

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: "Acquisisci il movimento attraverso la struttura ritmica!"

Autor: Illi, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002022>

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>

«Acquisisci il movimento attraverso la struttura ritmica!»

Che significato attribuire ai concetti di «timing» e «ritmo»?

Come promuovere queste competenze nell'insegnamento e nell'allenamento?

«mobile» ha rivolto queste domande a Urs Illi, specialista nel settore dell'educazione del movimento.

«mobile»: nel campo dell'apprendimento dei movimenti che significato attribuisce ai concetti di timing e ritmo? Urs Illi: Albert Einstein una volta disse: «non si deve capire il mondo, ma è necessario sapersi orientare al suo interno». Il «timing», ovvero la precisione spazio-temporale, e il «ritmo», cioè la flessibile rappresentazione tra due punti, aiutano l'allievo ad orientarsi in modo ottimale nella raccolta delle informazioni. Nei processi di elaborazione e memorizzazione, le esperienze motorie (personal, materiali e sociali) permettono di strutturare e memorizzare meglio e più a lungo l'abilità motoria.

La presa di coscienza del movimento incrementa le competenze e permette una mirata contrazione muscolare fornendo inoltre la capacità di adattamento. In questo modo gli allievi sono in grado di muoversi con più sicurezza nell'ambiente circostante.

Lei è attivo nel campo della formazione dei docenti di educazione fisica. In che modo affronta l'insegnamento del ritmo nelle sue lezioni? Spesso il tempo a disposizione per le lezioni non è sufficiente per trattare l'argomento in profondità, per cui si analizza la tematica con degli esempi. Qualunque sia la scelta metodologica, il ritmo assume molta importanza durante il processo d'insegnamento.

Da molti anni sono responsabile soprattutto nell'ambito dell'apprendimento dei movimenti e della ginnastica agli attrezzi. A livello dell'acquisizione cerco di applicare svariate strategie, utili al ginnasta per percepire le tensioni muscolari. In questo modo egli è in grado di riconoscere il ritmo necessario per acquisire l'abilità motoria (ad es. movimento di scatto eseguito partendo dalla posizione semirovesciata).

Al secondo livello d'apprendimento, il movimento è applicato a nuove situazioni. La sua struttura rimane simile, mentre l'accento ritmico subisce delle variazioni.

Al terzo ed ultimo livello, l'allievo è in grado di creare un proprio ritmo; ha la capacità di adattarsi al ritmo imposto dai compagni, dalla musica e dagli accompagnamenti verbali.

In che modo vengono esaminate queste competenze? Come forme finali e mirate da utilizzare nelle prove utilizziamo da un lato dei percorsi di attrezzi con forme di movimento ritmizzate a livello individuale e forme di cooperazione concordate con il compagno dall'altro, cui si aggiungono produzioni comuni realizzate a coppie o in tre.

I suoi sport preferiti sono la ginnastica agli attrezzi e gli sport sulla neve. In queste discipline sportive i concetti di timing e ritmo assumono lo stesso significato? A mio parere sia il ritmo che il timing sono importanti in entrambe le discipline. Essi giocano un ruolo più che rilevante in situazioni in cui il movimento viene eseguito sotto pressione temporale, come avviene ad esempio in gara. Nella ginnastica agli attrezzi e artistica (fatta eccezione per le gare a coppie) i movimenti sono più o meno standardizzati, in quanto difficilmente la situazione cambia. Il ginnasta riproduce l'esercizio appreso in allenamento con la stessa precisione spazio-temporale e la stessa struttura ritmica. Per contro negli sport di scivolamento, l'atleta deve adattare costantemente il movimento alle differenti situazioni create dal tempo e dalla neve. In entrambe le discipline sportive, disporre di diverse e varie competenze è indispensabile per raggiungere un'ottima prestazione, per migliorare la capacità di adattamento, la sicurezza (prevenzione degli infortuni) e divertirsi.

Lei conduce in Svizzera una campagna per promuovere il movimento nelle scuole. Quali scopi si prefigge di raggiungere? È provato che l'apprendimento tramite il movimento e impulsi motori integrati nel movimento aumenta not tanto la capacità di prestazione psico-fisica che il benessere in generale. Pertanto il movimento dovrebbe diventare un elemento integrante della vita a scuola e di conseguenza della lezione. Con lo sguardo rivolto ad una «società più sana» gli allievi dovrebbero inoltre venire animati dai loro stessi docenti ad uno stile di vita attivo e ad una certa cultura del movimento, da curare poi anche nella vita quotidiana come parte integrante di una irrinunciabile qualità di vita.

m



Urs Illi...

...dal 1972 è docente presso l'Istituto delle scienze del movimento e dello sport del Politecnico di Zurigo e dal 1979 presso l'Istituto di sport e scienza dello sport di Basilea. È specialista nelle varie discipline dell'attrezzistica, degli sport di sciamento sulla neve e nell'insegnamento dei movimenti. Urs Illi è stato presidente tecnico dell'ASEF. Egli è conosciuto per aver promosso a livello internazionale il progetto «Per una scuola in movimento». Indirizzo: Fliederstrasse 10, 8006 Zurigo.

Foto: Regina König

Consigli per l'insegnamento del ritmo

«Acquisiscilo, se vuoi padroneggiarlo»

Quando ti è possibile acquisisci il nuovo movimento attraverso la sua struttura ritmica. In questo modo lo comprenderai nella sua totalità, in maniera precisa e riuscirai ad interiorizzarlo.

«Stabilizzare intensivamente»

Grazie ad una ripetizione costante del movimento, capirai quali sono le componenti più importanti, percependo la sua struttura e il giusto ritmo.

«Varia il più possibile quanto acquisito e applicalo alle nuove situazioni»

Quando applichi sia individualmente che in coppia (sincronizzato) il movimento acquisito, dovrà variare i parametri personali, spazio-temporali ed energetici. Oltre a ciò puoi rendere più attrattiva il compito motorio modificando il ritmo e la velocità della musica.

«Crea e completa attraverso il ritmo dei compagni»

La ricerca di libertà espressiva si esprime nella capacità di impostare il tuo ritmo al movimento. La tua capacità di dosare esattamente la forza e la precisione, con la quale esegui il movimento, determinano la padronanza della competenza tecnica. Usa suggerimenti didattici quali voce, testi melodiosi, canzoni, suoni a percussione, musica e soprattutto la collaborazione con il partner per acquisire perfettamente il ritmo.

Nella ginnastica agli attrezzi, ad esempio, constatiamo che la cooperazione a gruppi è un'ottima strategia per migliorare la capacità di ritmare il movimento e quindi la qualità dello stesso. La collaborazione con il partner ti permette una presa di coscienza del giusto ritmo.