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: 4

Artikel: Come sviluppare gradualmente l'attenzione

Autor: Golowin, Erik

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002052

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

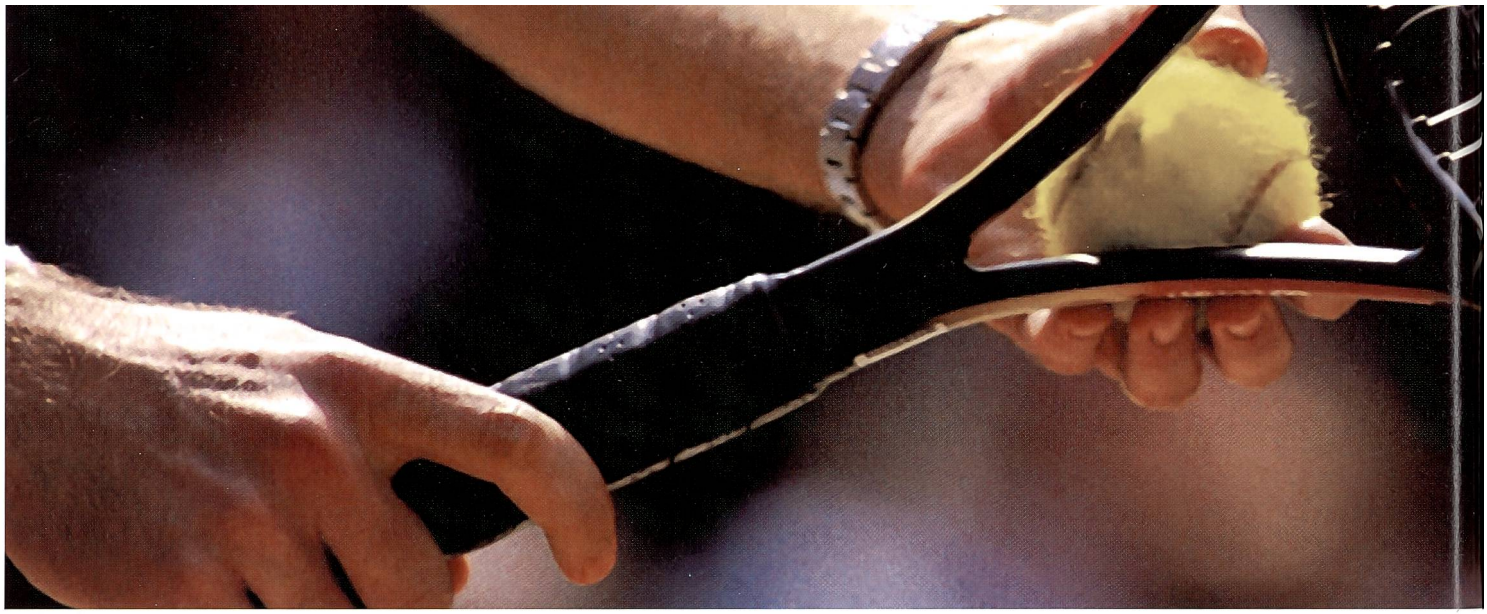
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.08.2025

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

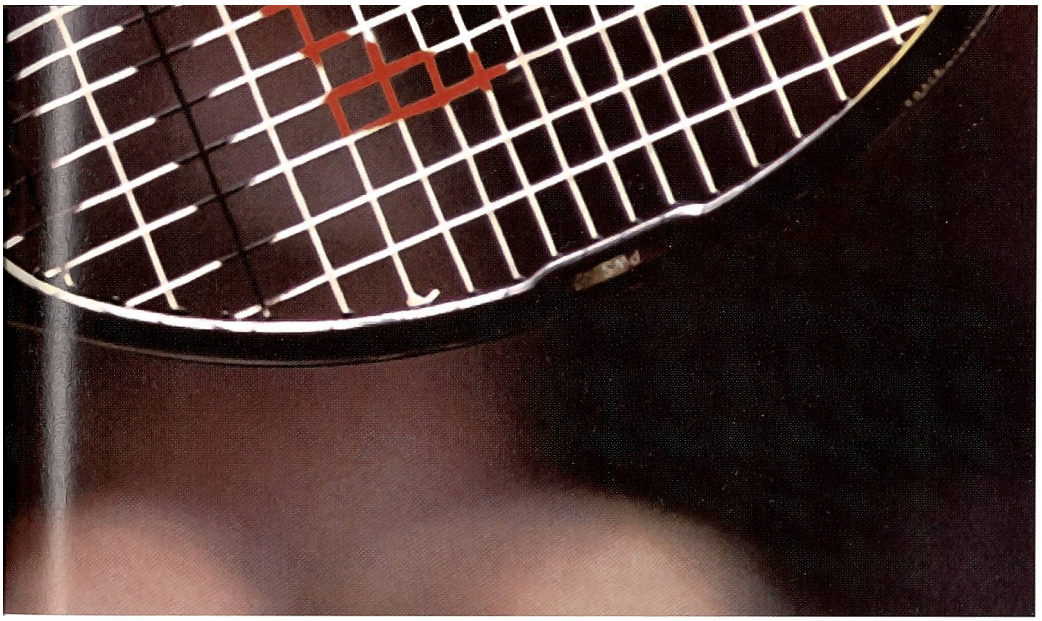


Come sviluppare gradu

È possibile controllare coscientemente i processi d'allenamento in modo tale da aumentare volutamente l'attenzione? Esistono compiti da assegnare e riflessioni metodologiche che ci permettono di integrare gradualmente la capacità di concentrazione nella costruzione e della pianificazione dell'allenamento? Nella formazione tecnico tattica si apprende a riconoscere situazioni e dati di fatto, ad anticiparli e a prendere le decisioni opportune. È naturale che, contemporaneamente venga sviluppata anche la capacità di spostare adeguatamente la propria attenzione. Però è difficile strutturare il processo di insegnamento ed allenamento in modo tale che al centro vi sia il miglioramento dell'attenzione. Se si vuole che ciò diventi possibile, occorre che sia chiara la funzione che l'attenzione svolge nei diversi stadi (gradi) dell'apprendimento. Qui di seguito, utilizzando il modello a tre stadi di Arturo Hotz, vengono mostrate alcune linee guida per comprendere il processo d'allenamento. I suggerimenti metodologici pubblicati a pag. 9 si riferiscono ai processi «percepire», «elaborare» e «applicare», e ai rispettivi stadi di apprendimento.

Erik Golowin
golowin@bluewin.ch

Percepire	Elaborare	Applicare
Dapprima orientarsi verso l'esterno. Poiché per il principiante, le informazioni prevalentemente sono nuove, si orienta soprattutto sulla struttura (forma) esternamente visibile del movimento. Per cui assume le informazioni rilevanti secondo modalità audiovisive (guardare/sentire) e/o tattili (toccare).	**Sviluppo di un senso del movimento e del corpo.** In questo stadio, elaborare le informazioni ricevute vuole dire sviluppare un senso del movimento e del corpo, nel quale si possano associare e poi rintracciare i nuovi movimenti appresi. Così vengono acquisite conoscenze che diventano valori di riferimento per sviluppi ulteriori.	**Ottenere una precisione energetico-dinamica.** A questo stadio, chi apprende deve eseguire i movimenti con la massima precisione possibile. Applicare significa realizzare la precisione energetico-dinamica di un movimento. In un primo momento occorre prestare attenzione alla precisione spaziale, ma successivamente, sempre più anche a quella temporale (timing).
Percezione interna ed esterna. Poiché i più esperti hanno stabilizzato alcuni valori di riferimento per quanto riguarda il corpo ed il senso del movimento, già mentre assumono informazioni possono percepire alcuni elementi dei movimenti. Perciò, in questo stadio le informazioni, per una percentuale importante, possono essere assunte per via cinestetica.	**Sviluppare una rappresentazione globale del movimento.** Variazioni di tipo diverso permettono provare nuove esperienze; perciò chi apprende può sperimentare rapporti interni di controllo. La rappresentazione del movimento viene perfezionata grazie al senso del movimento, ma anche grazie alla sua comprensione mentale.	**Realizzare un processo dinamico economico.** Mentre sviluppa la sua rappresentazione del movimento chi apprende impara a collegare tra loro capacità coordinative e capacità condizionali ed a controllarle sempre meglio. Più è dettagliata la rappresentazione del movimento, più sarà economico il comportamento motorio!
Il movimento viene vissuto globalmente. In questo stadio chi apprende dispone d'esperienze di movimento diversificate. Un movimento non viene più percepito come processo lineare, ma come forma (struttura) tridimensionale. Un ruolo decisivo viene svolto dall'interazione tra percezioni cinestetiche e vestibolari (equilibrio).	**Sviluppare un intuito motorio.** L'intuito motorio permette di svolgere un'azione motoria ottimale dal punto di vista spazio-temporale e del dosaggio dell'energia. Uno sviluppo delle abilità tecniche prolungato e realizzato con metodi multilaterali rende possibile lo sviluppo di una capacità differenziata di percezione e quindi una sensibilità e capacità spontanea di trovare informazioni.	**Sviluppare una forma armonica.** Concentrazione, tecnica e tattica debbono formare un tutto armonico. Applicare quanto appreso non significa altro che immergersi globalmente nella situazione e realizzare una forma di movimento tecnico da virtuoso, nella quale la coscienza non è più separata dall'azione.



almente l'attenzione

	Attenzione	Linee guida metodologiche	Rilassamento – Rappresentazione mentale
1. stadio *acquisire e stabilizzare* **d'apprendimento**	**Spostare l'attenzione verso l'interno.** In larga misura la riuscita dell'apprendimento dipende dai processi d'elaborazione delle informazioni. Se chi apprende è in grado di spostare la sua attenzione all'interno (cioè sulla percezione del proprio corpo) è possibile incrementare volutamente la stabilizzazione del gesto tecnico del movimento.	**Creare presupposti che favoriscono l'apprendimento.** Se si utilizzano gli esercizi coordinativi adatti (ginnastica generale, gi gong) gli allievi apprendono, fondamentalmente, a sviluppare la percezione del proprio corpo. Questi esercizi non debbono essere eseguiti in modo superficiale, ma con l'attenzione necessaria affinché venga sperimentato globalmente il senso del corpo.	**Stimolare i processi d'elaborazione.** Se all'inizio e al termine dell'attività viene inserita una fase di rilassamento si possono favorire i processi d'elaborazione delle informazioni. Metodi di rilassamento ed un allenamento finalizzato della respirazione permettono di aumentare lo stato di calma (tranquillità) e di aumentare così l'attenzione.
2. stadio *applicare e variare* **d'apprendimento**	**Collegare tra loro la percezione interna ed esterna.** In questo stadio, durante l'allenamento, il fuoco attentivo viene volutamente variato, spostandolo dall'interno all'esterno. Se l'obiettivo è di sviluppare ulteriormente la qualità dell'esecuzione del movimento, curandone i dettagli, deve essere spostato all'interno. Quando invece si vuole perfezionare globalmente la tecnica va diretto all'esterno.	**Ottenere flessibilità e variabilità.** Se ci si orienta sulla propria rappresentazione del movimento, si sviluppa sicurezza nell'esecuzione tecnica e le abilità vengono stabilizzate. Più si riesce a spostare l'attenzione soprattutto all'esterno, più sarà facile ottenere la forma tecnica voluta.	**Esecuzione ottimale grazie alla rappresentazione mentale.** Un allenamento di visualizzazione eseguito in uno stato quanto più possibile di rilassamento permette di continuare a sviluppare le rappresentazioni mentali del movimento voluto. Dal tipo di sport dipenderà se nei programmi l'accento verrà posto più sulla forma (abilità chiuse, closed skill) o sulla funzione (open skill, abilità aperte).
3. stadio *creare e perfezionare* **d'apprendimento**	**Trovare l'unità con l'ambiente.** Quest'unità viene raggiunta se si riesce a fondere tra loro tutti i fattori interni ed esterni che influiscono sull'umore. Inoltre si deve riuscire a spostare costantemente l'attenzione verso l'ambiente esterno e dimenticare il proprio corpo.	**Stimolare la creatività.** Se si vuole mostrare che si possiede il pieno dominio delle proprie azioni si debbono utilizzare forme d'allenamento nelle quali l'attenzione viene spostata sulla fluidità del movimento o sul ritmo, e non sulla forma. Nei giochi di squadra ad esempio si lavora sul piano del ritmo di gioco.	**Aumentare l'energia interna.** Azioni mentali di prova con esercizi per migliorare l'attenzione, il rilassamento e la calma interiore influiscono positivamente sui presupposti mentali della prestazione. Ciò può essere reso possibile da metodi di rilassamento per la psicoregolazione e da tecniche di meditazione.