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: Quale tecnica è adatta a me?

Autor: Heiniger, Iris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002064

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

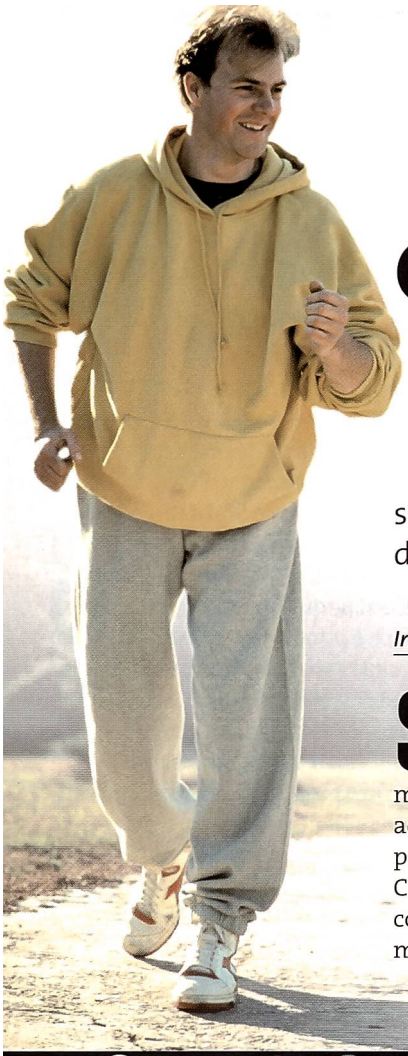
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.08.2025

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



Quale tecnica è adatta a me?

Ci sono vari metodi per apprendere un nuovo modello. Spesso ci basiamo su dei modelli ideali e teniamo in (troppo) scarsa considerazione il nostro modo individuale di muoverci a livello funzionale. Il metodo LinX® propone ora delle alternative.

Iris Heiniger

Spesso siamo noi stessi a porci dei limiti nel movimento in quanto diamo troppa importanza alla rappresentazione mentale di una determinata tecnica. Emozioni e coercizioni che spesso si accompagnano all'esecuzione di un movimento ci portano in ultima analisi a delle inutili limitazioni. Con il metodo LinX® vengono sfruttati impulsi che consentono di ottenere con il minimo sforzo un marcante miglioramento delle funzioni motorie.

Partire da se stessi

Istruzioni o rappresentazioni troppo incentrate su immagini esterne, come ad esempio principi del tipo «nella corsa si deve fare attenzione e non inclinare lateralmente il bacino», o la visione di un filmato che mostra il «corretto» stile di corsa, non sempre sono utili. Soltanto se è in grado di trasporre a livello individuale queste istruzioni e rappresentazioni il destinatario riuscirà a ottimizzare il proprio movimento. Se si incentra l'apprendimento sulla considerazione delle proprie caratteristiche personali (ottica interna), infatti, si stimolano direttamente i meccanismi di condotta del movimento. Si deve in sostanza creare un terreno fertile per l'apprendimento – in cui sia possibile ampliare la gamma di movimenti – e contemporaneamente elaborare direttamente rappresentazioni mentali del movimento ideale.

Posizioni nuove per movimenti noti

Innanzitutto dobbiamo offrire al nostro sistema nervoso alternative valide a schemi motori spesso non ottimali, perché solo in tal caso si può pensare di migliorare. A questo proposito il nuovo metodo offre delle efficaci procedure per migliorare e correggere il movimento. Le lezioni si svolgono spesso in posizioni e posture poco usuali (sdraiati a terra, di fianco...) con combinazioni nuove degli arti inferiori e superiori e della testa, che portano ad una limitazione della libertà di movimento. Le «strane» posizioni assunte ricordano poco le tecniche conosciute ed acquisiste, e il sistema nervoso – libero dai vincoli di abitudini motorie consolidate – si apre a nuove possibilità. Le indicazioni vengono date oralmente e solo episodicamente con segnali tattili, in quanto il ricorso al noto sistema «mostra e ripeti» impedisce di scoprire le possibilità individuali e limita l'apprendimento del singolo. **m**

Commento

La forza dello sguardo interiore è cosa nota

I metodi di apprendimento del movimento – come dice in questo caso Iris Heiniger – devono essere continuamente sottoposti ad un'analisi critica, perché è l'auspicata adeguatezza a decidere se e in che modo da una emulazione più o meno riuscita di un'azione si possa sviluppare un delicato processo di apprendimento/insegnamento. L'adeguatezza dell'attività di ricezione e di modifica si sostanzia in ultima analisi in una ricerca di quell'identità che caratterizza la qualità del movimento tramite l'esperienza del «flow» e l'incertezza del raggiungimento di un equilibrio dinamico. La consapevole ricerca di un nostro modo personale di apprendere – anche grazie allo spirito dei tempi – ha da lunga pezza condotto a sostituire i metodi tradizionali con il processo basato sul dialogo come principio dell'insegnamento, in cui gli allievi vengono coinvolti attivamente nel processo.

Orientarsi sulla sfera interiore comporta come corollario che l'attenzione principale sia incentrata non più sulla forma (esteriore) ma sulla percezione della funzione del movimento e poi sulla struttura. Fortunatamente anche l'idea che sviluppo, miglioramento e realizzazione della rappresentazione mentale del movimento devono essere messi al centro dell'attenzione e che questo processo di appropriazione degli elementi del movimento deve essere accompagnato e sostenuto da tecniche di apprendimento mentali e mediatiche sembra essere ormai universalmente riconosciuta.

Che poi in ultima analisi si possa favorire la creatività tramite un insegnamento inusuale, per chi si occupa di didattica non è certo una novità, esattamente come noti sono altri principi come le esperienze di contrasto e la riflessione differenziata sulle proprie sensazioni. In poche parole: «correggere solo il necessario e variare il più spesso possibile!» è principio noto, che già da tempo apporta un sostanziale contributo al miglioramento della qualità dell'insegnamento e dell'apprendimento nell'insegnamento e nell'allenamento.

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

	Indicazioni per l'esecuzione	Osservazioni fatte durante l'esecuzione
1	Camminare in una stanza o all'aperto su terreno pianeggiante in modo da poter percepire facilmente i propri movimenti.	● Si nota una differenza fra i due lati del corpo mentre si cammina? ● Dove viene appoggiato il piede destro? Tallone, parte esterna, parte interna, pianta? ● Dove guarda il piede? Verso fuori, verso dentro, in avanti.
2	Quando il piede destro si sposta in avanti osservare la spalla destra e la parte destra del petto.	● La spalla destra e la parte destra del petto restano fisse o si spostano (in avanti o indietro?) ● Il movimento risulta abituale o piuttosto innovativo?
3	Esagerare leggermente il movimento all'indietro della spalla e del petto mentre il piede destro si sposta in avanti.	● Osservare se ci si muove come si pensa di stare facendo.
4	Breve pausa seduti.	
5	Camminare di nuovo portando la spalla destra e la parte destra del petto all'indietro mentre il piede destro si sposta in avanti. Non aver fretta di trovare subito il movimento corretto.	● In questo modo come si pone il piede destro sul terreno?
6	Appoggiare la mano destra sulla coscia destra, portare la spalla e la parte destra del petto in avanti insieme al braccio e al piede destri.	● Come si modifica l'appoggio del piede destro a terra? Come e dove avviene il contatto? Tallone, pianta intera? ● In quale direzione guarda la punta del piede?
7	Breve pausa seduti.	
8	Camminare prestando attenzione alle sensazioni nelle parti destra e sinistra del corpo. È cambiato qualcosa rispetto all'inizio dell'esercizio?	● Quali differenze si rilevano a livello di mobilità, esecuzione, volume, sensazioni ...
9	Riprendere a camminare portando all'indietro la spalla destra e la parte destra del petto quando il piede destro si sposta in avanti.	● Il movimento del petto influenza l'appoggio del piede? Tallone, parte interna o esterna ... ● La rotazione del petto sostiene la camminata?
10	Recarsi all'aperto e verificare quando questo modo di muoversi sostiene il movimento in avanti.	● Su terreno pianeggiante? In salita o in discesa? ● Si rileva una differenza fra camminata e corsa? ● Il movimento risulta usuale o ignoto? ● Sulla base di quale sensazione si conclude che il movimento sostiene la camminata, e su quale terreno?
11	Inizio della fase di transfert all'aperto.	

Programmi di apprendimento basati sul metodo LinX® sono disponibili in varie discipline: canoismo, corsa, escursionismo pedestre e con racchette da neve, sci nella neve fresca, snowboard, sci e sci di fondo (classico e pattinato). Esistono moduli di base anche per docenti di educazione fisica. Per informazioni e programmi dettagliati relativi ai singoli corsi ci si può rivolgere a: *SPORT***ART**, Karoline Steinmann, Iris Heiniger, Station, 7104 Versam, Tel: 081 630 53 25 , Fax 081 645 13 29. sportart@dplanet.ch, www.linx-sportart.ch