

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 3 (2001)
Heft: 1

Artikel: Nove strumenti da praticare
Autor: Favre, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001929>

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

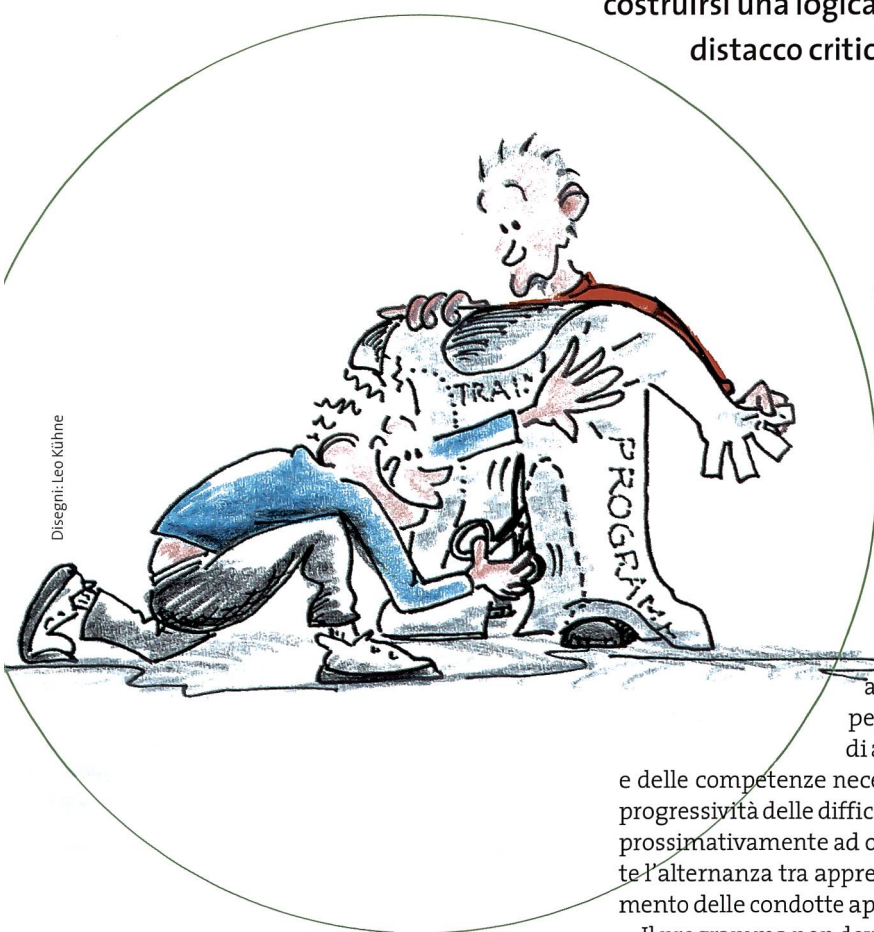
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

Nove strumenti da

Queste righe dovrebbero permettere di scoprire o riscoprire una gamma di strumenti complementari che facilitano l'abbinamento tra azione e riflessione. Naturalmente questa scelta di procedure è stata operata nel contesto sportivo. L'utilizzazione dei mezzi che descriveremo di per se non è nuova. Ciò che cambia è la finalità del loro impiego. Nella pratica riflessiva, un programma d'allenamento non viene stabilito solo per essere seguito. Certamente viene rispettato, ma deve servire da base d'analisi e discussione tra allenatore e giovane atleta, man mano che si svolgono allenamenti ed apprendimenti. Quindi questi strumenti non sono destinati solo a registrare dati, riferimenti, ma soprattutto ad analizzarli, per poterli poi utilizzare più efficacemente. Nessuna di queste procedure di per se stessa basta a regolare tutti i casi possibili. Invece, la loro combinazione è in grado di costruire, spesso per stadi, le competenze che portano al risultato atteso. Anche la diversità e la complementarità delle persone che intervengono in questo processo (compagni di allenamento, allenatore, talvolta genitori) aiutano il giovane a costruirsi una logica. Questa pluralità di influenze produce quel distacco critico che è necessario alla pratica riflessiva.



Disegni: Leo Kühne

Marcel Favre

Il programma d'apprendimento-allenamento

Il programma comprende la definizione degli obiettivi da raggiungere, le sequenze di esercizi e di apprendimenti da realizzare, il numero e la frequenza delle ripetizioni, le scadenze, i mezzi di controllo della progressione, ecc.

I soli mezzi per concepire e controllare un apprendimento sono l'enunciazione della successione degli obiettivi, la programmazione delle sue tappe. Anche se ciò sarebbe auspicabile, non sempre questi programmi possono essere personalizzati. La riflessione dirige l'elaborazione di un piano di allenamento, iniziando dall'analisi dei compiti da realizzare e delle competenze necessarie per farlo. Il programma, o piano, rispetta una certa progressività delle difficoltà da risolvere. Offre un'idea del tempo che va dedicato approssimativamente ad ogni contenuto o tecnica. Si sforza di dosare giudiziosamente l'alternanza tra apprendimenti propriamente detti e gli allenamenti (consolidamento delle condotte apprese).

Il programma non deve essere definito senza che vi sia stata una discussione tra il giovane atleta, il gruppo, oppure la squadra e l'allenatore.

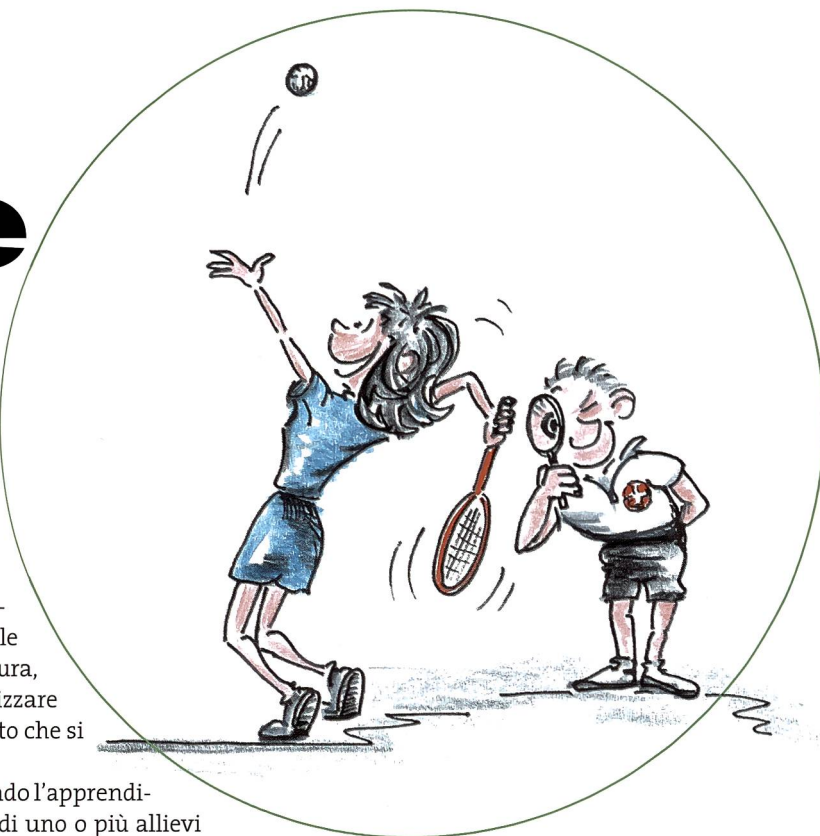
praticare

L'apprendimento focalizzato

Le tecniche sportive presuppongono la padronanza individuale o collettiva delle coordinazioni: gesti tecnici, atti tattici di difesa o di attacco, coreografie, ecc. L'allenatore deve individuare le «sequenze» coordinative che pongono problemi. Quando questa identificazione delle fasi è certa, può prevedere esercizi diversi che permettono di studiarle nei dettagli, di automatizzare progressivamente le condotte motorie che li garantiscono. Questa procedura, legata ad una analisi dei compiti, consiste nel «focalizzare l'attenzione e lo sforzo su un apprendimento ristretto che si inserirà nell'apprendimento che si sta svolgendo».

Il monitore propone esercizi e situazioni focalizzando l'apprendimento su un aspetto particolare, ed in compagnia di uno o più allievi enuncia quali sono i progressi che desidera che si realizzino. Questa traduzione in parole rappresenta contemporaneamente una ricerca di motivazioni ed un modo per fissare l'attenzione su uno od alcuni dettagli particolari, per esempio il collegamento tra più gesti, il comportamento durante la preparazione che precede una competizione, come stabilire contrassegni o punti di riferimento, il modo di concentrarsi, ecc.

Questa focalizzazione, oltre ad un bisogno di un miglioramento della tecnica, si pone lo scopo di dare fiducia all'allievo, di permettergli di padroneggiare meglio un momento dell'allenamento o della competizione. Grazie all'automatizzazione lo aiuta anche a dedicare una parte maggiore della sua attenzione alle informazioni esterne che sono indispensabili al proseguimento ed al controllo di una o più azioni che si stanno svolgendo. Il risultato di una «focalizzazione» deve essere misurato, in modo da farne apparire l'utilità e l'efficacia.



I test intermedi

I test sono esercizi destinati a valutare aspetti parziali di una situazione più complessa che si sta apprendendo. Il test è un indicatore che non solo permette di misurare periodicamente i risultati dell'apprendimento, ma anche la correttezza del metodo d'approccio scelto e la pertinenza degli adattamenti adottati durante questo approccio.

Il test non è destinato solo all'allievo...

I test evidenziano le acquisizioni sulle quali si possono costruire altri apprendimenti o condurre altri allenamenti. Contemporaneamente evidenziano le competenze acquisite e le carenze o punti deboli che debbono essere compensati.

L'allenatore deve conoscere bene il test e quanto sia adeguato rispetto alle misure utilizzate. Si assicura del suo svolgimento. Successivamente lascia all'allievo la cura di studiare e confrontare i risultati. Spetta all'allievo impadronirsi del significato di questi risultati, di constatare i cambiamenti intervenuti grazie all'allenamento, analizzare l'evoluzione delle sue competenze, formulare osservazioni. Questa precauzione esige una discussione tra l'allenatore ed i suoi «protetti», abituando chi apprende a formulare il suo pensiero, ad identificare le probabili cause che collegano l'azione svolta alle conseguenze misurabili o traducibili in cifre.

I test aiutano a costruire la fiducia in se stessi, anche se i progressi registrati non corrispondono alle attese immediate del giovane.



Il diario d'allenamento o il «giornale di viaggio»

Il diario d'allenamento o «giornale di viaggio» è un documento personale che viene redatto ed aggiornato dal giovane atleta, che, durante gli allenamenti e le gare, vi annota osservazioni che lo aiuteranno a collocarsi rispetto al programma. Servendosi di parole o di numeri il ragazzo vi segna l'evoluzione dei suoi risultati, i progressi negli apprendimenti. Ciò lo porta a rendere espliciti ed a archiviare le tracce dei suoi apprendimenti sportivi. Il giornale di bordo dovrebbe servire anche ad esprimere sentimenti, descrivere situazioni, tradurre in parole delle espressioni. Può riprendere intenzioni dell'allenatore, esprimere opinioni molto personali. È testimone della costruzione di una esperienza umana unica e di una personalità in formazione. Al di là della pratica sportiva permette di vedere in se stesso, gli orizzonti sociali, affettivi di riferimento. Serve alle scoperte, alle prese di coscienza, all'evocazione di un cammino percorso.



Le griglie d'osservazione

Le griglie d'osservazione sono documenti che prevedono l'enunciazione di vari criteri che debbono essere osservati, prevedendo, sotto forma di item, alcuni punti che debbono essere valutati, in questo o quel momento, ad esempio per focalizzare meglio un apprendimento.

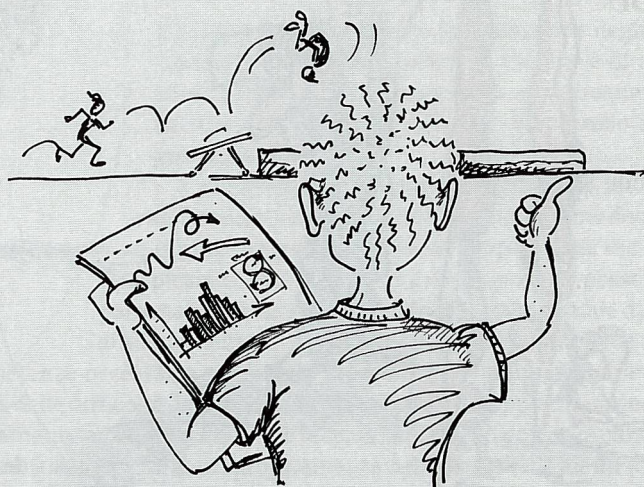
Negli apprendimenti l'esistenza di criteri visibili di riuscita è una necessità. Questi criteri debbono essere noti all'osservatore che li registra. Così le griglie d'osservazione sono gli strumenti che permettono di rilevare «a caldo» fatti, tracce che verranno utilizzate per adattare un metodo di allenamento, per modificare indicazioni di comportamento in uno sport di squadra, ecc. Quindi gli item sono scelti in funzione dei punti particolari sui quali deve essere attirata l'attenzione dei giovani atleti, per scopi educativi.

La stessa griglia può essere utilizzata due o tre volte, e ciò offre il vantaggio di porre in evidenza una evoluzione delle competenze (tecniche, tattiche, relazionali).

Il modello grafico e didattico

Chiamiamo «modello didattico» una rappresentazione grafica schematica di certi aspetti dell'apprendimento. Dando un maggiore significato a diverse componenti di un apprendimento, il modello grafico permette di percepire e concepire meglio le strategie di apprendimento, ossia modalità personali per migliorare le proprie competenze utilizzando più «entrate» (più input), più vie complementari per progredire ed offrendo possibilità di «ricambio» in caso di insuccesso: altri sforzi da consentire, altre priorità da scegliere, altri aspetti dell'allenamento da completare, ecc.

Il riferimento ad un modello didattico offre all'allenatore l'occasione di selezionare alcuni importanti elementi della pratica sportiva affrontata, di agire con un minimo di sistematica su questi diversi aspetti «focalizzati». Il modello grafico, serve come sostegno ad un programma d'allenamento o a griglie d'osservazione, permette di creare una relazione tra item e criteri di riuscita più complessi, di mostrare, ad esempio, l'importanza dei fattori della condizione fisica o della coordinazione dei movimenti.



La videoregistrazione

La videoregistrazione di una sequenza sportiva o di un'azione collettiva, che attualmente è largamente d'uso comune, resta un mezzo eccellente di analisi dell'azione. Questa procedura, permettendo di rallentare o addirittura di fermare l'immagine, è soggetta a numerose restrizioni tecniche. Se si vuole che questo mezzo sia pienamente efficace queste esigenze debbono essere controllate da chi l'utilizza.

Soprattutto la regolarità dell'utilizzazione di questo metodo audiovisivo può facilitare, se non generare: la presa di coscienza, da parte del giovane atleta, del suo reale livello di maestria; una informazione affidabile sullo stato di un apprendimento particolare in un dato momento; la messa in evidenza dello scarto esistente tra la tecnica individuale e le tecniche sportive «ideali» od ottimali; una migliore percezione spaziotemporale (momento e rapidità dell'esecuzione, ampiezza e forza del gesto, ecc.).

La videoregistrazione fa da sostegno ad altri strumenti, come la griglia d'osservazione, il modello didattico.

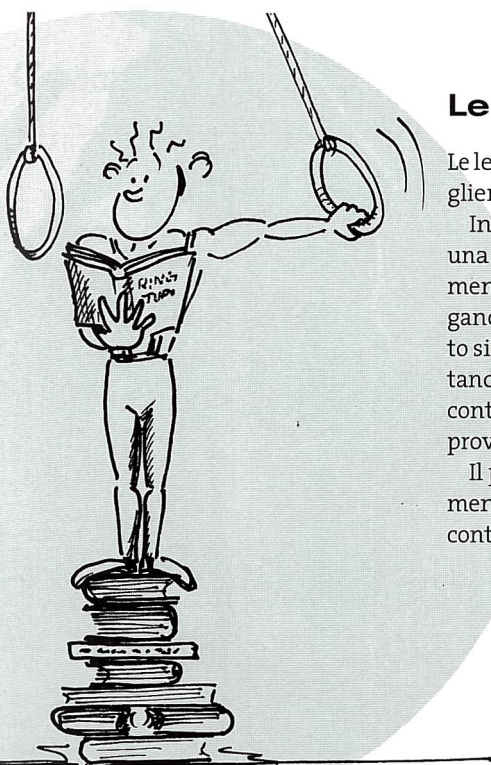


Le letture consigliate

Le letture consigliate sono quelle di opere o di articoli che il giovane atleta non avrebbe fatto se non gliene fosse stata segnalata l'esistenza, e se non gli fossero state raccomandate.

Incitare a scoprire la pratica di uno sport attraverso la lettura è un mezzo per dare significato ed una portata simbolica maggiore all'interesse che un giovane prova per una attività che prioritariamente è centrata sull'azione fisica e l'interazione sociale. In altri termini, le letture consigliate si legano ad un vissuto piuttosto che a qualcosa di appreso. Questo processo di costruzione di significato si richiama ad un concetto educativo definito recentemente «metacognizione». Tali letture portano il giovane lettore a completare le sue rappresentazioni, ad identificare meglio le difficoltà incontrate, a migliorare il suo saper stare nel campo dello sport scelto. Grazie alla diversità dei contesti provocano quella diversità di punti di vista indispensabili alla presa di distacco, all'autoanalisi.

Il potere evocativo delle parole e delle immagini agisce nel profondo, sull'immaginario, probabilmente in modo più duraturo di una semplice correzione tecnica. Può rafforzare il gusto dell'azione, contribuendo a dare ad essa un'immagine idealizzata ed una portata simbolica a ciò che sta facendo.



Il «debriefing»

Per debriefing di un avvenimento intendiamo il momento di riflessione critica, collettiva realizzato a caldo, dopo una situazione emotivamente molto intensa (campo o prova sportiva, incidente od infortunio).

Esso è indispensabile quando dei giovani possono essere colpiti, addirittura scossi, da un avvenimento inconsueto che si è prodotto nell'ambito del gruppo sportivo al quale appartengono.

La sua conduzione va affidata ad uno specialista (medico con formazione specifica in queste tecniche, psicologo, psicanalista). Richiede competenze di alto livello nel campo della comunicazione, specie quando l'oggetto dello scambio di opinioni tocca profondamente i giovani.

A livello di gravità minore, questo incontro consiste in primo luogo nel descrivere, nell'evocare liberamente le circostanze vissute ed il loro contesto. Se l'avvenimento lo riguarda l'allenatore partecipa al debriefing. Può essere addirittura colui che facilita questa ricostruzione mentale.

La discussione riunisce partecipanti e testimoni dell'avvenimento. L'allenatore «riflessivo» analizza i diversi interventi, ed evoca quali sono i percorsi di riflessione che permettono di inserire quanto è successo in un contesto che permette di sdrammatizzarne la portata.

