

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 2

Artikel: Spazio per l'approccio globale

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001800>

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: 11.02.2026

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

Spazio per l'approccio globale

Il manuale del monitor G+S karate verrà pubblicato nei prossimi mesi (per ora in tedesco e francese). La concezione e la redazione di questo nuovo documento didattico sono opera di Erik Golowin, che propone un approccio globale alla tematica. Il manuale vorrebbe inoltre tener conto delle differenze fra i vari sport di combattimento.



Peter Wüthrich

La passione di Erik Golowin per queste discipline non è nuova: «Sin da giovane mi sono interessato alle arti marziali e agli sport di combattimento e sono sempre stato affascinato dall'ideale di completezza che sta alla base di tali attività, da come gli aspetti etici e mentali si trovano in relazione diretta con gli aspetti fisici.» Non stupisce quindi ritrovare tale approccio globale nel manuale di karate. La filosofia di Erik Golowin, che impregna di sé lo scritto, porta ad una concezione originale dell'allenamento tecnico, che ha la particolarità di vedere il corpo umano come un tutto

unico. Oltre agli aspetti tradizionali della pratica sportiva, come ad esempio la preparazione fisica, si curano anche elementi come la statica, la conformazione ossea e le funzioni vitali (in particolare la respirazione). Proponendo una diversa rappresentazione del movimento, che parte da dentro, dal centro del corpo, e si va sviluppando verso la periferia dello stesso, l'autore arriva ad una immagine spaziale diversa del corpo.

Tre maestri

Erik Golowin si è proposto il difficile compito di presentare in un solo manuale tutti gli elementi che hanno influenzato le sue esperienze nel campo delle arti marziali, senza scendere a compromessi. Si tratta di elementi di tre tipi: «Nella filosofia asiatica tradizionale si parla dei tre <maestri> che insegnano all'essere umano nel corso della sua vita: uno è l'universo (la natura), ovvero tutti i vari aspetti del creato, il secondo è il maestro vero e proprio, che insegna la tecnica o la forma dell'arte marziale ed il terzo è l'individuo stesso. Nella mia evoluzione personale ho incontrato diversi maestri spirituali che mi hanno insegnato qualcosa nello sport o nella vita, o mi hanno avvicinato alle più recenti conoscenze della scienza dello sport. Mi è parso di riconoscere delle similitudini fra le teorie asiatiche e il modello a tre fasi proposto da Arturo Hotz.»

Un modo di lavorare interessante

La concezione del nuovo manuale è stata subito accettata nelle linee generali dalla direzione di G+S. Nella successiva fase di realizzazione nella pratica si sono poi avute delle discussioni che secondo l'autore non si attenevano abbastanza al contenuto del manuale: «Le questioni che man mano nascevano sulla comprensibilità del testo o sulla forma esteriore del manuale, al tempo mi sembravano secondarie. La mia idea era di definire per prima cosa il messaggio, quindi pianificare lo sviluppo e infine adattarlo alle esigenze del nostro pubblico. Proseguendo nel lavoro, però, anche io ho compreso l'importanza di tali questioni. Il prodotto è stato rivisto due volte, raccorciandolo, e alla fine aveva assunto la forma che mi ero immaginata all'inizio.» Ma... qual era l'idea di base? «Far sì che il manuale potesse contribuire allo sviluppo personale degli utilizzatori e avvicinare fra loro persone di diverse culture e mentalità.»

Lo stato del vuoto

Nella cultura asiatica si pone l'accento su valori pedagogici diversi; l'approccio al corpo e la concezione che si ha di esso non sono come in Occidente. Secondo Erik Golowin lo scopo delle arti marziali consiste nel permettere a chi le pratica di raggiungere uno stato di vuoto assoluto. Che cosa significa? «Praticamente non smettiamo

3. livello di insegnamento
«Favorire la creatività»

Equilibrio virtuoso

Ritmizzare

2. livello di apprendimento
«Promuovere la diversificazione»

Equilibrio dinamico

3. livello di apprendimento
«Creare e completare»

Reagire

2. livello di apprendimento
«Applicare e variare»

Differenziare

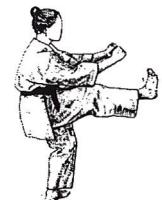
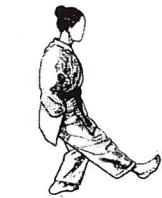
Orientare

1. livello di apprendimento
«Sviluppare le basi»

Equilibrio normale

1. livello di apprendimento
«Acquisire e stabilizzare»

Lo schema, tratto dal manuale di karate, riassume il modello pedagogico-motorio di Hotz nel campo delle capacità coordinative. Con l'«equilibrio dinamico» possiamo guidare le varie forme di spostamenti, con l'«equilibrio virtuoso» l'azione e la reazione ritmiche. Queste capacità diventano abilità artistiche se in ogni momento della nostra azione (motoria) riusciamo a trovare e mantenere la calma nel nostro cuore. (Grafico: Marc Gilgen)



Peter Wüthrich è capo della Sezione media e comunicazione della SFSM e membro del Comitato di redazione. Indirizzo: SFSM, 2532 Macolin

mai di percepire, interpretare, analizzare, siamo sempre occupati, «pieni» di pensieri e preoccupazioni. Non riusciamo a lasciarci andare, a fare il vuoto in noi. Essere sempre in movimento finisce per ledere la nostra salute, mentre il regalo migliore che possiamo farci è consentire al nostro corpo di rilassarsi e allo spirito di riposare. Salute ed equilibrio, forza mentale e forza fisica dipendono dalla nostra capacità di lasciarci andare, di ricaricarci nella tranquillità e nel vuoto. Per dare il meglio di noi senza distruggerci, si deve dare prova di distacco e calma interiore.»

m

Un manuale completo

I manuale del monitor G+S karate può essere definito completo – in quanto integra tutti gli aspetti di questa disciplina – e si basa su una concezione dell'insegnamento orientato verso uno sviluppo globale dell'individuo. Per i prossimi tre-cinque anni, i responsabili della disciplina sportiva saranno impegnati a presentare e spiegare il manuale in tutti i suoi vari aspetti. Si tratta di un metodo di lavoro nuovo ed innovativo,

che dovrebbe essere ripreso e adattato, almeno in parte, per altre discipline sportive.

Il manuale riunisce sotto un unico denominatore le teorie filosofiche tradizionali e le più recenti conoscenze di scienza dello sport, e consente in tal modo di superare determinate differenze. Il testo è strutturato come una specie di Mindmapping che invita il lettore a muoversi fra i vari capitoli, ma gli consente nel contempo di ritrovarsi facilmente. «Lo spirito di sintesi è una forma di saggezza umana a cui aspiriamo nella formazione dei monitori, e che potrebbe aprirci degli orizzonti molto ampi.»