

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Artikel: All'inizio c'è... : ... l'orientamento
Autor: Hotz, Arturo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001612>

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: 05.02.2026

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

All'inizio c'è...

Tutti noi rimaniamo affascinati dalle evoluzioni di uno snowboardista nella halfpipe, o dalle capacità acrobatiche di un tuffatore. Da un lato li ammiriamo, dall'altro ci chiediamo come riescano a mantenere il controllo sospesi fra cielo e terra o a orientarsi in modo tanto sicuro.

Arturo Hotz

Dove guardano i tuffatori durante le rotazioni attorno al proprio asse, mentre eseguono avvitamenti e salti mortali? Vedono qualcosa oppure tutto accade in modo automatico, per via dell'elevata velocità? La percezione avviene a livello inconscio? O ancora, si concentrano su qualcosa e su cosa precisamente? Infine, quali punti fissano per programmare e guidare le loro capriole?

Tutte domande che ne generano altre ancora... Come si controllano questi artisti dell'aria in un ambito sospeso fra sicurezze esistenziali e libertà creativa? La questione fondamentale sulla percezione umana, quella relativa all'orientamento, rimanda alle sue due funzioni principali: grazie ad una percezione differenziata dell'orientamento e ad un orientamento differenziato della percezione visiva, acustica, tattile, cinestetica e vestibolare tendiamo costantemente a sempre maggiore sicurezza e contemporaneamente a maggiore libertà sia spaziale che temporale. I nostri strumenti di percezione sono i sensi dell'orientamento, che fungono da sistema di allarme.

Le basi della riuscita

L'importanza fondamentale dell'orientamento balza agli occhi se pensiamo come nello sport niente riesca senza riferimenti sui quali orientarsi. Basta provare a fare una dimostrazione del salto in alto senza tendere fra gli stagi l'asticella o almeno un elastico!

È chiaro che nella pratica sportiva abbiamo un particolare bisogno di controlli. Che si tratti di atleti o di docenti, per verificare l'esattezza del movimento o per valutarlo sulla base di criteri determinati abbiamo bisogno di riferimenti che diano sicurezza come punti fissi su cui orientarsi e ai quali rifarsi. Osservando, valutando e consigliando abbiamo bisogno, cerchiamo e creiamo sempre nuovi parametri di riuscita e tasselli, da un lato per migliorare le nostre basi di orientamento e dall'altro per ottenere una valutazione il più possibile trasparente con note o giudizi facilmente comprensibili anche per gli altri.

Molteplici punti di riferimento

Fra le altre cose ci orientiamo continuamente su:

- caratteristiche qualitative del movimento; ad es. precisione, fluidità ed armonia;
- criteri ambientali esterni: linee di demarcazione del campo di gioco, porte dello slalom, settori di lancio, corsie (in atletica e nel nuoto), altezza degli ostacoli in diverse gare di corsa e categorie (donne, uomini, juniori, ecc.), porte, reti da pallavolo o da tennis;
- limiti temporali (di orientamento): tempi supplementari, pause, orari di partenza, tempi di preparazione dei salti (atletica), periodi intermedi e interruzioni;
- pesi e resistenze diversi: dimensioni di pesi, giavellotti e dischi (donne e uomini), aste per il salto e trampolini più o meno flessibili, tensione delle corde della rac-

Foto: Daniel Käsemann





... l'orientamento

chetta o della rete, caratteristiche della neve e stato delle piste, resistenza dell'acqua, palle da tennis o da pallamano più o meno pesanti per variazioni in allenamento, ecc.;

- segnali o informazioni acustici: segnale di partenza, incitamenti da parte degli spettatori, aiuti all'orientamento per i ciechi, ecc.;
- decisioni arbitrali trasmesse in modo visivo ed acustico; fischio per segnalare i falli e di chiusura;
- informazioni e direttive verbali e non verbali e gesti (ad es. espulsione dal campo).

Inoltre nello sport ci orientiamo anche su punti di riferimento cognitivi (immagini figurate), ad esempio su:

■ obiettivi: una coppa come coronamento della stagione (campionato o coppa);

■ valori (etici) di riferimento: vogliamo avere successo e vogliamo farlo grazie ad un grande spirito di squadra!

■ criteri: non vogliamo necessariamente ottenere miglior tempi in allenamento, ma soprattutto risultati costanti nella seconda metà della stagione;

■ altri criteri: arrivare almeno al girone di qualificazione e ottenere un piazzamento migliore della nostra «bestia nera» nel girone di retrocessione della stagione scorsa!

Infine, anche l'intero ambito mentale svolge un'importante funzione di orientamento; nell'allenamento mentale, ad esempio ci confrontiamo in modo consapevole e mirato con la nostra immagine del movimento. La «mind map» ideale che può essere usata anche come modello per l'azione è una base di orientamento per quanto possibile differenziata che offre irrinunciabili servizi nelle fasi di pianificazione, decisione e realizzazione per quel che attiene a chiarezza, sicurezza e libertà maggiori.

Cosa è rilevante, quando e per chi?

Innanzitutto si deve ammettere che il concetto di orientamento è molto vasto. È per questo che possiamo indicare in maniera sempre differenziata quando quale criterio per chi, a che scopo ed entro quali limiti è o potrebbe essere rilevante in quale misura sotto l'uno o l'altro punto di vista. Orientamento e differenziazione costituiscono una diade inscindibile esattamente come spazio e tempo, per

Riferimenti bibliografici

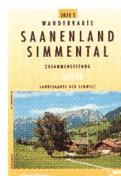
- Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H.: Erfolgreich trainieren! Zurigo, ASVZ, 2000 (capitolo relativo alla coordinazione, pp 115-137).
- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht, Schorndorf: Hofmann Verlag, 2000.
- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Bewegungsgefühl, Schorndorf: Hofmann Verlag, 2003.



- Proposte di escursioni sul retro
- Itinerari escursionistici e itinerari di montagna segnalati sulla Carta nazionale 1:50 000
- Con linee dei mezzi pubblici (autobus, ferrovie e battelli) e loro fermate
- Informazioni turistiche sulla regione

Indicano la via.

Carte escursionistiche FSS 1:50 000



1 composizione

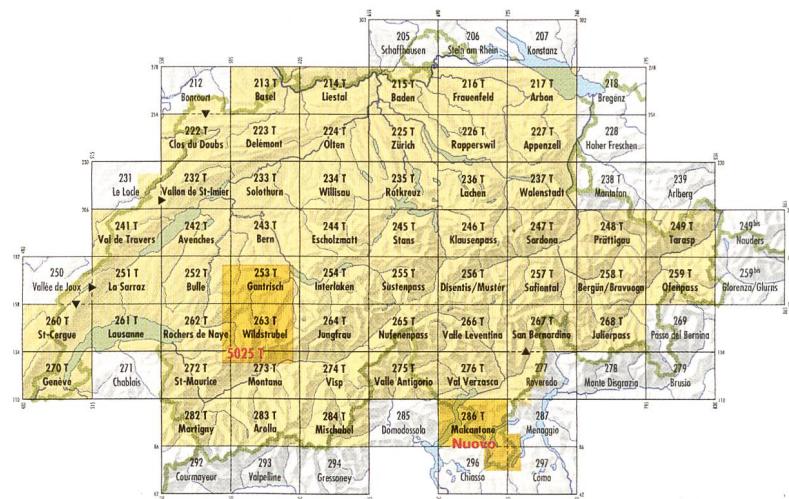
5025 T Saanenland – Simmental

swisstopo

+

Bundesamt für Landestopografie
Office fédéral de topographie
Ufficio federale di topografia
Federal Office of Topography

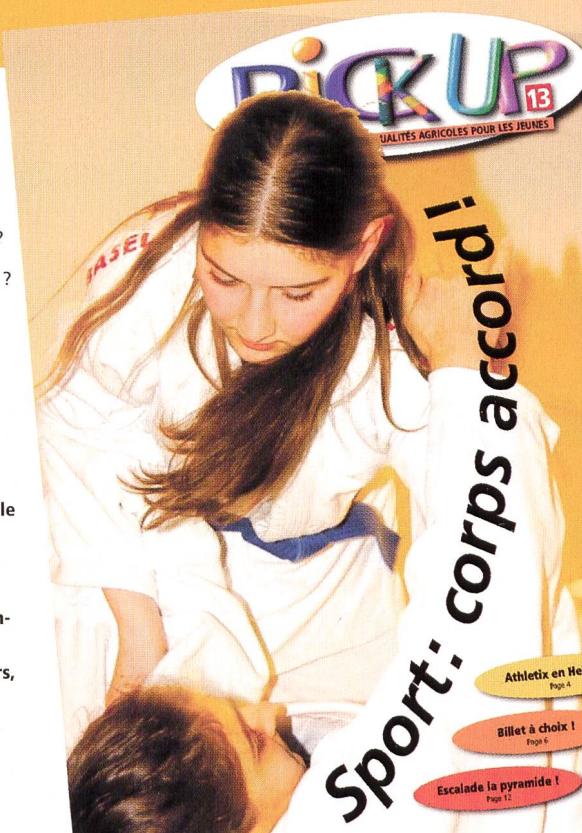
www.swisstopo.ch



Sport : corps accord !

- Comment occupes-tu tes loisirs ?
- Pratiques-tu un sport impliquant un animal ?
- Que penses-tu du judo ? De la lutte suisse ?
- Quelle est ta position sur la pyramide de l'alimentation ?
- Quel est le lien entre sport et agriculture ?

Sur 16 pages en couleurs, le numéro 13 du magazine semestriel Pick up entend cette fois susciter auprès des élèves du degré secondaire une réflexion sur le mouvement et les loisirs, le sport et ses limites, l'alimentation et la santé.



Un document annexe destiné aux enseignants est disponible sur le site internet www.agirinfo.com. Il propose de nombreuses activités et suggestions pédagogiques liées au magazine ainsi que des fiches de travail pour les différentes disciplines concernées.

Un exemplaire par élève est disponible gratuitement auprès de: **Agence d'information agricole romande (AGIR)**, case postale 128, 1000 Lausanne 6, tél. 021 613 11 31, e-mail: info@agirinfo.com, site internet www.agirinfo.com.

Veuillez m'adresser sans frais (n° 1 à 10 avec manuel de l'enseignant, n° 11 à 13 voir sur Internet):

- ____ ex. Pick up 1 Le marché des denrées alimentaires
- ____ ex. Pick up 2 Nature et agriculture
- ____ ex. Pick up 3 Tourisme et agriculture
- ____ ex. Pick up 4 Les professions liées à l'agriculture
- ____ ex. Pick up 5 Les plantes dans l'agriculture
- ____ ex. Pick up 6 L'agriculture et l'Europe
- ____ ex. Pick up 7 Les animaux dans l'agriculture
- ____ ex. Pick up 8 La technique dans l'agriculture
- ____ ex. Pick up 9 S'wich.02
- ____ ex. Pick up 10 Manger en toute sécurité
- ____ ex. Pick up 11 Jeux et enjeux de l'eau
- ____ ex. Pick up 11 Idem, Enseignement *
- ____ ex. Pick up 12 Des goûts et des couleurs
- ____ ex. Pick up 12 Idem, Enseignement *
- ex. Pickup 13 Sport : corps accord !**
- ex. Pickup 13 Idem, Enseignement ***

* si vous n'avez pas accès à Internet

Expéditeur:

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Lieu

E-mail

enseignant à l'école de

A retourner à: AGIR, case postale 128, 1000 Lausanne

cui le categorie e le dimensioni dell'orientamento contribuiscono ad evidenziare in modo più differenziato aspetti ed accenti rilevanti:

- aspetti rilevanti dal punto di vista fisico: spaziali (alto/basso), temporali (prima/dopo) ed energetici (forte/debole);
- aspetti relativi alla prestazione: condizionali, coordinativi, mentali e tattici;
- aspetti specifici di determinati gruppi di sport: individuali o di squadra, discipline misurabili o valutabili, estive o invernali, olimpiche o non olimpiche, sport di combattimento o giochi sportivi.

Orientarsi sui profili attitudinali

Gli acrobati sono veri esperti in orientamento, a proprio agio anche quando manca loro il terreno sotto i piedi, ma non sono i soli ad aver bisogno di orientamento nelle attività della vita quotidiana. Ogni movimento, a livello consci o inconscio, inizia sempre con un orientamento sulla base di un profilo attitudinale differenziato a livello globale. Per quel che attiene la pratica sportiva ciò significa dapprima anticipare per pianificare e poi utilizzare l'energia in base allo scopo, ma anche controllare nella fase di realizzazione del gesto. L'orientamento è quindi parte integrante dell'azione in tutte le fasi del processo:

- cosa vogliamo, perché e da cosa dipende?
- Dove mi trovo e come possono scegliere la via ottimale (ad esempio su una parete d'arrampicata)?
- Dove mi trovo rispetto all'obiettivo stagionale? Dopo una pausa dovuta ad infortunio ho bisogno di una gara per recuperare la forma?
- Che cosa voglio migliorare una prossima volta e perché? Forse sarebbe opportuna una pianificazione triennale?
- Che fare? (mi ritiro?) Cosa so fare? (riesco a qualificarmi?) Che cosa posso fare? (come calciatore mi do allo sci?) Cosa devo allenare in che modo (colmare le lacune a livello di forza) con quale impegno (due volte al giorno?), per affrontare poi le sfide (finalmente vincere la coppa) e raggiungere gli obiettivi che mi sono prefissi (vincere il campionato)?

«Orientarsi» significa «informarsi» e «rivolgersi a». Ma verso e su che cosa? La risposta è semplice: su quanto è necessario per avere successo. Chi si informa si dirige poi verso quanto fa intravedere il successo. Cerchiamo certezze nell'orientamento e chi è orientato trova la rilevanza e gli elementi rilevanti in relazione al successo. Solo nell'ambito di tale relazione si hanno chiarezza ed univocità. Così come una retta viene definita da due punti, l'orientamento ha bisogno di un valido punto di riferimento e una connessione fra i due elementi crea una certezza maggiore.

m



Foto: Daniel Käsermann

Senza orientamento niente coordinazione

Quando si parla di orientamento, ad esempio in relazione all'apprendimento del movimento, il pensiero corre spontaneo ad una delle cinque capacità coordinative. Nell'ambito della competenza coordinativa l'orientamento assume quindi un ruolo dominante, nel senso che dapprima bisogna chiedersi di cosa si tratta.

La competenza di orientamento non è una qualunque funzione coordinativa: solo se si conoscono la direzione, l'obiettivo o la funzione comune si dispone di presupposti favorevoli per poter realizzare alla fine un perfetto gioco d'insieme di tutte le componenti della prestazione.

La validità dell'orientamento è una questione di differenziazione: questa funzione sia cognitiva che motoria della coordinazione è in stretta correlazione con l'orientamento: l'una dipende dall'altra, per cui orientamento e differenziazione costituiscono per così dire il cuore pulsante della coordinazione, ovvero l'equilibrio! Ogni lacuna in termini di equilibrio, infatti, può essere spiegata con un deficit a livello di orientamento differenziato o di differenziazione orientata. A livello di realizzazione si aggiunge poi una competenza di reazione che rende possibile mantenere un equilibrio messo in pericolo o instabile grazie ad un'azione contraria o ad un adattamento. Infine la ritmizzazione rappresenta il coronamento della coordinazione: solo la forma ritmica dell'equilibrio (fluido) rappresenta l'espressione completa del movimento, l'armonia, l'essenza stessa di una coordinazione riuscita e completa. In tutti questi processi parziali nell'ambito coordinativo, l'orientamento assume un ruolo di spicco a livello portante (ma anche di controllo): «se manca un orientamento completo non è possibile una coordinazione ottimale!»