Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: La concentrazione libera energia
Autor: Hunziker, Ralph / Franklin, Eric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999150

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
4|02

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», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 327 62 82, fax 032 327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

La concentrazione libera energia

Quasi tutti ormai sanno quanto siano importanti i fattori mentali per il miglioramento delle prestazioni sportive, ma poi solo pochi li curano in modo adatto. Questo inserto è dedicato a quanti vogliono migliorare le prestazioni fisiche e mentali usando concentrazione e forza d'immaginazione.

Ralph Hunziker, Eric Franklin
Disegni: Leo Kühne

Nell'ambito di uno studio, alcuni giocatori di pallacanestro sono stati suddivisi in tre gruppi: uno allenava tiri a canestro, il secondo non faceva niente, il terzo provava il gesto tecnico solo mentalmente. Quelli che non avevano fatto niente non hanno fatto progressi, gli altri due gruppi hanno avuto miglioramenti analoghi. Il risultato è stupefacente: la sola immaginazione porta ad una migliore coordinazione a livello muscolare.

La forza dell'immaginazione

Con l'immaginazione si può ottenere un valido approccio a elementi anche diversi fra loro, come tensione, rilassamento, energia e prestazione, anche se poi sfruttiamo ancora troppo poco il potenziale di questo «muscolo immaginario». Per farlo basta poco: iniziativa, calma, concentrazione e idee sempre nuove, e gli effetti sono impagabili: calma nella vita di tutti i giorni, meno stress e possibilità di usare le energie per ottenere determinate prestazioni.

Imparare a percepire il proprio corpo

L'inserto, prendendo le mosse dalla teoria di Eric Franklin, illustra uno dei metodi per lavorare in questo ambito. Alla pagina 2 si parla innanzitutto del ruolo della concentrazione nella vita di tutti i giorni, e Franklin illustra in un'intervista quali sono i presupposti per svolgere in modo adeguato gli esercizi di concentrazione nella lezione di educazione fisica. Subito dopo presentiamo un esempio di come motivare i giovani alla percezione del proprio corpo; come sentiamo i muscoli, le articolazioni, che cosa rilassa e libera energia? Per finire alcuni spunti su come provare a superare i limiti del movimento nell'attività sportiva grazie alla forza dell'immaginazione.

Sommario

Quando le sopracciglia si aggrottano 2
Cercare il dialogo con gli allievi 3
Giocare con la coordinazione 4
La forza della mente 6
Sentire il proprio respiro 8
Sciogliere le tensioni 10
Un tappeto volante per saltare più in alto 14

HELVETIA PATRIA

Quando le sopracciglia si aggrottano

Ai giorni nostri l'incapacità di concentrarsi in modo ottimale è un fenomeno che si riscontra frequentemente. A scuola i ragazzi hanno difficoltà a stare attenti per un lungo periodo e gli adult stentano ad addormentarsi perché non riescono a distrarsi dai pensieri della giornata.

Per Eric Franklin concentrarsi significa avere il controllo sui propri pensieri; spesso inizia con un esercizio difficile e chiede ai partecipanti di non pensare assolutamente a nulla per un minuto. «All'inizio nessuno ci riesce» sottolinea «e c'è chi già sta pensando alle spese da fare.» Dopo qualche esercizio mirato di concentrazione la maggior parte riesce però a raggiungere l'effetto ricercato.

Concentrarsi e liberarsi

Nei bambini, lo sforzo dovuto alla concentrazione è facilmente riconoscibile perché tendono ad aggrottare le sopracciglia e guardano fisso in una certa direzione. Si tratta di un tipo di concentrazione che si ottiene riducendo l'attenzione nello spazio e nel tempo, fissandosi su un'immagine, un movimento o sul proprio respiro. Gli adulti usano gli esercizi di concentrazione per rilassarsi e meditare.

Coinvolgere i giovani

Franklin è convinto che la lezione di educazione fisica è il momento adatto per lavorare con rappresentazioni mentali (immagini, metafore). «L'esperienza insegna però che è decisivo il modo in cui si veicola la materia e non tanto il contenuto della lezione.» Non possiamo limitarci a chiedere ai ragazzi di concentrarsi, ma dobbiamo sfruttare la loro immaginazione per introdurre esercizi di coordinazione adatti allo scopo che ci proponiamo. Favole e storie illustrate sono particolarmente adatte ad attirare l'attenzione dei bambini, ma in generale un po' tutto ciò che può essere toccato, guardato, annusato, sentito o percepito sostiene il processo di concentrazione e quindi di apprendimento (v. riquadro). Se il docente di educazione fisica vuole concentrare l'attenzione sul corpo, un valido ausilio è la descrizione di funzione e posizione di muscoli, ossa e organi. Molto più impegnativo risulta il lavoro con giovani nella fase della pubertà, che spesso trovano noiosi gli esercizi di concentrazione e di rilassamento. In questo caso è decisivo coinvolgerli nella scelta degli esercizi. Si possono utilizzare anche esercizi che richiamano l'idea della gara, in quanto la sfida risulta più motivante della semplice scoperta di sensazioni nuove.

Prestazioni in tutto relax

L'intero organismo ha a disposizione dell'energia per svolgere lavori intellettuali e fisici. Tensioni a livello muscolare bloccano i flussi energetici, per cui innanzitutto si devono eliminare le resistenze interne, prima di iniziare il lavoro vero e proprio. Nello sport ciò vale ancora di più e chi è in grado di sciogliere le tensioni ha più energia a disposizione per i movimenti decisivi. Ad esempio chi massaggia da solo i muscoli della spalla sinistra sente un rilassamento di questa parte del corpo, ma quello che è interessante è la constatazione che l'esercizio può avere effetti anche sulla gamba di stacco (vedi l'esercizio «strizzare la spugna» a pag. 13).

Godere con tutti i sensi

Guardare immagini	«La mia testa si libra in alto», oppure «La mia testa vola via come un palloncino.»
Percepire	«Sento che qualcuno mi massaggia la schiena con le mani dall'alto in basso», oppure «sento un piacevole soffio di vento sulla mia scapola.»
Sentire	«Sento l'acqua che mi scorre sulla schiena gocciolare a terra.»
Gustare	«Sono in piedi su uno scoglio e sento sulla lingua il sapore del vento salmastro.»
Odorare	«Mi sento immerso in un piacevole profumo di rose.»

HELVETIA PATRIA

Cercare il dialogo con gli allievi

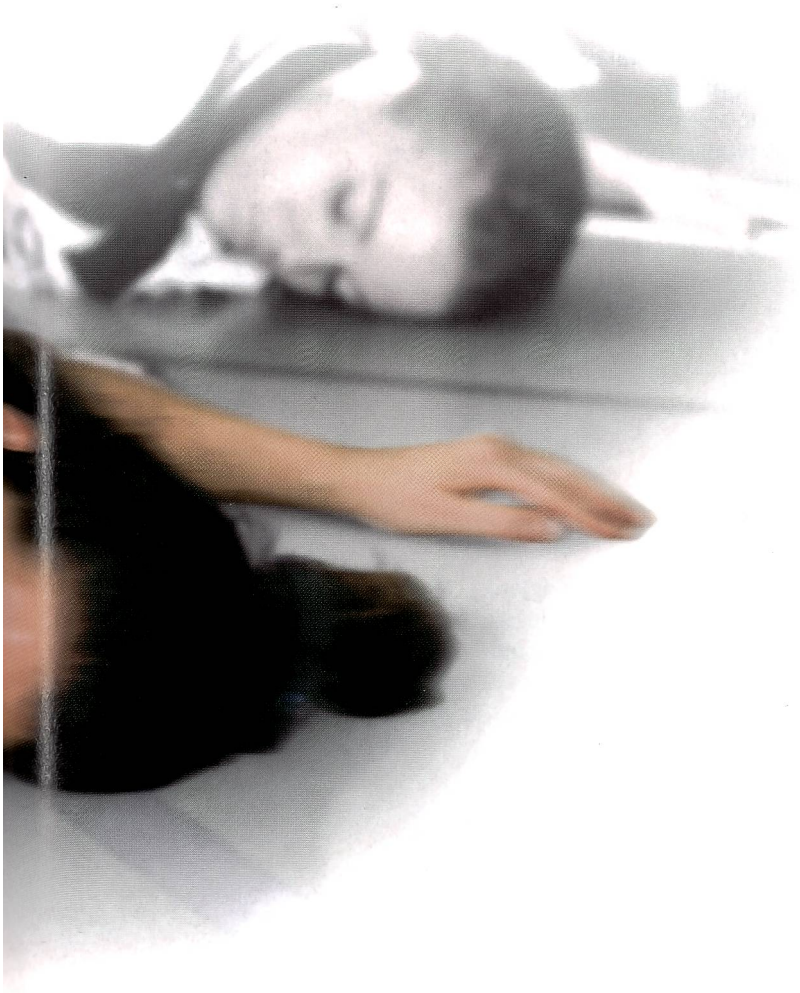
Per Eric Franklin gli allievi ed i loro bisogni sono al centro dell'insegnamento dell'educazione fisica. Se c'è fiducia reciproca si possono svolgere al meglio esercizi di concentrazione e di rilassamento.

«mobile»: cosa risulta decisivo per il successo degli esercizi a scuola? *Eric Franklin:* gli allievi partecipano attivamente se hanno fiducia nel docente e ha fiducia chi si sente capito. Un primo compito del docente è quello di creare un clima di fiducia.

E come si può creare un buon rapporto di fiducia? È importante che il docente instauri il dialogo con gli allievi; deve essere sensibile alla situazione dei giovani e prendere sul serio i loro problemi. Se mentre un'allieva mi parla io continuo a guardare il cielo fuori della finestra, non si sente certo capita, ma se invece la guardo e la incoraggio annuendo mentre mi pone la domanda, le do fiducia. I giovani hanno bisogno di attenzioni del genere, ma sincere. Un finto interesse viene smascherato immediatamente dagli allievi. Vorrei citare un esempio concreto: quando i ragazzi arrivano in palestra il docente rileva che sono stanchi. Gli basta interessarsi e chiedere se hanno avuto una giornata particolarmente dura, e poi può iniziare con esercizi di concentrazione in posizione allungata, considerando i bisogni particolari degli allievi.

Il docente deve potere agire in modo spontaneo e flessibile: come potrebbe fare? Innanzitutto si deve rilevare lo stato della classe: sono quasi tutti stanchi, sono reduci da un compito o da un esame? Utile è sempre il dialogo con la classe, perché il modo di lavorare dipende sempre dallo stato del momento. Se gli allievi sono pieni di energia, per prima cosa dovrebbero potersi scaricare, prima di iniziare con la concentrazione ed il rilassamento. In una seconda fase si devono scegliere gli esercizi più adatti, e ciò presuppone che il docente sappia prevedere in anticipo come adattarsi allo stato di forma della classe. Per finire, spesso dipende anche dalle istruzioni date; la scelta delle parole giuste e la motivazione del docente possono entusiasmare gli allievi. L'importante è che possano lavorare con proprie immagini, perché immagini mentali imposte spesso demotivano.

Come può un docente tenere in considerazione le immagini degli allievi senza trascurare gli obiettivi e gli esercizi che vuole eseguire? Prima della lezione preparo schemi semplificati che contengono il nocciolo e l'obiettivo dell'esercizio; durante la lezione adeguo l'esercizio alle immagini degli allievi. Ad esempio, il docente ha come obiettivo il rilassamento della muscolatura della schiena. Gli allievi sono distesi sui tappetini e il docente inizia: «cosa sentite quando siete distesi?» spiegando che lui ha l'impressione di galleggiare sostenuto da un materassino... Probabilmente anche i ragazzi hanno l'impressione di essere su una zattera, o su un materassino, o su un tappeto volante. A questo punto il docente completa l'immagine, invitandoli a sentire la brezza, o il sole che li riscalda con i suoi raggi.



Giocare con la coordinazione

Consegne coordinative affascinano e divertono, anche perché considerano alcuni aspetti della natura del giovane e del bambino. Giocando l'attenzione aumenta.

L'esempio che segue illustra una delle varie metodologie per eseguire un esercizio di concentrazione e coordinazione. I movimenti delle braccia debbono essere sincronizzati con quelli dei piedi. I piedi si muovono in quattro tempi, le braccia in tre.

I piedi sono la base

Iniziamo con i piedi lasciando fermo il resto del corpo: ci solleviamo sulla pianta del piede destro, poi sinistro, poi sul tallone destro e quindi sul sinistro. La sequenza è quindi: pianta, pianta, tallone, tallone; pianta, pianta, tallone, tallone.

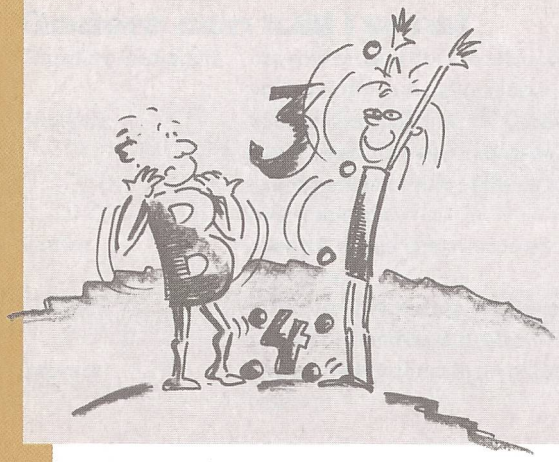
Indicazione: spesso chi svolge l'esercizio si concentra troppo sui piedi e finisce per contrarre il resto del corpo, ad esempio si sollevano le spalle. Per rilassarsi a volte basta far notare l'errore (bisogna contrarre le spalle per lavorare con i piedi?).

Le braccia delimitano lo spazio

Stiamo in piedi e lavoriamo con le braccia: tocchiamo contemporaneamente le anche, poi le spalle, poi le distendiamo in alto; anche, spalle, distensione; anche, spalle, distensione.

Indicazione: già ora si inizia a vedere gli effetti della concentrazione; alcuni non riescono a trovare la sequenza giusta, altri anticipano la combinazione che verrà e già la provano mentalmente.

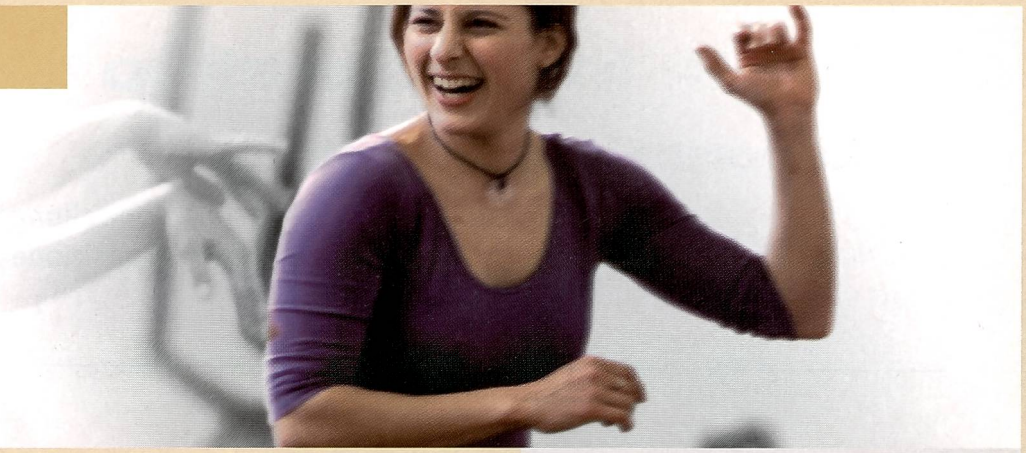
La sfida della combinazione



Ora colleghiamo le sequenze fra di loro, eseguendo prima due o tre volte il lavoro con i piedi e poi completandolo con il movimento delle braccia.

Indicazione: a seconda del livello si possono inserire variazioni con le braccia: incrociarle all'altezza delle spalle, toccare la testa, ecc. Naturalmente sempre mantenendo il ritmo di base (3:4).

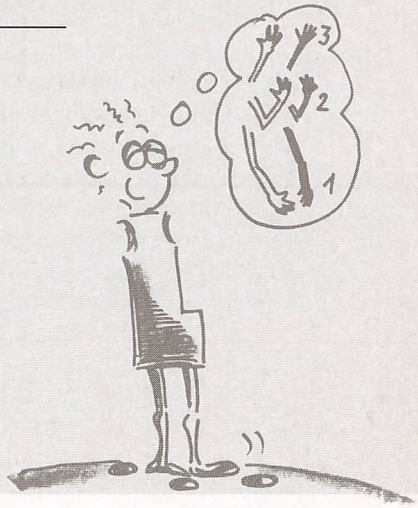
HELVETIA PATRIA



Immaginare i movimenti delle braccia

Eseguiamo il movimento dei piedi (pianta, pianta, tallone, tallone) e ci concentriamo sulle braccia, immaginando di toccare le anche, le spalle (eventualmente incrociare) e di distenderle poi in alto, per poi ricominciare da capo. Riusciamo a vedere il movimento delle braccia? Sentiamo il contatto a livello di anche e di spalle?

Indicazione: questo esercizio di concentrazione aiuta ad eliminare eventuali problemi nella combinazione dei due esercizi precedenti o a rendere ottimale il flusso dei movimenti.



Visualizzare lo spostamento del peso

Siamo comodamente in piedi e lavoriamo con le sole braccia secondo il ritmo visto prima. Immaginiamo di sollevarci sulla pianta del piede destro, poi uniamo il sinistro, poi riappoggiamo sul tallone destro e infine su quello sinistro, ecc. Sentiamo lo spostamento del peso sulle piante? La pressione sul tallone è maggiore con il peso del corpo?

Indicazione: chi riesce a immaginare il movimento e a sentirlo a livello cinestetico riesce meglio ad eseguire la combinazione.

Chi riesce a combinare i movimenti?

Per concludere combiniamo ancora una volta le due sequenze. Rileviamo un miglioramento? Grazie al lavoro a livello mentale riusciamo ora ad eseguire meglio le due serie di movimenti?

La forza della mente

Gli esercizi di immaginazione svolti in posizione allungata facilitano una sensazione di benessere. Come punto di partenza abbiamo la posizione della cosiddetta «calma costruttiva».

L'acqua lava via la tensione

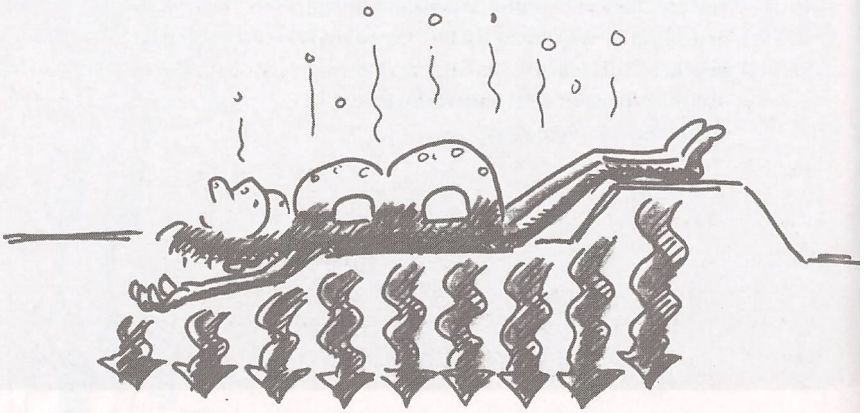
Stiamo distesi sulla schiena immaginando di essere su una spiaggia di sabbia fine, e sentiamo con piacere come sprofondiamo leggermente nella sabbia. Vediamo anche l'impronta del nostro corpo; percepiamo la profondità dell'impronta? Percorriamo il contorno e vediamo la nuca, le spalle, le braccia, la schiena, i glutei, i piedi, impressi nella sabbia? Ora immaginiamo che la nostra schiena si allarga come una onda che si infrange sulla sabbia, sentiamo come diventa calda, morbida e flessuosa? L'acqua che rifluisce nel mare porta via tutte le nostre tensioni, scivolando sotto la schiena, fra le vertebre e sulle costole, sciogliendo le tensioni. L'onda successiva si infiltra da sotto lungo la colonna vertebrale e arriva con un forte getto alla nuca. L'acqua ripulisce le cavità interiori del nostro corpo. Le ossa con la loro struttura porosa hanno molti spazi vuoti; sentiamo come vengono puliti e rilassati?

Indicazione: è fondamentale assumere una posizione comoda, sdraiati sulla schiena. Per evitare incurvature della schiena le gambe dovrebbero essere piegate a 90 gradi alle ginocchia. Per evitare che cadano lateralmente i polpacci possono essere appoggiati su un sostegno. La posizione è più piacevole se si usano cuscini sotto il bacino e la testa.

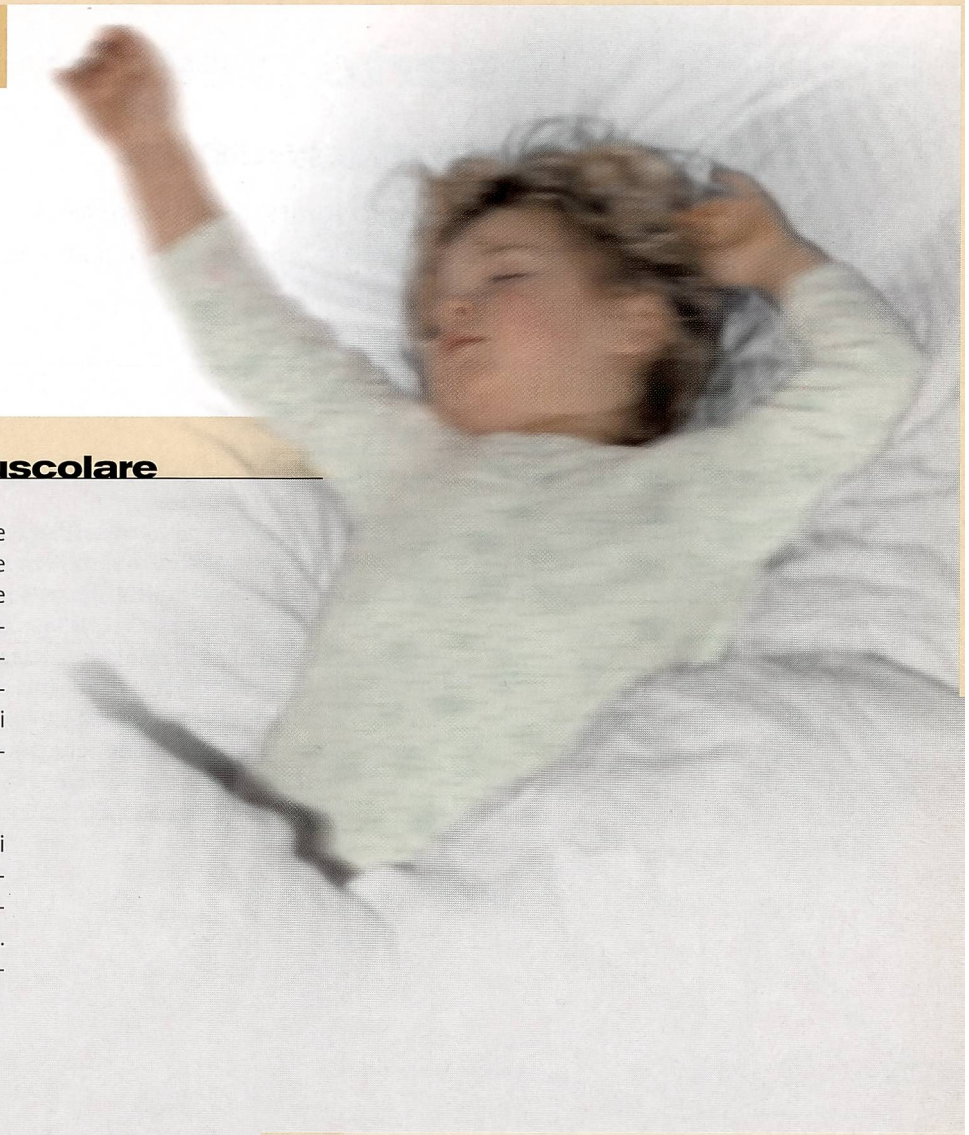
Pesantezza e leggerezza si alternano

Siamo distesi come descritto prima e osserviamo per qualche minuto il nostro respiro, visualizzando le cellule del nostro corpo e rilevando che ognuna di esse ha un sopra e un sotto. La parte verso terra è pesante, mentre la faccia verso l'alto è leggerissima. Abbandoniamo le nostre cellule alla forza di gravità, non le teniamo lontane da terra, ma le lasciamo cadere. Sentiamo la pesantezza della nuca, delle spalle e delle vertebre cervicali? Sentiamo le cellule cadere a terra? E sentiamo anche la leggerezza che nasce dalla pesantezza? Ci alziamo e sentiamo pesantezza e leggerezza delle singole cellule.

Indicazione: sentire la pesantezza è molto importante per il rilassamento. Spesso basta percepire la pesantezza in una determinata parte del corpo per liberarsi dalla tensione. Il contrappunto alla pesantezza è la leggerezza. In un muscolo contratto viene a mancare la sensazione sia della leggerezza che della pesantezza.



HELVETIA PATRIA



Rilassare il corsetto muscolare

Ci stendiamo nella consueta posizione e osserviamo il respiro, immaginando che ossa e muscoli riposino. Le ossa sono stese comodamente nella morbidezza dei muscoli e dormono il sonno rilassato del bambino. I muscoli le avvolgono come un vestito di seta, e un soffio di vento basta a farli fremere. Sentiamo i muscoli che si staccano dalle ossa?

Indicazione: in molte persone i muscoli stringono le ossa come fossero un corsetto allacciato troppo stretto, e le articolazioni vengono limitate nei movimenti. Con questo esercizio cerchiamo di sciogliere le ossa e i muscoli.

Corso mobile*club*

L'uso delle immagini mentali nelle lezioni di educazione fisica

I bambini piccoli hanno un facile approccio al mondo delle immagini e si lasciano animare volentieri al movimento. È possibile lavorare anche con ragazzi e adulti facendo ricorso all'immaginazione? Se anche lei vuole usare le immagini mentali nell'insegnamento o nell'allenamento, dovrebbe approfittare dell'occasione e frequentare un corso con Eric Franklin, autore di questo inserto.

Programma: analisi di idee, immagini e campioni di movimento che utilizziamo di solito. Apprendere basi e possibilità di applicazione della concentrazione e della forza d'immaginazione nell'insegnamento dell'educazione fisica, sulla base di diversi esempi (corsa, ginnastica). Scambio e uso concreto di immagini fra partecipanti.
Data: domenica, 26 gennaio 2003, ore 10.00 – 16.00.
Luogo: Istituto del metodo Franklin, Uster.
Spese: Fr. 180.– *per membri del club*, Fr. 200.– *per i non membri* (inclusi il vitto e la documentazione).
Iscrizione: Bernhard Rentsch, mobile*club*, UFSPO, 2532 Macolin. Telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, E-mail info@rebi-promotion.ch (il numero dei posti disponibili è limitato, le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo la data di arrivo).

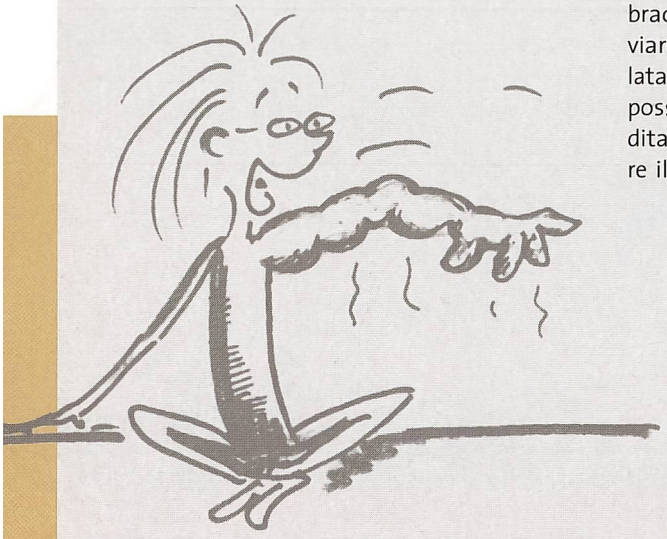
Come ottenere la calma costruttiva

1. Dare via libera all'immaginazione. Ognuno deve procedere al ritmo che gli è più congeniale.
2. Troppe immagini insieme confondono; spesso è meglio percepire una sola immagine per volta.
3. Non esistono esperienze giuste e sbagliate. Basta immaginare qualcosa e stare a guardare cosa succede.
4. Eseguire l'esercizio al mattino consente una giornata piena di energia, in cui ci sentiamo più leggeri e rilassati.
5. La calma costruttiva alla sera scioglie le tensioni accumulate durante la giornata e consente un sogno ristoratore.
6. Esercizi per la calma prima delle gare possono sostenere l'efficienza dell'apparato locomotore e la coordinazione dei muscoli. In nessun caso però sostituiscono un adeguato programma di riscaldamento.

Sentire il proprio respiro

Come ci sentiamo respiriamo: stressati, leggeri, tristi o allegri. Ma allora, dedichiamo un po' di tempo all'ascolto del nostro respiro! In tal modo si possono sciogliere tensioni e raggiungere uno stato di benessere.

Tutto il corpo respira



Siamo distesi in calma costruttiva, con le braccia sui fianchi ed osserviamo il respiro. In quale parte del corpo lo sentiamo? Nel petto? Nella pancia? Nelle spalle, nelle braccia, nelle gambe? Immaginiamo di inviare il respiro nel braccio destro, che si dilata come un palloncino. Sentiamo come possiamo respirare fin nella punta delle dita? Sentiamo come l'ossigeno fa sollevare il braccio? Dopo qualche minuto confrontiamo il braccio destro, «ossigenato», con il sinistro. Sentiamo una differenza? Il braccio è più pesante, leggero, grande, piccolo? Ripetiamo il procedimento con tutte le parti del corpo, fino a respirare in ogni parte.

Indicazione: in un certo senso i polmoni sono soltanto mezzi per raggiungere uno scopo, ma la vera respirazione avviene nelle cellule, dove si utilizza l'ossigeno. Una cellula che non riesce a respirare muore. Ecco perché si può dire che la respirazione avviene in tutto il corpo.

La caletta con le grotte

Su un tratto di costa rocciosa l'acqua scorre negli anfratti e nelle grotte. Mentre respiriamo immaginiamo la scena. Gli organi sono l'acqua e il diaframma è la grotta marina. Più la grotta è profonda, più acqua vi entra ed esce. Facciamo entrare acqua fino a riempire completamente la grotta (inspirazione)? Solo così può infatti uscire altrettanta acqua (espirazione).

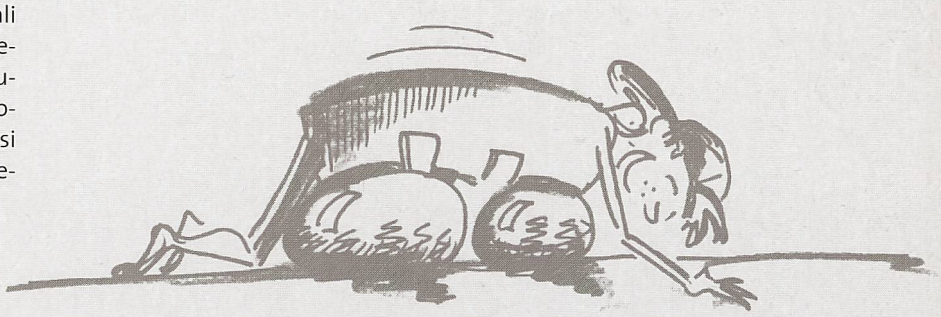
Indicazione: contrarre gli addominali o ritrarre l'addome hanno lo svantaggio che bloccano la respirazione. Se si vuole respirare il più profondamente possibile gli addominali ed il bacino devono essere rilassati, altrimenti si respira soltanto con la cassa toracica.

HELVETIA PATRIA

Sprofondati nei palloni

Sistemiamo una palla grande e morbida (ma si possono usare anche dei cuscini) sotto la pancia ed una più piccola sotto lo sterno. Ora ci lasciamo completamente sprofondare nei palloni. Sentiamo come sono pesanti gli organi? Abbandoniamo il peso completamente sui palloni. Con il pensiero indirizziamo la respirazione nei diversi organi immaginando che il diaframma si abbassa quando inspiriamo, spingendo in basso tutti gli organi. Nell'espirazione sentiamo come gli addominali risollevano dolcemente gli organi. Eseguiamo il movimento per qualche minuto. Cosa cambia nelle sensazioni del proprio corpo quando ci rialziamo? Può darsi che dopo l'esercizio ci si senta stanchi e pesanti.

Indicazione: gli organi mobili sono importanti per una libera respirazione. Dato che non possono ritirarsi indietro per la presenza della colonna vertebrale, si spostano in avanti e in basso. Diaframma, addominali e muscoli del bacino costituiscono un sistema di ammortizzatori elastici.



Aprire l'ombrello

In piedi: immaginiamo che la cassa toracica sia un ombrello con la punta all'estremità superiore della colonna vertebrale, l'asta lungo l'asse centrale del corpo e il manico nel bacino. Respiriamo e vediamo come l'ombrello si apre. Quando espiriamo invece l'ombrello si richiude appoggiato alla colonna vertebrale. Ogni volta che inspiriamo facciamo attenzione che l'ombrello si apra soprattutto nella parte inferiore, variando la profondità della respirazione. L'ombrello si apre in modi diversi?

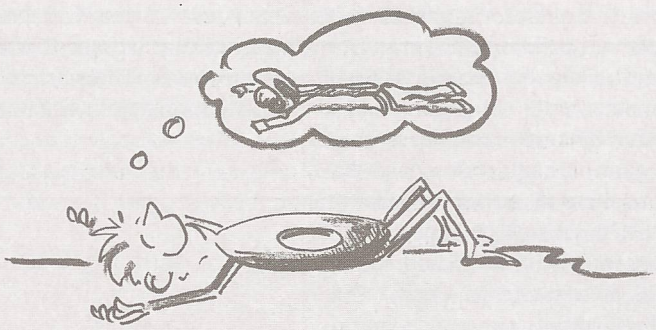
Indicazione: anche se le costole superiori sono corte, per via del cito scapolare si ha l'impressione di una gabbia toracica larga in alto. Essa però ha una forma piuttosto a pera, quindi stretta sopra e larga sotto. Per capirlo è quindi molto utile il paragone con l'ombrello.

Sciogliere le tensioni

Le abitudini dell'uomo moderno, il modo di stare seduti su sedie poco adatte, a tavoli troppo alti o troppo bassi, causano spesso dolori e tensioni. La forza dell'immaginazione ed esercizi adatti contribuiscono a sciogliere le contratture.

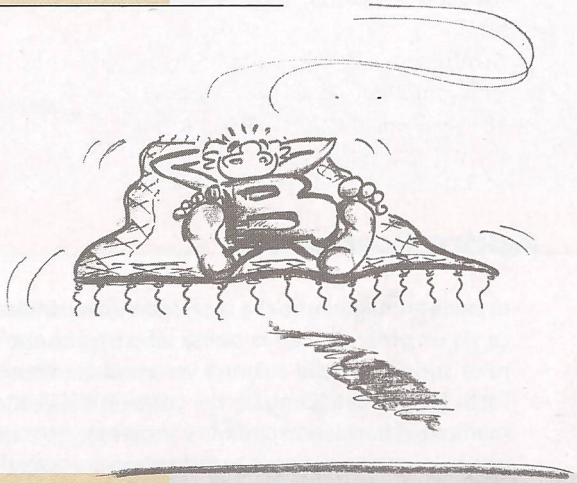
Vestiti comodi

Distesi nella calma costruttiva immaginiamo di essere vestiti con la forma del nostro corpo. Non siamo vestiti, ma siamo i vestiti, pantaloni, camicia e giacca. Vediamo i vestiti allargarsi sul pavimento come burro che fonde in una padella, e man mano che ciò avviene si sciolgono le tensioni a livello muscolare.

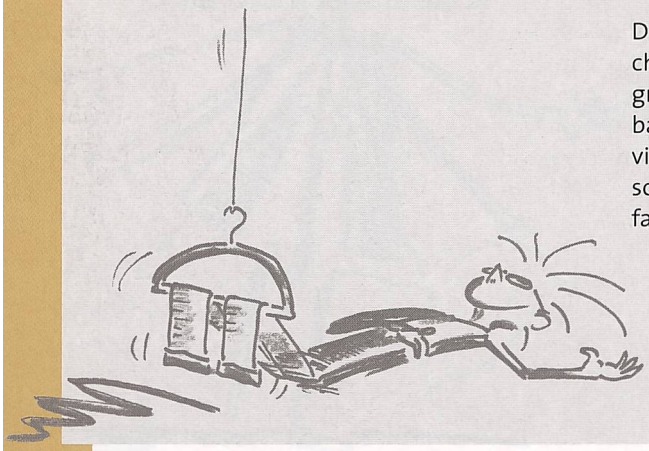


Il tappeto volante

Immaginiamo di stare distesi su un tappeto; non uno normale, ma fatato, un vero tappeto volante, che inizia lentamente a oscillare. La schiena sente in modo piacevole come viene sostenuta sofficemente e si distende completamente sul tappeto. Abbiamo la massima fiducia nel tappeto volante.

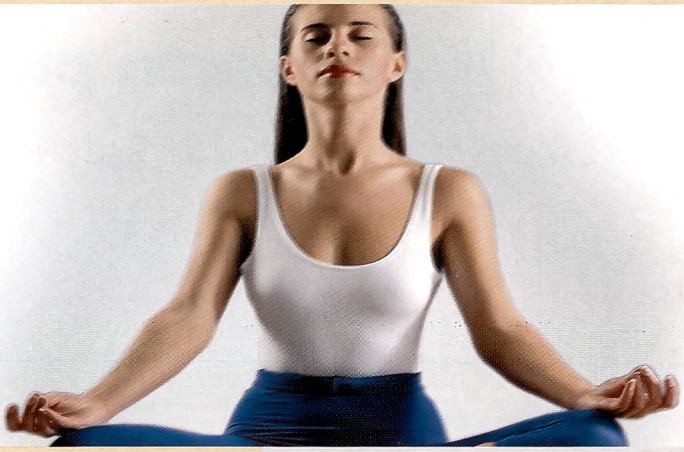


La gruccia degli abiti



Distesi in calma costruttiva immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni. Una gruccia per abiti fissata al soffitto si abbassa lentamente verso di noi, i pantaloni vi si appoggiano sopra e vengono da essa sostenuti. Sentiamo come le gambe si fanno sempre più leggere?

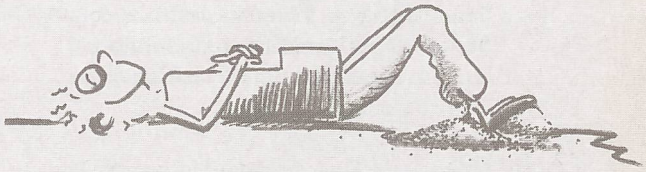
HELVETIA PATRIA



Pantaloni di sabbia

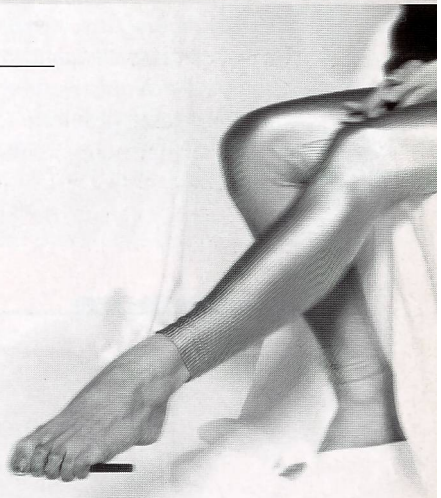
In posizione di calma costruttiva, immaginiamo che le nostre gambe sono pantaloni pieni di sabbia; avvertiamo le gambe pesanti e stanche. Ora però la sabbia inizia a scivolare lentamente ma inarrestabile fuori dai pantaloni, fino a quando i pantaloni sono completamente vuoti e si afflosciano su se stessi. Come sentiamo le gambe? Ancora pesanti e stanche?

Indicazione: le gambe sopportano il peso dell'intero corpo, non c'è da stupirsi se a volte le sentiamo pesanti. Bastano esercizi di rilassamento per renderle nuovamente leggere.



Sollevare la matita

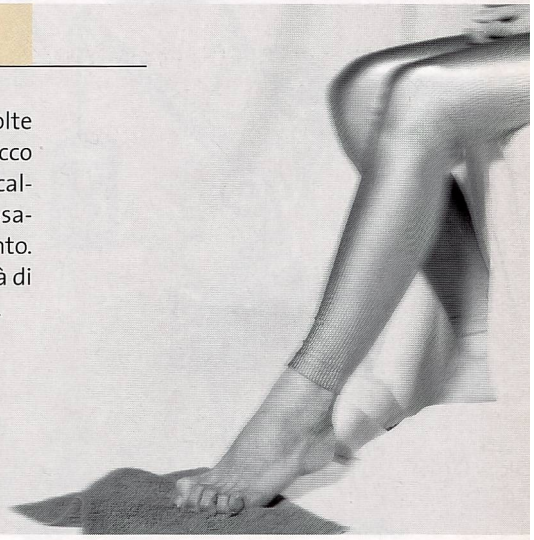
Seduti su una sedia cerchiamo di sollevare una matita con le dita dei piedi. Non arrendersi! Basta anche solo tentare per rafforzare muscoli e migliorare la coordinazione.



Afferrare il telo da bagno

Siamo seduti su una sedia con i piedi su un morbido asciugamano. Contraendo le dita dei piedi cerchiamo ora di spingerlo all'indietro, facendo lavorare solo i muscoli delle dita dei piedi e della pianta.

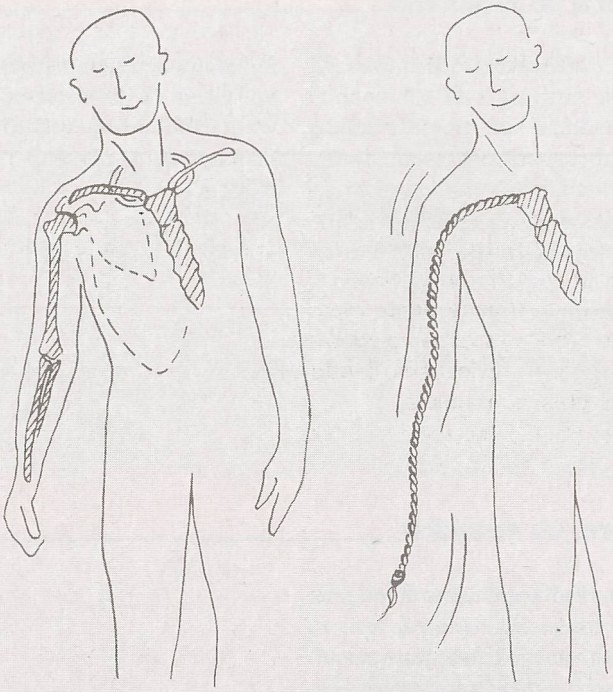
Indicazione: il piede è costituito da molte ossa, e non è assolutamente quel blocco unico che siamo soliti rinserrare nelle calzature. Le scarpe danno al piede la sensazione di limitata capacità di movimento. Ora noi vogliamo dar loro l'opportunità di sviluppare appieno la propria mobilità.



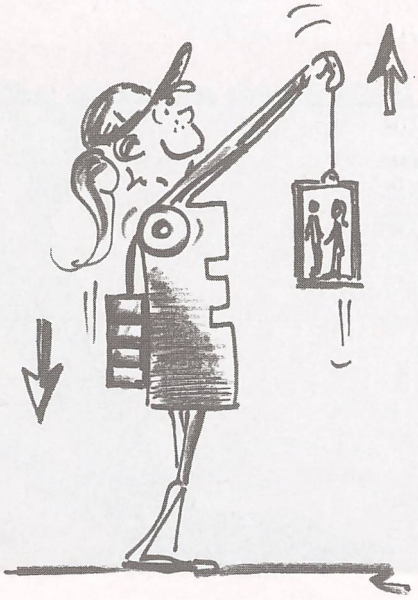
Far oscillare il cordino

Siamo comodamente in piedi in appoggio su entrambi i piedi ed immaginiamo che il braccio inizia dallo sterno ed è come un lungo cordino. Ci incliniamo leggermente sulla destra e facciamo oscillare il cordino avanti e indietro. Dopo un minuto riassumiamo lentamente la posizione eretta. Come sentiamo il braccio destro al confronto del sinistro? Non è diventato più lungo e leggero? Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Indicazione: il peso del braccio, tramite la scapola si appoggia sullo sterno, che attraverso le costole lo trasmette alla colonna vertebrale. Braccia sciolte e leggere e spalle ben centrate scaricano pressione e tensione dalla colonna vertebrale e limitano pertanto possibili dolori.



L'ascensore



In piedi, solleviamo le braccia in avanti e in alto e rileviamo come contemporaneamente le scapole scivolano leggermente verso il basso e l'esterno. Paragoniamo il movimento ad un ascensore con un pesante blocco come contrappeso. Se l'ascensore vuole salire, il contrappeso deve scendere. Allo stesso modo le scapole dovrebbero muoversi verso basso in fuori quando si sollevano le braccia. Per far sentire meglio l'immagine il compagno si può sistemare dietro a chi esegue l'esercizio e porre le mani sulle scapole. Quando l'uno solleva le braccia, l'altro spinge leggermente in basso le scapole. Ora risulta più facile tenere le braccia distese in alto.

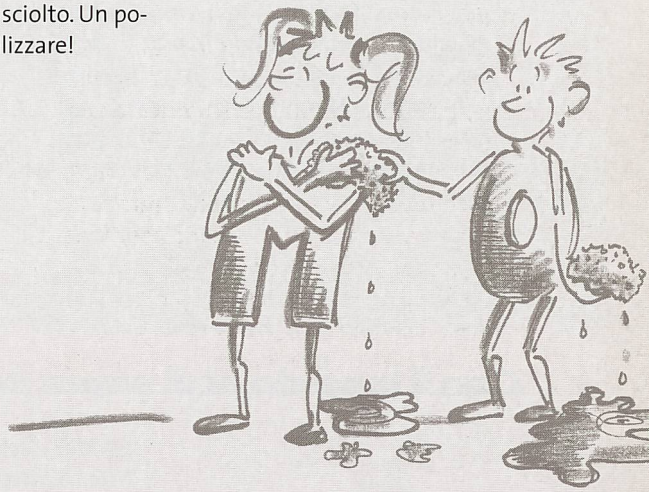
Indicazione: le braccia possono essere sollevate senza problemi e senza resistenze interiori al di sopra dell'orizzontale solo se le scapole sono mobili. L'esercizio favorisce la mobilità articolare a livello del cinto scapolare.

HELVETIA PATRIA

Strizzare la spugna

In piedi, ci sfreghiamo le mani fino a sentire una sensazione di calore, poi portiamo le mani sulla spalla opposta. Sentiamo il trapezio, che spesso tende e contrarsi? Ci immaginiamo il trapezio come una spugna, che ora strizziamo. Quando lo lasciamo sentiamo come la spugna si dilata nuovamente riempiendosi d'acqua. Ripetiamo diverse volte, sentendo come la tensione si scioglie man mano. Dopo ci spostiamo verso al nuca e strizziamo nuovamente la spugna. Infine ripetiamo il tutto nella parte interna della scapola.
Quali differenze sentiamo se lasciamo le braccia morbide? Un lato è più sciolto? Ci riesce più facile sollevare un braccio rispetto all'altro?

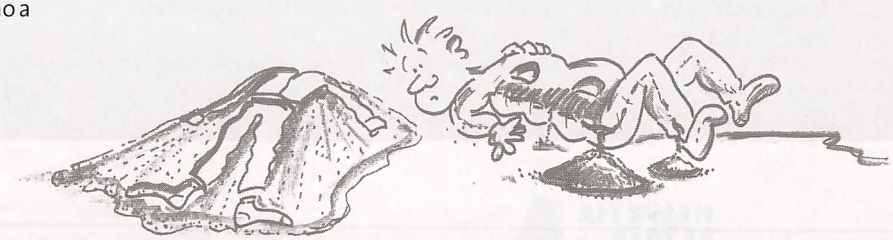
Indicazione: è interessante rilevare che esercizi di rilassamento hanno effetto non solo sulla muscolatura su cui si lavora, ma su tutta la metà del corpo interessata. Nel successivo controllo fatto eseguendo una serie di salti su una gamba verifichiamo che da un lato il salto è più sciolto. Un potenziale che si dovrebbe utilizzare!



La sabbia esce da tutte le cuciture

Immaginiamo di essere capi di abbigliamento pieni di sabbia. Si tratta di roba vecchia, con cuciture fatiscenti e i vestiti scoppiano da tutte le parti. Per prima cosa vediamo come salta una cucitura sul lato dei pantaloni, all'altezza dei glutei; il filo cede, la stoffa si apre e la sabbia esce. Man mano che si vuota, la gamba del pantalone si affloscia. Anche la sabbia alla coscia si riversa fuori attraverso lo spacco, mentre la sabbia della parte inferiore della gamba esce da sotto, ricoprendo i piedi. Ora scoppia la cucitura laterale della camicia, la sabbia esce e il tessuto si affloscia. Stessa cosa con la cucitura delle spalle, poi con quella fra spalle e braccia. Vediamo poi cedere la cucitura al gomito e lentamente, una dopo l'altra, le cuciture dei guanti che sostituiscono le nostre mani. I piedi sono a loro volta calze con le dita, che si vuotano progressivamente, man mano che le cuciture cedono. Controlliamo se da qualche parte ci sia ancora sabbia ed eventualmente la facciamo uscire dallo squarcio più vicino. Completamente vuotati, ci godiamo la nostra nuova leggerezza.

Indicazione: con una storia illustrata possiamo estraniarci dal quotidiano, rilassando le membra e riducendo lo stress. Un ambiente circostante caldo e musica di sottofondo aiutano a lasciare libero corso ai pensieri.



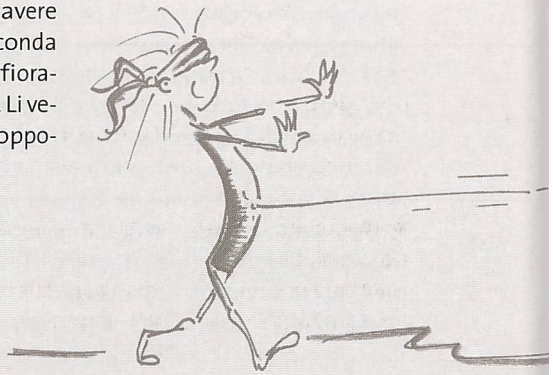
Un tappeto volante per saltare più in alto

Nel confronto sportivo arriviamo spesso ai limiti delle nostre capacità di coordinazione, che però possono essere ampliati grazie alla forza di immaginazione.

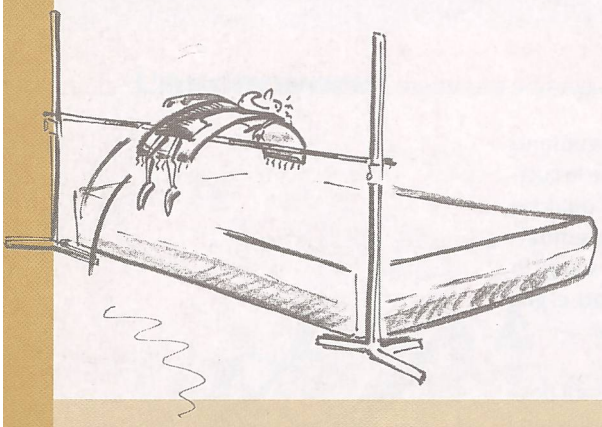
Gli esempi che seguono offrono spunti su come integrare esercizi di concentrazione nella pratica quotidiana della lezione o dell'allenamento. Anche in questo ambito le immagini imposte dall'esterno sono meno efficaci di quelle che ognuno si cerca da solo. Gli allievi vanno quindi motivati a cercarsi delle immagini mentali adeguate.

Mosca cieca in autostrada

Gli allievi, a occhi chiusi, cercano di camminare da una estremità all'altra della palestra seguendo una linea retta. Per facilitare il compito il docente li invita ad immaginare un lungo spago fissato all'ombelico, che li tira senza deviare. Vedi anche tu lo spago, e lo senti? Ora cammina fino alla parete opposta lungo una linea retta, sempre pensando allo spago che ti tira. Per aiutare gli allievi che continuano ad avere difficoltà si può ricorrere ad una seconda immagine; quella di guard rail che sfiorano i fianchi e delimitano il cammino. Li vedi? Cammina diritto verso la parete opposta, le barriere ti indicano la strada.



Con il tappeto al di sopra dell'asticella



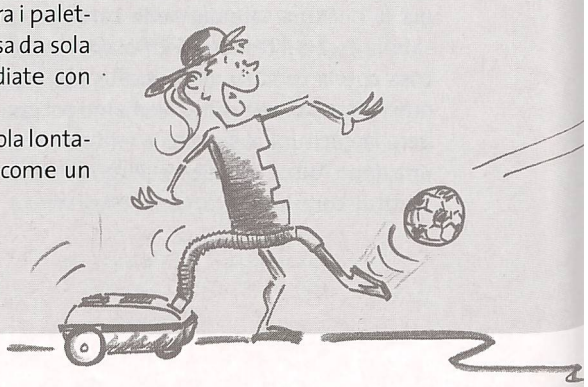
Nel salto in alto con la tecnica del fosforyflop l'atleta ha difficoltà ad eseguire il ponte nel momento del superamento dell'asticella. Proprio non ci riesce e ogni volta fa cadere l'asticella.

L'allenatore gli consiglia di immaginarsi mentre compie la rincorsa per il salto. Parti e ti avvicini sempre più all'asticella, poi ti slanci e voli alto, portato da un tappeto volante che al momento di superare l'ostacolo si inarca a ponte, modellando anche il tuo corpo. La parte di tappeto che sostiene la testa inizia ora a cadere velocemente, e porta con se la tua testa, lo stesso avviene all'altra estremità con le gambe. La parte centrale, con i glutei, viene invece spinta verso l'alto. Tappeto e corpo formano ora un ponte enorme, mai visto, al di sopra dell'asticella. Termini il salto nella tua fantasia con un perfetto atterraggio con le spalle sul tappetone.

La palla con il chip

Gli allievi preferiscono giocare a pallone piuttosto che esercitare la tecnica. Il docente propone un'interessante immagine per migliorare la concentrazione:

- Problemi con i tiri in porta: immaginare una calamita nello specchio di porta dove si vuole eseguire il tiro, che attira magicamente il pallone.
- Se si è contratti nel dribbling fra i paletti: la palla ha un chip integrato e sa da sola dove passare, basta che la guidiate con leggerezza.
- Se stoppando la palla questa vola lontano: il piede si attacca alla palla come un enorme aspirapolvere.



HELVETIA PATRIA

Nastri alle ginocchia

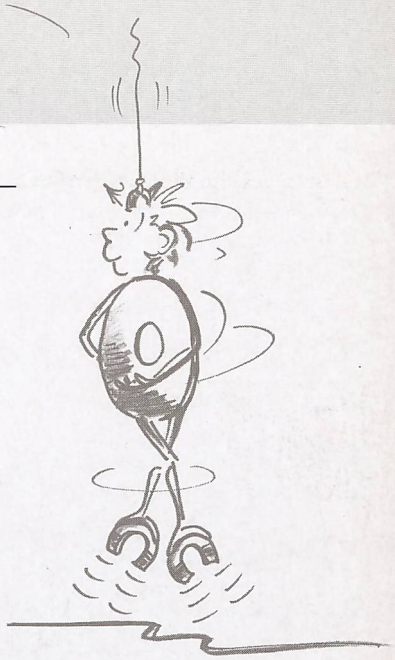
Gli allievi sembrano piuttosto annoiati durante l'allenamento dello scatto e hanno difficoltà a concentrarsi e chiacchierano fra loro. Il docente dà loro consigli su come vivere con allegria l'allenamento:

- «Immaginate di avere vento alle spalle!»
- «Avete molle sotto i piedi che vi lanciano in avanti.»
- «Alle ginocchia avete dei nastri che ad ogni passo tirano in avanti le ginocchia.»

Il volo stabile

Nell'ora di educazione fisica proprio non si riesce ad eseguire salti e rotazioni; le allieve saltano storte e non riescono ad atterrare sui due piedi contemporaneamente. Anche in questo caso alcuni consigli da parte del docente possono risultare utili:

- «Immaginate di avere un nastro elastico fissato alla testa, che vi tira verso l'alto.»
- «Le gambe sono delle molle che vi spingono in alto in modo regolare.»
- «Avete calamite sotto i piedi, all'atterraggio venite attirate su entrambe i piedi dal terreno.»
- «Al centro del corpo avete uno zampillo d'acqua che schizza verso l'alto.»



Bibliografia in italiano

- *Franklin, E.:* Visualizzazione e movimento. Cento idee per correggere la postura, sciogliere le articolazioni e migliorare le prestazioni fisiche. Como. Red edizioni. **70.3177**

Bibliografia in tedesco

- *Franklin, E.:* Hundert Ideen für Beweglichkeit. Wetzikon. Buchdruckerei Hochdorf AG. 1995. **70.2584**
- *Franklin, E.:* Locker sein macht stark. München. Kösel-Verlag GmbH & Co. 1998. **70.3195**
- *Franklin, E.:* Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. VAK Kirchzarten bei Freiburg. 1999. **06.2485/Q**
- *Franklin, E.:* Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm. Kösel Verlag München. 2001.

mobile

La forza della pratica

I prossimi temi in anteprima:

- Promozione della salute tramite il movimento («mobile» 5/02)
- Sport della neve con i bambini («mobile» 6/02)

Mi abbono!

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.–; estero: € 41.–).

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.–/estero: € 31.–).

☐ Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.– cadauno.

☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 10.–).

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____ Fax _____

Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali
Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78
www.mobile-sport.ch