

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: 5

Artikel: Dalle parole ai movimenti!
Autor: Bignasca, Nicola / Hotz, Arturo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001421>

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>

Dalle parole ai movimenti!

Spiegare un movimento, valutarne l'esecuzione, consigliare e dare consegne precise sono solo alcuni fra i tanti momenti, in cui si ricorre al linguaggio durante le lezioni di educazione fisica e le sedute di allenamento. Ma quali opportunità fornisce e quali limiti ha l'uso del linguaggio nell'apprendimento motorio?

Nicola Bignasca, Arturo Hotz

Le palestre e gli impianti sportivi non sono certamente luoghi predestinati a tenere comizi, pronunciare discorsi o conferenze. Ciò nonostante nessuno osa mettere in dubbio che il linguaggio assume un ruolo di primo piano anche in situazioni didattiche che vedono coinvolti docenti, monitori e allenatori con i loro allievi ed atleti. Per saperne di più sull'argomento, abbiamo incontrato Peter Kotzurek, allenatore dei quadri nazionali di ginnastica artistica. Da un allenatore abituato a spiegare ai suoi ginnasti figure e movimenti di elevata difficoltà tecnica, abbiamo voluto sapere, in primo luogo, se la capacità di esprimersi verbalmente sia un'importante competenza per docenti e allenatori: «Riflettere, agire logicamente e comunicare sono processi di fondamentale importanza per l'uomo, sia nello sport che nella vita quotidiana.» Discutendo con Peter Kotzurek si ha l'impressione di trovarsi di fronte ad un allenatore loquace, dalla «parlantina» facile: «Sì, è vero, l'uso del linguaggio oc-

cupa un posto rilevante nella mia attività. Ciò nonostante oggi parlo meno che in passato. Infatti mi sono reso conto che spesso parlavo «per non dire niente». Ora faccio più attenzione alle reazioni degli atleti. Sono essi stessi, infatti, a suggerirmi se devo parlare con loro di più o di meno.»

Modi di dire per svariati usi

Se si fa riferimento all'uso del linguaggio verbale nello sport, si può differenziare tra la comunicazione, intesa come lo scambio di informazioni durante la pre-

rek: «Nella prima fase dell'apprendimento di un nuovo movimento predominano spiegazioni logiche sulla base di indicazioni di natura biomeccanica. I ginnasti devono conoscere lo svolgimento preciso del movimento. In questa fase faccio una teoria, durante la quale introduco nozioni come ad esempio la velocità orizzontale. Ed è già a questo punto che cerco di coinvolgere gli atleti e li incoraggio a diventare in parte gli allenatori di sé stessi.»

Dopo questa introduzione teorica, si passa al lavoro in palestra, e qui il linguaggio cambia decisamente registro: «A questo punto cerco di coniugare la spiegazione biomeccanica con un linguaggio più «plastico» e figurato. Ne deriva un linguaggio di tutt'altro tipo, più emozionale. In questi frangenti parlo molto, ma solo in questo modo si riesce ad accelerare il processo di apprendimento.»

L'uso del linguaggio assume ancora un'altra connotazione se è finalizzato alla regolazione dell'intensità dello sforzo: «In questo frangente, l'allenatore deve riuscire a compensare eventuali eccessi del ginnasta. Se egli si trova in un momento di euforia, bisogna calmarlo per evitare che incorra in un infortunio, se è depresso, bisogna motivarlo. E in questi casi, bisogna sfruttare tutte le sfumature possibili del linguaggio verbale, e se necessario anche tacere e lasciar parlare l'atleta.»

Linguaggi personalizzati

Il nostro interlocutore allena ginnasti in età adolescenziale e giovani adulti, di cui il più anziano ha 28 anni. A questo proposito, abbiamo voluto sapere da Kotzurek se ci siano delle differenze sostanziali tra giovani e adulti nella facoltà di pen-

«L'allenatore deve adottare lo stile di comunicazione che meglio si addice alla cultura del paese di origine degli atleti. In Svizzera, si predilige una forma mista tra democrazia e dittatura.»

parazione e l'esecuzione del movimento, e i colloqui interiori, nel corso dei quali l'atleta si assegna delle autoistruzioni. Questi due modi di ricorrere alla verbalizzazione possono essere associati a svariate funzioni e finalità. Peter Kotzu-

Peter Kotzurek

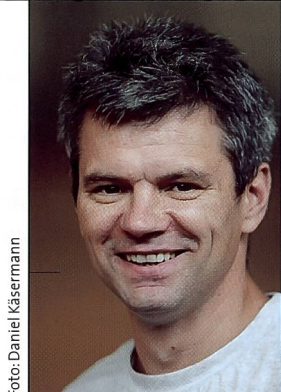


Foto: Daniel Käsermann

... è responsabile degli allenatori del quadro nazionale di ginnastica artistica. Nato in Polonia 40 anni fa, cresciuto nella Germania dell'Est, ha due figli ed ha svolto i suoi studi di educazione fisica, sport, pedagogia e biomeccanica in Russia. Ha svolto attività di allenatore in Germania, negli Stati Uniti e, dal 1996, in Svizzera. I suoi hobby sono la musica, la lettura e la famiglia.



Per illustrare lo svolgimento preciso del movimento Peter Kotzurek fa ricorso anche a nozioni tecniche e di biomeccanica.

sare ed esprimersi verbalmente: «Le differenze sono enormi anche nei giovani e negli adulti tra di loro. Durante la fase adolescenziale, i giovani hanno molti problemi con se stessi, derivati dal fatto che il loro corpo si sta trasformando. Io cerco di seguirli da vicino, in quanto se questi problemi non si affrontano nel giusto modo, è impossibile raggiungere successi a livello sportivo.»

Il linguaggio, per un allenatore, rappresenta quindi un mezzo efficace per avviare un colloquio personale con l'atleta. «Ogni ginnasta deve essere gestito con metodi fatti su misura. Anche gli atleti intelligenti, in quanto tendono a diventare arroganti. Se questi si sopravvalutano oltre misura, il rischio di infortuni diviene molto elevato. Gli atleti meno intelligenti, di regola, agiscono istintivamente, e possono raggiungere il successo soltanto se l'allenatore riesce ad incanalare il loro istinto su giusti binari.»

L'uso corretto del pensiero logico e del linguaggio è una competenza che Peter Kotzurek cerca di sviluppare in modo finalizzato con i suoi ginnasti: «Svolgo regolarmente delle lezioni sul tema «co-

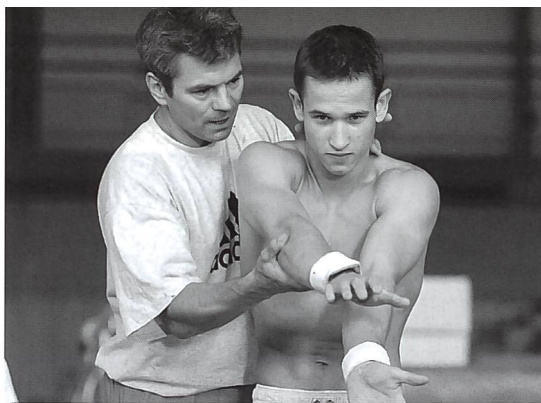
municazione e sviluppo della personalità». I ginnasti ricevono compiti finalizzati al raggiungimento di un obiettivo ben preciso. Ad esempio: cosa ti aspetti dalla prossima competizione? Come intendi raggiungere l'obiettivo? Non mi attendo da loro una previsione del rango che intendono raggiungere, bensì indicazioni precise su come vogliono giungere all'obiettivo. E a questo proposito, assumono un ruolo importante criteri come il rilassamento, la respirazione, la simulazione dei movimenti e le auto-istruzioni.»

Momenti più o meno indicati

Parlare o stare zitti sono due modi di comunicare altrettanto importanti. Peter Kotzurek cerca di applicarli nel modo più

efficace possibile. «Le spiegazioni a livello verbale sono importanti quando si inizia ad apprendere un nuovo movimento. In questa fase si gettano le basi per il lavoro successivo. In seguito, i ginnasti devono lavorare sodo e ripetere l'esercizio molte volte. Se il processo di apprendimento si svolge correttamente, l'impiego del linguaggio assume un'altra connotazione più rivolta a motivare i ginnasti. In questi frangenti, noto differenze sostanziali tra i vari atleti: taluni richiedono espressamente un commento dell'allenatore a livello verbale; altri invece apprezzano la sola presenza fisica dell'allenatore. A volte, infatti, basta il solo contatto visivo per ottenere una comunicazione efficace.»

Le considerazioni di Peter Kotzurek non valgono sicuramente soltanto per la ginnastica artistica ma possono essere estese anche ad altre discipline sportive e ad altri campi di insegnamento dell'educazione fisica e dello sport. Alle due pagine seguenti pubblichiamo alcuni suggerimenti di carattere didattico e metodologico sull'uso del linguaggio verbale in educazione fisica e sport.



Le conoscenze linguistiche migliorano l'efficacia dell'apprendimento.

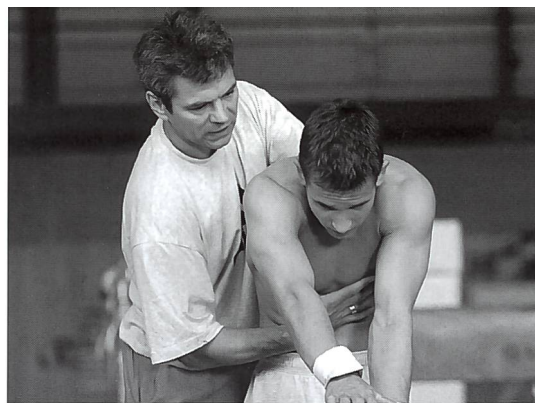
L'apprendimento del linguaggio nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, va di pari passo con l'evoluzione delle facoltà intellettive. Non sorprende quindi che, parallelamente a questa nuova e importante funzione, anche l'apprendimento dei movimenti viva un analogo miglioramento qualitativo.

Con l'aiuto del linguaggio l'apprendimento motorio diventa più sistematico, mirato ed efficiente. Peter Kozurek parla di due momenti importanti nell'apprendimento del movimento, legati a due tipi di comunicazione diversi: in un primo tempo la comunicazione ha lo scopo di spiegare i movimenti, che vengono poi appresi attraverso la costante ripetizione; in seguito il linguaggio si concentra più sull'aspetto della motivazione dell'atleta.

Centrale nel processo di apprendimento è la memorizzazione di informazioni. Principalmente le informazioni vengono memorizzate dagli individui in base ad un processo sensorio-verbale (verbalizzazione dei movimenti). Le componenti sensorio-cinestetiche (la capacità di percepire il proprio corpo e i suoi movimenti) assumono una particolare importanza in relazione alla riproducibilità e alla disponibilità di ciò che è stato memorizzato.

In questo senso il segnale verbale «puck» mobilita nell'atleta un numero elevato di informazioni registrate, come ad esempio il comportamento da tenere in relazione a questo oggetto nelle differenti situazioni di gioco. La codifica verbale produce e migliora i processi di associazione logica, che a loro volta possono contribuire all'interiorizzazione dell'apprendimento. È riconosciuto che la lingua e le sue componenti sensorie (percezione del movimento; n.d.t.) e cinestetiche (percezione della posizione del corpo; n.d.t.) possono avere un influsso decisivo nella costruzione delle rappresentazioni motorie (cfr. *Meinel/Schnabel*, 1988).

Se la competenza linguistica dell'atleta e le sue capacità intellettuali sono importanti per l'apprendimento dei movimenti, altrettanto lo sono quelle dell'allenatore quale comunicatore e maestro. Peter Kozurek sottolinea infatti come è importante usare un linguaggio adatto per ogni atleta, situazione, e soprattutto per ogni fascia d'età.



Imparare con l'aiuto del linguaggio permette un miglior controllo dei movimenti appresi.

Ricerche scientifiche mostrano che l'apprendimento dei movimenti attraverso l'uso del linguaggio, grazie ad una migliore memorizzazione, conduce a delle prestazioni migliori (*Munzert*, 1997). Inoltre è stato evidenziato un incremento della capacità di risalire alle informazioni memorizzate. Questo ci porta a concludere che l'apprendimento dei movimenti attraverso il linguaggio, consente di avvicinarci all'obiettivo di un miglior controllo individuale e adeguato del movimento, che si traduce in una migliore disponibilità variabile a seconda della situazione (cfr. *Hotz*, 1996).

Per Peter Kozurek sono in questo senso importanti le autoistruzioni che l'atleta si impartisce durante la preparazione e l'esecuzione del movimento.

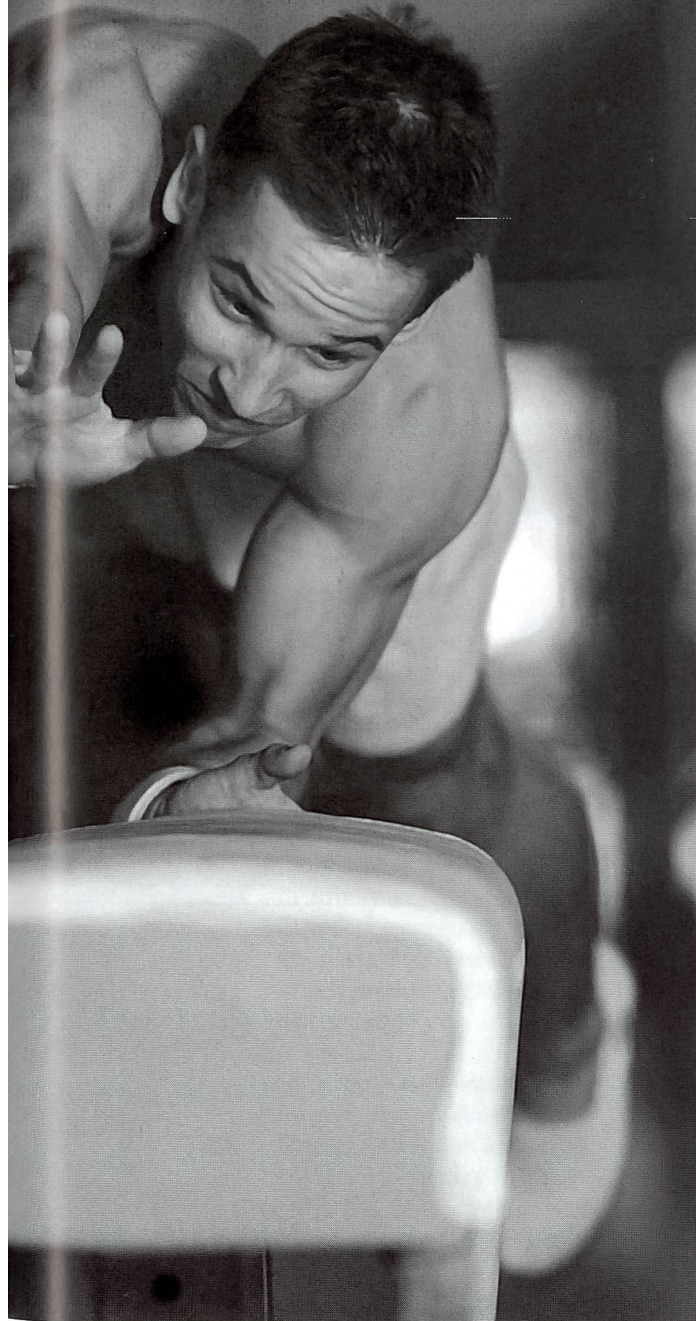
Agire lasciandosi guidare dal linguaggio, significa applicare i processi motori nel loro complesso.

Se riusciamo ad accompagnare l'atto motorio con il linguaggio, in un contesto dinamico, ritmico e ricco di metafore e immagini sonore (suoni che richiamano un movimento; n.d.t.), allora siamo sulla buona strada per vivere i processi motori in modo globale. In questo senso l'accompagnamento con la parola e l'utilizzazione di metafore può migliorare notevolmente l'organizzazione e la qualità dell'apprendimento e la strutturazione dei movimenti. In proposito, Peter Kozurek, parla di un collegamento fra la rappresentazione biomeccanica e il linguaggio plastico, fra la precisa e logica spiegazione del movimento e l'uso di immagini, che conduce ad una «nuova» lingua che possiamo definire «plastica» o «emozionale».

Il linguaggio è l'espressione di immagini vissute in una forma verbale.

Il linguaggio, in modo particolare la metafora, ricopre, attraverso il suo carattere illustrativo ed esemplificativo, una funzione di guida. Che cosa significa questo? Le metafore, in quanto immagini verbali, possono avere, su chi apprende, un influsso stimolante e contagioso, che lo spinge cioè all'imitazione. La comprensione dell'immagine non passa

A volte la sola presenza dell'allenatore può trasmettere all'atleta o all'allievo messaggi importanti.



La metafora costituisce una forma particolare di immagine sonora.

Se si affronta la lingua sotto l'aspetto del suono, cioè come espressione verbale e melodica del flusso motorio, allora il linguaggio è da considerarsi al servizio del «timing» e del ritmo. L'intonazione melodico-verbale dei processi motori si esemplifica bene nella formulazione «wongwang!», che per più di 30 anni, un campione olimpico svizzero di bob ha utilizzato quale aiuto mentale nella visualizzazione di una precisa combinazione di curve della pista di bob di San Moritz; egli utilizzava questo codice verbale come simbolo complesso per l'organizzazione dei suoi movimenti (cfr. Hotz, 1997).

Parlare con il preciso obiettivo di dare un ordine alle sequenze motorie.

Il linguaggio svolge, nell'apprendimento dei movimenti, una funzione regolatrice. Questo perché esso è costruito in modo logico e strutturato. In questo senso esso ha un carattere ordinativo, nel senso che permette di organizzare le sequenze del movimento sottolineandone i momenti centrali e contribuendo così all'organizzazione e alla strutturazione del gesto atletico.

Questi aiuti verbali (mentali) possono essere utilizzati in modo efficace attraverso le autoistruzioni (cfr. prossima tesi), al momento in cui esse sono accompagnate da precisi codici vocali personalizzati, che svolgono la funzione regolatrice di impulso scatenante della sequenza motoria.

Le autoistruzioni migliorano l'efficacia dell'apprendimento e favoriscono l'indipendenza.

Attraverso la verbalizzazione delle proprie rappresentazioni motorie è possibile, per chi apprende, riuscire ad ordinare in modo obiettivo le sequenze motorie. In questo modo è quindi possibile trasmetterle, discuterle e correggerle. Probabilmente attraverso questo processo si riesce anche a stimolare l'interiorizzazione. L'importanza delle autoistruzioni quale caratteristica del gesto atletico svolto in modo intelligente, è evidenziata anche da Kotzurek. In questo senso diventa importante anche l'uso corretto del pensiero logico e del linguaggio, in modo che l'atleta sviluppi la coscienza dei suoi obiettivi e di come intende raggiungerli.

Ricerche scientifiche hanno dimostrato l'importanza dell'autoistruzione, evidenziando gli effetti combinati che possono essere raggiunti tra dimostrazione e istruzione. **m**

Bibliografia

Hotz, A.: L'apprendimento qualitativo dei movimenti. Roma: Società di stampa sportiva 1996.

Furth, H. G.: Intelligenz und Erkennen. Die Grundlage der genetischen Erkenntnistheorie Piagets, Frankfurt a/M 1976 (Suhrkamp-Taschenbuch).

Hirtz, P./Hotz, A./Ludwig, G.: Bewegungskompetenz Gleichgewicht, Schorndorf 2000.

Munzert, J.: Sprache und Bewegungsorganisation. Untersuchungen zur Selbstinstruktion beim Bewegungslernen, Schorndorf 1997.

Loosch, E.: Allgemeine Bewegungslehre, Wiebelsheim 1999.

Meinel, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischen Aspekt, Berlin (Ost) 1987⁸; 1998⁹.

in modo primario attraverso la «ratio»; le immagini permettono una sperimentazione migliore delle rappresentazioni complesse, il cui significato viene colto in modo più istruttivo e chiaro.

I movimenti possono costituire, sotto forma di metafora, un mezzo per scambiare messaggi, intenzioni, piani, necessità o opinioni personali (cfr. «mobile» 1/00). Le metafore sono una forma particolare di dialogo fra l'uomo e il suo ambiente circostante. Come sottolinea Peter Kotzurek, già la sola presenza fisica dell'allenatore o del docente, può trasmettere, all'atleta o all'allievo, messaggi importanti per l'apprendimento di un esercizio. A volte, secondo Kotzurek, è sufficiente un contatto visivo per trasmettere quelle indicazioni e quel sostegno di cui l'atleta ha bisogno. Un buon allenatore infine deve sapere quando utilizzare il linguaggio per comunicare e quando invece sono necessari altri mezzi.

Accompagnare i movimenti con espressioni verbali, migliora la loro forza espressiva, attraverso una presenza cosciente e una maggiore chiarezza delle rappresentazioni del movimento. Si potrebbe addirittura dire che il linguaggio è l'espressione più astratta di immagini vissute.