Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: "Un gioiello del nostro essere!"

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001370

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: 18.08.2025

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

Carrellata finale sulle possibilità offerte dalla rappresentazione mentale!

«Un gioiello del nostro essere!»

Quello che ci distingue da altri esseri viventi è la coscienza. Ma che cos'ha a che vedere con la rappresentazione mentale del movimento? A ben vedere molto!

Arturo Hotz

Grazie alla qualità di essere coscienti, gli esseri umani sono in grado di richiamare alla mente e di riflettere. Richiamare alla mente significa operare una sorta di transfert temporale. Ad esempio, attualizzare qualcosa di passato o anticipare avvenimenti futuri. Entrambe le «operazioni» – riflessione e anticipazione – richiedono coscienza e si esprimono sotto forma di immagini mentali.

«Richiamare alla mente e immaginare sono due affascinanti qualità a disposizione dell'essere umano per organizzare la propria vita.»

Richiamare alla mente il passato e il futuro

La coscienza ci consente di confrontare il momento attuale, «l'adesso», con quanto vissuto prima o con un possibile dopo, oppure di immaginare il passato e il futuro. E ciò è esattamente quello che in ultima analisi caratterizza i processi cognitivi: pensare e immaginare in sostanza sono funzioni centrali che contraddistinguono la nostra coscienza.

Grazie alla nostra forza di immaginazione e all'efficacia delle nostre immaginazioni, possiamo aprire il cuore e ampliare notevolmente i nostri orizzonti. Ritorni al passato e sogni verso il futuro sono possibili, anche se c'è sempre il pericolo di rimuovere determinati episodi spiacevoli e di fuggire episodi futuri sgradevoli, finendo per non vivere il presente. Però: la forza della nostra immaginazione ci consente una identità che si estende trasversalmente nel tempo, con il presente che dobbiamo ampliare e completare costantemente grazie ad un allenamento mentale adatto in vista della prestazione da portare in futuro.

A ciò si aggiunge poi che immaginando un'azione non ancora realizzata creiamo una sorta di tensione creativa fra l'adesso e l'obiettivo da perseguire, che – se abbastanza attraente - ci motiva all'azione. Ad esso collegate si potrebbero poi evolvere delle intenzioni. Se poi vogliamo realizzarle, sorgono volontà e spinta. Con l'immaginazione, però, si riesce a mettere in pratica la pianificazione e la valutazione e si può prevedere e considerare gli effetti e le conseguenze del nostro agire.

«Come posso inviare la pallina nella buca?» La domanda tradisce dubbi e scarsa fiducia in sé stessi. Eliminare il primo e rafforzare il secondo, sono queste le funzioni centrali di una precisa rappresentazione mentale del movimento.

Percepire e valutare in modo mirato

Grazie ai processi di rappresentazione cognitivi ed emozionali siamo in grado di percepire in modo mirato una certa informazione e di elaborarla. Ciò significa che possiano fare delle correlazioni fra percezioni, ricordi e rappresentazioni; li possiamo confrontare fra loro, svilupparli modificandoli e trarre da essi conseguenze rilevanti ai fini dell'azione.

Riconosciamolo: la forza di immaginazione è parte integrante del nostro essere che grazie alla coscienza ha vissuto arricchimenti non certo immaginabili all'inizio. La nostra vita si è certamente arricchita, ma è anche divenuta più impegnativa, per non dire più difficile! Abbiamo delle cose nel presente, altre nel vissuto ormai trascorso, o speranze riposte nel futuro. Tutto ciò, da un lato amplia le prospettive, ma molte cose si fanno più complicate e complesse e molti aspetti si complicano.

Da tutto ciò nasce una nuova necessità: dobbiamo imparare a deciderci! Una decisione è possibile soltanto se ci sono possibili alternative. La forza di immaginazione ci crea delle alternative. Scegliere il meglio possibile e decidersi per la migliore soluzione dal punto di vista situativo è una sfida univoca per chi pratica sport.

Costruire, precisare e realizzare

Lo stesso vale anche per quanto riguarda i compiti di costruire, precisare e realizzare la rappresentazione del movimento. Tutto quello che il docente offre come elementi rilevanti per l'apprendimento deve contribuire al miglioramento della rappresentazione del movimento. E tutto quello che l'allievo intraprende come misura mirata o inconscia di miglioramento in fin dei conti deve essere riportato nella sua rappresentazione del movimento.

In tal modo la rappresentazione mentale del movimento diventa visualizzazione, momento di fissazione dell'immagine e base per il nostro orientamento, che bisogna differenziare continuamente dal nuovo e deve essere integrato nella forma tecnica. La rappresentazione mentale del movimento è un modello di pensiero per eccellenza! m