le braccia allargate ai fianchi del corpo siano le pale di un rotore che trasmettono tramite il corpo l'energia all'elicottero.

Variante 1: solo testa e orecchie fungono da rotori.

Variante 2: la tavola funge da rotore.

I rotori possono muoversi in ambedue le direzioni (effetto spaziale), lentamente o velocemente (effetto dinamico) in alto o in basso (effetto spaziale), essere usati per elicotteri grandi o piccoli (effetto dinamico).

Come? Su una pista piuttosto piatta scivola sulla full base (superficie intera). I rotori iniziano a girare sull'asse del corpo e tutto il sistema segue la rotazione.

Perché? Gli allievi imparano che con l'aiuto di diversi segmenti del corpo si può generare e guidare una rotazione. Dovrebbero sperimentare l'opposizione fra rotore in alto (pale = braccia) e rotore in basso (pale = tavola).

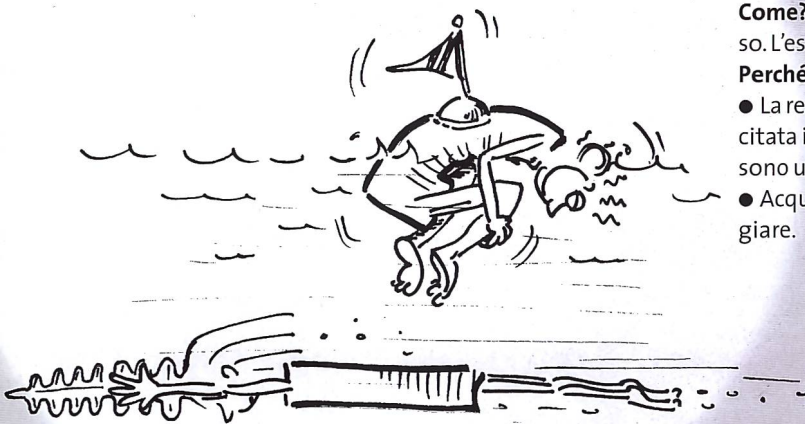
Osservazioni:

- Discipline: snowboard, sci, Telemark
- Movimenti chiave: orientarsi/girare
- Effetto: spaziale, spaziale-dinamico, *dinamico*

Nuoto

Pierre-André Weber

Gia nella fase di assuefazione all'acqua l'uso di rappresentazioni mentali rappresenta un valido ausilio, ad esempio per eliminare la paura. Le immagini che seguono sono pensate per allievi che hanno già superato la fase di acclimatazione e sono abituati all'acqua. Nella fase dell'apprendimento vero e proprio del nuoto ci occupiamo degli elementi chiave del nuoto. Lo scopo è di arrivare a sentire e a capire l'acqua grazie a esercizi variati. Le metafore sono adatte per gli esercizi sugli elementi chiave respirare-galleggiare e scivolare-spingere. L'associazione con movimenti della vita di tutti i giorni e con i movimenti degli animali che vivono in acqua stimolano la rappresentazione mentale del movimento. La tecnica del nuoto, difficile da comprendere a livello globale per i principianti, viene così presentata in modo semplificato, con aumento della motivazione all'apprendimento.



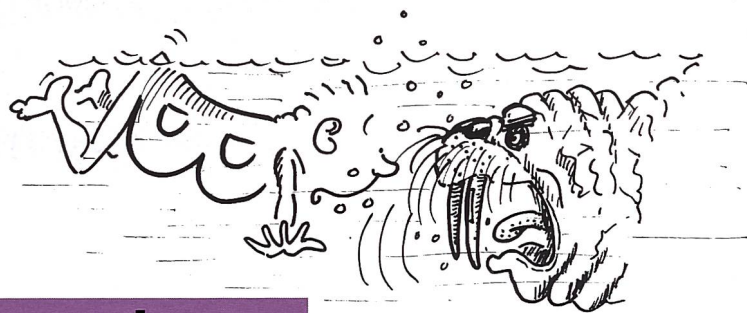
Il pesce sega

Cosa? Come un pesce sega, mettere l'indice nella mano del docente.

Come? Sulla pancia, darsi una spinta dal bordo con le mani davanti al viso e gli indici tesi in avanti, con le braccia strette al corpo (usare esperienze contrarie per far sentire l'attrito provocato dalle braccia tenute non aderenti al corpo). Gli allievi cercano di colpire la mano del docente tenuta sott'acqua.

Perché?

- Nella posizione di scivolamento (con spinta di gambe) riuscire ad orientarsi e andare verso un punto preciso.
- Imparare e perfezionare gli elementi chiave scivolamento-spinta.



Leone marino

Cosa? Sbruffare sott'acqua come un leone marino.

Come? Inspirare, quindi immergere il viso (in seguito tutta la testa) e urlare il più forte possibile. Gli altri bambini possono ascoltare sott'acqua. Chi sente il leone marino?

Perché?

- La respirazione, un elemento di centrale importanza nel nuoto, viene esercitata in modo molto semplice. Le caratteristiche decisive della respirazione sono una espirazione attiva sott'acqua e il ritmo.
- Acquisizione e approfondimento degli elementi chiave respirare-galleggiare.

La pompa a mano

Cosa? Due allievi si tengono per mano e si immergono alternativamente sott'acqua.

Come? Sott'acqua l'aria inspirata viene cacciata fuori attraverso bocca e naso. L'esercizio deve essere fatto con un ritmo regolare.

Perché?

- La respirazione, un elemento di centrale importanza nel nuoto, viene esercitata in modo molto semplice. Le caratteristiche decisive della respirazione sono una espirazione attiva sott'acqua e il ritmo.
- Acquisizione e approfondimento degli elementi chiave respirare-galleggiare.

La boa

Cosa? Ondeggiare sulla superficie dell'acqua come una boa.

Come? Una volta inspirato a fondo le braccia circondano le gambe. Resistere il più a lungo possibile in questa posizione raggruppata lasciando ondeggiare il corpo.

Perché?

- Capire che il corpo può galleggiare in acqua senza compiere alcun movimento.
- Imparare e perfezionare gli elementi chiave respirare-galleggiare.

Fare la pizza

Cosa? In acqua preparare una pizza.

Come? A faccia in giù in acqua disegnare con mani e braccia una grande pizza rotonda; arrivano sempre più ordinazioni (più colpi di braccia successivi).

Perché?

- Provare i primi movimenti di propulsione delle braccia e delle mani.
- Imparare e perfezionare gli elementi chiave scivolamento-spinta.

L'aeroplano

Cosa? Distendersi sull'acqua e immergersi dolcemente, fino a quando l'«aereo» tocca il fondo della piscina.

Come? Inspirare a fondo e poi adagiarsi con il viso sotto acqua e con le braccia distese a croce; espirando continuamente aria immergersi lentamente.

Perché?

- Acquisire fiducia nella posizione di nuoto orizzontale e nella permanenza sott'acqua.
- Applicare e variare gli elementi chiave respirare-galleggiare.

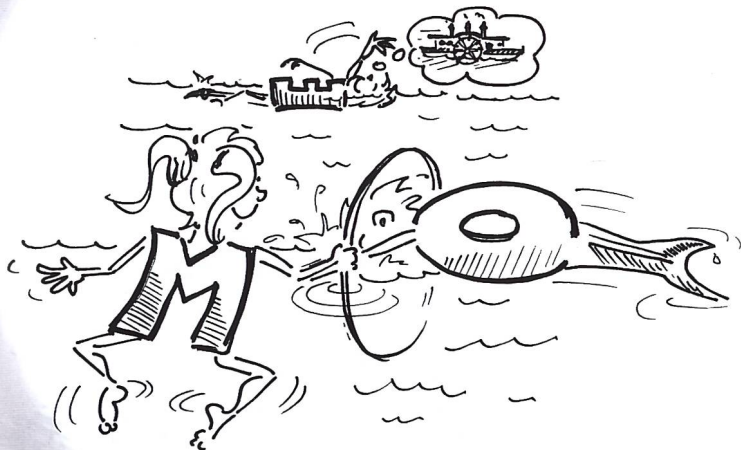
La foca

Cosa? Nuotare come una foca.

Come? Tenendo le braccia aderenti al corpo muoversi solo con la spinta delle gambe e assumere diverse posizioni del corpo (sulla schiena, di lato, immergersi e risalire in superficie, nuotare veloci, ecc.).

Perché?

- Padroneggiare la spinta di gambe in diverse situazioni.
- Applicare e variare gli elementi chiave scivolare-spingere.



Lo show dei delfini

Cosa? Un gruppo di 5 o 6 allievi presenta un breve show di delfini.

Come? Far realizzare agli allievi uno spettacolo da presentare ai compagni. È permesso tutto, sono disponibili ausili didattici e filmati. Non ci sono limiti alla fantasia.

Perché?

- Imparare ad usare la pressoché illimitata libertà di movimento che si ha in acqua. Gli allievi possono porre i limiti da soli (di quanta sicurezza hanno ancora bisogno).
- Comporre e completare gli elementi chiave.

Il nuoto degli elefanti

Cosa? Gli elefanti che nuotano possono prendere aria tenendo la proboscide davanti o a lato.

Come? A faccia in giù darsi una spinta e poi tenere la proboscide (naso/bocca) fuori dall'acqua una volta davanti e una di lato per inspirare aria che poi espiriamo rumorosamente sott'acqua. Nelle fasi di adattamento all'acqua si è fatto senz'altro il contrario, spruzzando dappertutto l'acqua con la quale ci eravamo riempiti la bocca/proboscide.

Perché?

- Gli allievi devono imparare a controllare la respirazione in queste diverse situazioni a prescindere da come nuotano.
- Applicare e variare gli elementi chiave respirare-galleggiare.

Sul Mississippi

Cosa? Battelli a ruota di diverse grandezze si incrociano sul fiume.

Come? Avanziamo come un battello a ruota. Il motore dei vari modelli è diverso, ce ne sono di piccoli, grandi, potenti, veloci o lenti. In alcuni battelli si preparano anche delle pizze.

Perché?

- Usare diverse bracciate e sentire quale funziona meglio e come eseguirla con efficacia.
- Applicare e variare gli elementi chiave scivolare-spingere.

Meno ausili possibile per la spinta

Nell'apprendere gli elementi chiave respirare-galleggiare gli ausili per sostenere la spinta sono poco indicati. Il principio è usarne il meno possibile, perché altrimenti gli allievi non possono fare l'esperienza di padroneggiare il rapporto con l'acqua! Essi sono indicati al massimo quando si intende isolare i movimenti della spinta (ad es. tavoletta per la battuta di gambe).

Judo e jujitsu

Willy Brunner

Nel judo e nel jujitsu è impensabile apprendere o insegnare senza rappresentazioni mentali. Si tratta di un metodo che fa parte integrante della cultura delle arti marziali asiatiche (Cina, Giappone, Corea in particolare). La scrittura è nata sotto forma di disegni e viene usata ancor oggi in questo modo, la comunicazione figurata si è imposta anche a livello orale. Contenuti, posizione e tecniche vengono spesso spiegati per mezzo di metafore. I due primi esempi hanno carattere storico e mostrano il significato del linguaggio figurato nella cultura orientale.

La leggenda del salice

C'era molti anni fa un medico, Shirobei Akiyama, che, come voleva la tradizione in Cina, studiava arti marziali. Non era contento dei risultati, per cui decise di ritirarsi in meditazione. Un giorno, dopo un'abbondante nevicata, notò che il peso aveva fatto rompere i rami di quasi tutti gli alberi, anche i più robusti. Ad un tratto il suo sguardo venne attirato da un albero rimasto intatto. Era un salice. Ogni volta che il peso per i rami era troppo gravoso si piegavano per liberarsi della neve per poi tornare nella posizione originaria.

Ciò ha impressionato Shirobei al punto da fargli introdurre nello jujitsu il principio della «non resistenza».

La natura del judo

La natura dell'acqua ha inventato il judo. L'acqua scorre per raggiungere un livello uniforme. Non ha una forma propria, ma prende quella del contenitore dove si trova. Non può essere domata e si insinua dappertutto. L'acqua è permanente, eterna, come lo spazio e il tempo. Invisibile, come vapore, ha la forza per spaccare la crosta terrestre. Come ghiaccio è dura come roccia. È utile e i suoi usi non conoscono limiti! (Gunji Koizumi, 8° Dan, morto nel 1963)



L'aragosta

Come? Nella preparazione del lavoro a terra ci muoviamo su tutto il tatami come un'aragosta. Siamo sulla schiena, ci raggomitiamo e poi ci distendiamo, una volta a destra, l'altra a sinistra, ci muoviamo verso la testa. Ciò ci consente di evitare un'immobilizzazione o di liberarsene.

Perché? Sottolineare il movimento corretto, rafforzare la muscolatura dorsale e addominale.



Catturare il serpente

Come? Una metà degli allievi si muove come serpenti, gli altri sono i cacciatori, che si spostano carponi. L'obiettivo del cacciatore è di catturare il serpente, girarlo sulla schiena e tenerlo immobilizzato a terra per 20 secondi. Il serpente catturato si trasforma in cacciatore, fino a quando non vengono presi tutti.

Perché? Stimolare in modo ludico la fantasia per scoprire come mettere sulla schiena un partner e tenercelo bloccato.



La scopa

Come? Per eseguire diverse tecniche di spazzata con il piede, Tori (l'attaccante) ha bisogno di usare il piede, destro o sinistro che sia, come una scopa. Nell'Ashi Barai il piede avanzato di Uke (il compagno sul quale si esegue la tecnica) viene spazzato via con una «scopa». Nell'Okuri Ashi Barai si spazzano tutti e due i piedi di Uke.

Perché? Impariamo a spazzare, falciare e continuare l'azione. Il movimento di spazzata viene eseguito in modo corretto.

La sedia

Come? Gli allievi si fronteggiano in una posizione allargata. Tori fa un passo a sinistra, poi a destra in avanti e falcia con il piede destro la gamba di Uke verso l'esterno. Come cade la sedia cui venga all'improvviso tolta una gamba, anche Uke cade sulla schiena. Questa tecnica è chiamata O Ugchi Gari. Quanto più vicino a terra viene spazzato il piede, tanto più efficace è la tecnica.



Trasportare sacchi

Come? Si può ricorrere all'immagine dei sacchi nella preparazione delle tecniche Uki Goshi e O Goshi. Tori si mette davanti a Uke voltandogli le spalle e lo afferra con una mano alla manica e con l'altra sulla schiena. Uke viene sollevato come un sacco e portato per qualche metro. Il sacco è pieno di cose fragili, per cui viene trattato con cautela e appoggiato con attenzione.

Perché? Rafforza la muscolatura delle gambe e stimola l'equilibrio. Bisogna fare attenzione ad una corretta posizione della schiena.



Che ore sono?

Come? In una posizione a destra il braccio sinistro di Tori ha un compito molto importante, perché deve tirare il braccio di Uke per portarlo in una posizione favorevole a fargli perdere poi l'equilibrio. Il movimento non è facile da spiegare. Se chiediamo «che ore sono?», Tori guarda l'orologio. Esattamente questo movimento di semirotazione è l'ideale per raggiungere il risultato voluto.

Tennis

Marcel K. Meier

Come insegnanti e monitori sappiamo che il linguaggio figurato è soprattutto il linguaggio dei bambini. Ne approfittiamo se diamo consigli ai nostri allievi tenendo conto della circostanza; ad esempio battiti come un leone, oppure tieni la palla da lanciare per il servizio come fosse una patata bollente. Di seguito presentiamo alcune rappresentazioni mentali utili nel processo d'apprendimento.

Gatto o elefante

Cosa? Giocare con colpi di dritto e di rovescio palle facili e piazzate dalla linea di fondo.

Come? Gli allievi si passano palle facili dalla linea di fondo. Per dieci scambi circa i due si dovrebbero comportare come dei gatti, correre rapidi e leggeri verso la palla, poi cambiare e comportarsi come elefanti.

Perché? L'esercizio è utile per applicare e variare il lavoro di gambe per i fondamentali.

Sul filo della rete

Cosa? Giocare smorzate efficaci.

Come? Il monitore gioca una palla dopo l'altra dal cesto. Le palle sono inviate con relativa rapidità e in modo tale che la smorzata deve essere giocata uno o due metri prima della linea di fondo. Gli allievi eseguono smorzate cercando di inviare la palla sul filo della rete, cercando di colpire il nastro bianco. Il punto più alto della parabola deve essere nella propria metà campo. Una smorzata non è uno slice più piatto e più corto.

Perché? Questo esercizio stimola l'immaginazione di efficaci traiettorie per le smorzate.

Patate bollenti

Cosa? Come tengo la palla da lanciare per il servizio?

Come? Lanciare la pallina con precisione è un importante presupposto per un buon servizio. Per migliorare il controllo e la sensazione, la palla deve essere tenuta con i polpastrelli, appunto come fosse una patata bollente.

Perché? La rappresentazione mentale della patata bollente aiuta quando si apprende e si esercita il lancio della pallina per il servizio.

La frittata

Cosa? Lanciare la palla in aria e riprenderla con la racchetta.

Come? L'esercizio si fa da soli. A seconda delle capacità la palla va lanciata in aria per alcuni metri e deve essere ripresa con la racchetta. Naturalmente senza rimbalzo, ma come se toccando il piatto rimanesse incollata alle corde. Funziona meglio se si va incontro alla pallina con la racchetta e poi si accompagna la caduta, come fanno i cuochi con le frittate quando le girano.

Perché? L'esercizio migliora la percezione della palla.



Il tergicristallo

Cosa? Far correre il partner da un angolo all'altro del campo.

Come? In questo esercizio un giocatore gioca con una certa precisione palle piazzate a destra e a sinistra, facendo correre come un tergicristallo il compagno che deve rinviare la palla. Esistono molte varianti di questo esercizio.

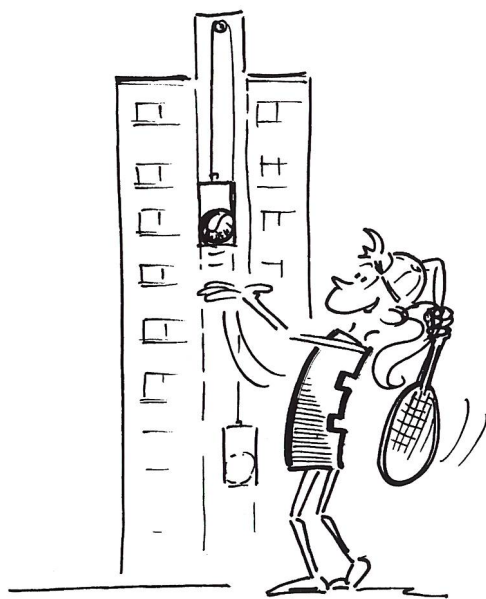
Perché? È un esercizio che serve a completare determinate conoscenze e serve a far capire che il partner ha un percorso da fare sempre il più lungo possibile.

A caccia di mosche

Cosa? Accelerare i colpi di dritto.

Come? Quando giocando il dritto il punto di impatto è buono e si ha un buon equilibrio, si può migliorare la qualità del colpo. La racchetta va accelerata come se si volesse catturare una mosca su un tavolo. Il movimento deve essere veloce ma non a scatti. È importante restare rilassati.

Perché? L'esercizio è utile per apprendere e migliorare i fondamentali di dritto accelerandone l'esecuzione.



Ascensore

Cosa? Lanciare la palla con la massima precisione possibile dove la si vuole colpire.

Come? Succede continuamente che lanciando la palla si abbiano molte diverse traiettorie. Nel lanciare la palla è importante accompagnarla, come se la si portasse in ascensore dal piano più basso a quello più alto. Con l'ausilio di questa immagine figurata si possono ottenere sensibili miglioramenti nel lancio.

Perché? L'esercizio stimola l'immagine del lancio corretto della palla per il servizio.

Arcobaleno

Cosa? Giocare palle lunghe e regolari restando a fondo campo.

Come? Ambedue giocano palle lunghe dal fondocampo come se volessero seguire con la palla un arcobaleno e riprodurlo. È importante che gli allievi giochino traiettorie curve rendendosi conto di come si possa giocare a lungo.

Perché? Questo esercizio stimola l'immagine delle traiettorie curve nei colpi fondamentali.



Il tetto

Cosa? Eseguire la battuta con un movimento efficace e semplice.

Come? Nella fase dell'inarcamento la racchetta forma un tetto per la testa. Si tratta di un'immagine utile per ottenere una posizione di partenza efficace.

Perché? L'esercizio serve per apprendere e migliorare la corretta posizione per la battuta.

La tua metafora?

Cosa? Con quali rappresentazioni mentali o immagini lavori? Comunicami le tue esperienze!

Come? Inviarmi esperienze e proposte per E-mail, all'indirizzo «marcel.meier@baspo.admin.ch». Se non disponi di un allaccio Internet puoi inviarmi le tue osservazioni per posta presso l'Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin.

Perché? Raccolgo tutte le reazioni pervenutemi per pubblicarle su una delle prossime pagine dedicate al tennis sulla homepage dell'UFSPÖ. Sapevi che ogni mese vengono pubblicate interessanti novità riguardanti il tennis? Trovi la pagina all'indirizzo seguente: <http://www.baspo.ch> →deutsch →Sportfächer →Tennis.

Pallavolo

Georges Hefti

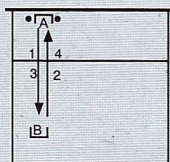
Nell'insegnamento della pallavolo si ricorre con parsimonia a immagini figurate o rappresentazioni di movimento. Alcuni allenatori utilizzano tali strumenti soprattutto nell'ambito dei corsi per principianti o di minivolley. La scelta delle immagini dipende dalla personalità dell'insegnante e dalle caratteristiche del giocatore; c'è chi riesce a usare con profitto le immagini che lasciano del tutto indifferenti gli altri. Il linguaggio figurato ha certo un effetto maggiore se accompagnato da una dimostrazione – magari esagerando i movimenti – fatta dall'allenatore. Di seguito presentiamo alcuni esercizi possibili usando delle immagini.

La preghiera

Cosa? Palleggio alto.

Come? A lancia una prima palla a B (1) che la rinvia al compagno con un palleggio alto (2). Nel frattempo (2) A lancia un secondo pallone a B (3) e raccoglie il primo.

Perché? Il linguaggio immaginato può essere usato anche per correggere. Se un giocatore ha la tendenza ad effettuare un palleggio alto orientando i pollici verso la palla, l'allenatore gli chiederà di prepararsi a prendere la palla assumendo la posizione di una persona che si accinge a pregare (mani giunte con i pollici rivolti verso la bocca).

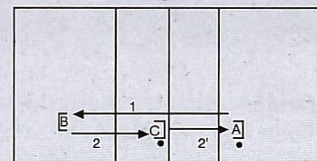


La tavola

Cosa? Bagher di ricezione del servizio.

Come? A serve su B (1) che riceve di bagher su C (2); C fa rotolare al di sotto della rete il suo pallone a A (2') e raccoglie la palla giocata da B. Variante: con un solo pallone.

Perché? B colpendo la palla con le braccia tese e rigide (tensione muscolare) può immaginare che esse siano unite a formare una tavola di legno (minore escursione delle braccia e piano di appoggio del pallone rigido e ampio).

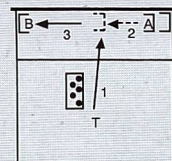


Il cesto

Cosa? Palleggio alto.

Come? L'allenatore (T) lancia la palla a A (1) che si sposta (2) e esegue un'alzata verso B (3); B raccoglie la palla. Rotazione: A prende il posto di B; B va a portare la palla che ha raccolto nel cassone e si mette in colonna dietro a A. Variante: T può far rimbalzare la palla per terra per inviarla verso l'alzatore.

Perché? La posizione delle mani per effettuare un palleggio alto deve essere arrotondata e corrispondere alla forma della palla. Dicendo al giocatore che il pallone deve cadere in un canestro di forma arrotondata al di sopra della sua fronte gli si offre un ausilio per posizionare in modo corretto le mani al disopra della fronte. Nello stesso ambito si può ricordare che pollici ed indici devono formare un cuore.

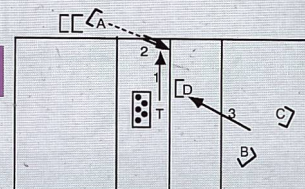


Il leone in agguato

Cosa? Difesa dietro.

Come? L'allenatore (T) lancia una palla a A che attacca in diagonale; B e C difendono su D in modo tale che l'alzatore possa costruire l'azione.

Perché? Nella difesa dietro, l'allenatore trasmette ai giocatori l'immagine figurata di un leone in attesa. Si tratta di un'immagine che invita il giocatore ad assumere una posizione bassa ed elastica.



I giocatori di bocce

Cosa? Servizio dal basso.

Come? Chi esercita la battuta deve servire nel campo di gioco avversario, ma non sui materassini.

Perché? Durante l'apprendimento del servizio dal basso, alcuni giocatori hanno la tendenza a oscillare il braccio con una certa rotazione laterale. L'allenatore può utilizzare l'immagine del giocatore di bocce per migliorare la traiettoria del braccio verso basso-indietro su un piano verticale.

