

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Il ritmo del timing  
**Autor:** Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002012>

### 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

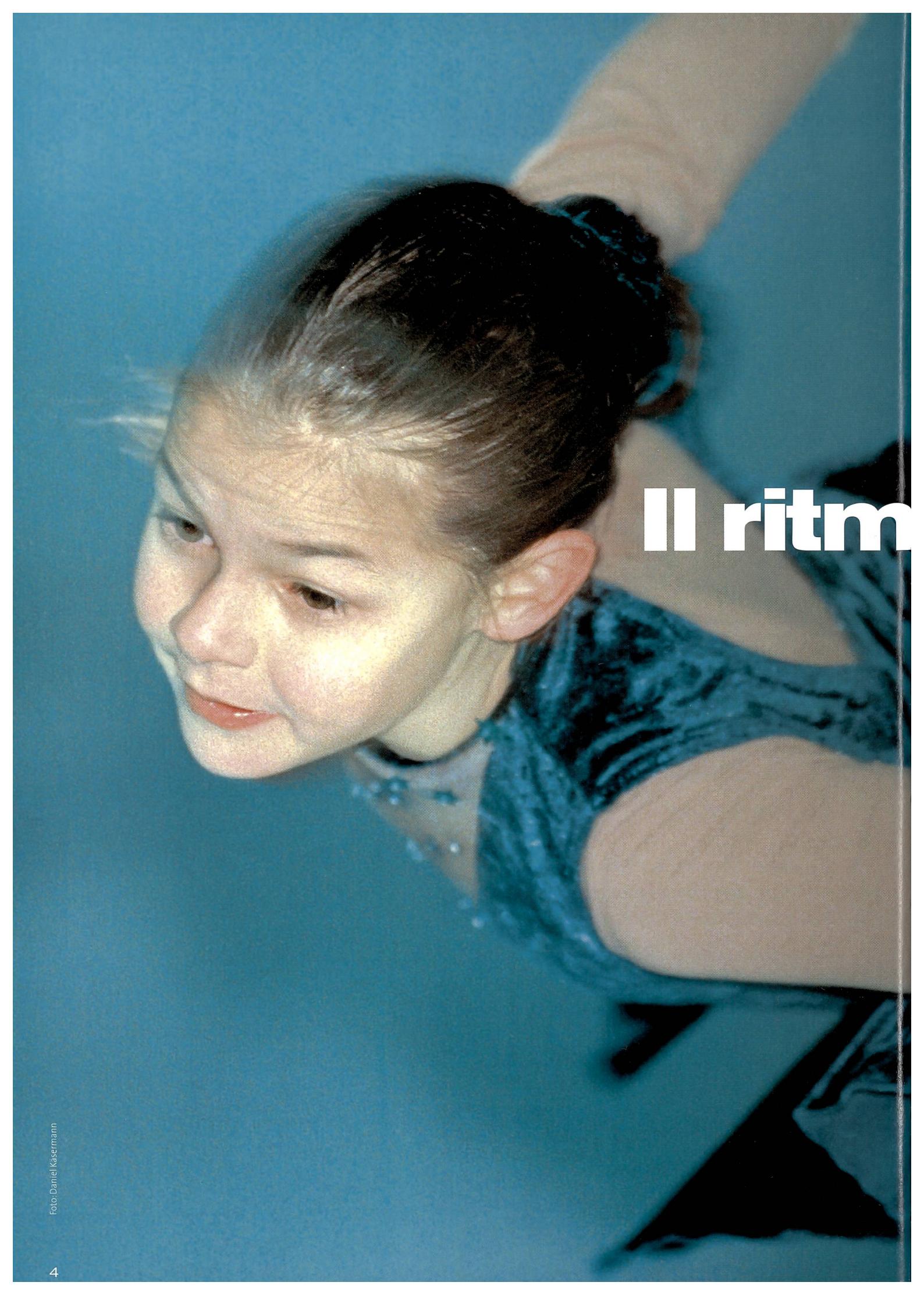
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**

A close-up photograph of a woman's face and upper body. She has dark, wavy hair pulled back from her forehead. Her eyes are closed or looking downwards, and she has a neutral expression. She is wearing a light-colored top with a dark, textured, marbled or paisley-like pattern. The background is a solid, muted teal color.

III ritm

**Il timing guida il ritmo del movimento e il ritmo è alla base del timing!**

Nell'apprendimento motorio la padronanza dell'abilità è l'obiettivo fondamentale per aspirare ad un movimento armonico. Come raggiungere questo traguardo? Oltre ai criteri estetici della forma ci sono anche delle competenze decisive. La struttura del movimento rispecchia infatti il livello delle conoscenze. Il timing determina la precisione del movimento nel tempo e nello spazio, mentre il ritmo ne delinea la fluidità e pone accenti dinamici. È importante saper differenziare il ritmo al fine di caratterizzare il movimento. D'altra parte, l'integrazione dei concetti di ritmo e timing nella sensibilità motoria, unita all'intuizione del movimento, è un percorso essenziale per sfruttare il timing. Grazie ad un'interpretazione corretta del timing è possibile servirsi della sensibilità motoria per scoprire nuove dimensioni spaziali e temporali, ideali per eseguire il movimento in modo ritmato. In esse, il movimento può essere eseguito in modo ritmato, attraverso un'adeguata combinazione di punti nodali.

# o del timing

**Ottimi atleti, sfruttando l'anticipazione e il timing, si trovano a proprio agio nell'attività motoria!**

Che cosa significa sapersi muovere al momento opportuno? È possibile? Se sì, in che misura? Un ottimo atleta si contraddistingue in quanto padroneggia l'uso del timing! Essere al posto giusto al momento giusto richiede una grande precisione temporale e spaziale. Per cui è indispensabile saper dosare l'energia e avere quindi il controllo della velocità del movimento. All'inizio della loro carriera sportiva, gli atleti subiscono spesso la pressione del tempo e non sopportano lo stress, mentre i buoni atleti ne sono motivati! I grandi slalomisti ad esempio, intuiscono ed anticipano esattamente il luogo ed il momento in cui dovrebbero compiere la curva e sono pronti ad affrontare qualsiasi situazione creata dalla neve. Essi si orientano nel passaggio tra le porte e grazie ad un timing impeccabile, imboccano le curve con piena fiducia: sono sicuri di aver scelto la linea ideale e più veloce. La loro attenzione si concentra in un momento critico; di conseguenza riescono a valutare il giusto rapporto spazio-temporale. Sfruttare nel modo ideale gli spazi in cui si compie il movimento preclude la totale sicurezza ed il controllo. D'altra parte, la padronanza dell'abilità e la capacità di differenziare il timing permette una maggiore libertà di espressione motoria e quindi un'armonia dei movimenti.

**Gestire una situazione è il fine, cercare il giusto ritmo è la sfida!**

Chiunque riflette sulla qualità della vita coglie subito la rilevanza del tempo, sia come termine di paragone che di riferimento. Il rapporto con il tempo e la sua gestione possono essere utili per definire il profilo di una persona. Il legame tra una perfetta attuazione di un compito motorio e il controllo ottimale del tempo è indiscutibile, per cui «avere tempo» dipende dalla struttura organizzativa delle nostre priorità. Il modo in cui ci confrontiamo e sfruttiamo il tempo lascia intendere molto sulle strategie di pensiero e di comportamento, quindi di movimento. In una società dove il tempo acquista sempre maggior importanza, saperlo gestire bene aiuta certamente a migliorare la qualità della vita. Avere il controllo del tempo significa prolungare l'attimo fuggente.

Arturo Hotz  
[art.hotz@bluewin.ch](mailto:art.hotz@bluewin.ch)