

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: 5

Artikel: Consigliare per progredire
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001650>

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>

Consigliare per progredire

Le competenze di un docente di educazione fisica o di un allenatore emergono anche dal modo in cui vengono dati i feed-back. Facilitano l'apprendimento della disciplina sportiva e la relativa tecnica? Le informazioni sono precise, tempestive e stimolanti? *Roland Gautschi*

Nella pratica succede spesso che allenatori o docenti di educazione fisica non sappiano quale metodo d'insegnamento adottare, o meglio non siano in grado di valutare quale metodo potrebbe dare buoni risultati e a quale livello. Da affermazioni come «i miei alunni devono sperimentare molto», «sono un insegnante molto severo, così ho sempre la situazione sotto controllo» si evincono insicurezza e mancanza di orientamento. Come per qualsiasi altro ambito d'insegnamento, anche per impartire lezioni di educazione fisica non è necessario attribuirsi uno stile (di condizione), dando prova di «complicità», o «indifferenza» oppure «autorità». In questo caso è molto più utile procedere ad un'analisi precisa della situazione.

Prima un'analisi degli sport

Uno sport può essere «aperto» o «chiuso». Nel primo caso si tratta in particolare di discipline in cui l'obiettivo può essere raggiunto in diversi modi (tiro in porta con la parte interna o esterna del piede, traiettoria bassa o pallonetto). I giocatori devono acquisire le capacità che consentono loro di reagire correttamente davanti a situazioni variabili. E non è certo attraverso esercizi o duri addestramenti stereotipati che si ottiene questo risultato. Bisogna invece creare costantemente delle situazioni in cui i giocatori vengono stimolati a trovare soluzioni creative. Il compito principale dell'allenatore o del docente di educazione fisica in questo caso non è di correggere o guidare gli allievi, bensì di mettere in scena situazioni il più possibilmente ludiche. Devono inoltre cercare di «mettersi da parte» e di trasformarsi in «semplici» osservatori. Nonostante ciò, a volte si è comunque confrontati con situazioni in cui è necessario saper «condurre» con molto rigore. Ad esempio, una mossa vincente nella

pallavolo va continuamente allenata per poterla realizzare al meglio nella partita valida per il campionato. In ambito tecnico e tattico, gli allenatori dovrebbero prediligere la formula «tanto...quanto» e non «questo o quello».

Gli sport «chiusi» si distinguono invece per il carattere relativamente stereotipato dei movimenti da eseguire (atletica leggera, golf, ecc.), oppure per gli elevati criteri estetici che i movimenti devono soddisfare (ginnastica artistica, pattinaggio artistico, danza, ecc.). Un buon allenatore deve riuscire a non lasciarsi influenzare troppo «dall'immagine ideale» che scaturisce dalle prestazioni dei migliori atleti al mondo della disciplina in questione e, piuttosto, tenere in considerazione le potenzialità individuali.

vimento qualitativamente insufficiente o mediocre, per cui fondamentalmente esiste una sola forma di esecuzione, è necessario dare la priorità ad una «struttura individualizzata». In poche parole, si tratta di sperimentare diverse varianti per allenare la caratteristica più importante di un movimento che solitamente viene eseguita in un modo ben specifico.

Bisogna saper distinguere

La caratteristica essenziale di un movimento, in parole povere la sua funzione principale, dev'essere perseguita e controllata con attenzione. Nonostante in questo ambito non si possa fare a meno di lasciare spazio anche a dei ritocchi personali. Invece di optare per una serie di strutture metodologiche, che

Poi un esame delle capacità

Esistono capacità che bisogna saper «tirar fuori» e utilizzare correttamente indipendentemente dalla situazione con cui si è confrontati. Per sviluppare una determinata abilità, ad esempio l'alzata nella pallavolo, è consigliabile insegnare la tecnica passo dopo passo guidando gli allievi («congiungere le mani all'altezza dei pollici, girare gli avambracci verso l'alto e tendere le braccia!»). In simili situazioni, infatti, non ha senso lasciare che i ragazzi se la cavino da soli.

In merito al livello di apprendimento degli allievi si può affermare che: in presenza di una struttura di movimenti relativamente stabili e di un elevato livello di prestazioni i metodi d'insegnamento «aperti» permettono di ottenere migliori risultati rispetto a quelli «chiusi». Ciò è da attribuire al fatto che la motivazione è più grande quando la caratteristica principale di un movimento stabile può essere perfezionata. Di fronte ad un mo-

Fig.: schema per identificare i diversi tipi di feed-back (tratto da: International Journal of Physical Education, 1/1992; A. Andersen, A. Holst, «Feed-back: an Important Teaching Function»)

Valutabile

Descrittivo

Correttivo

Esplicativo

Indicativo

spingono progressivamente gli allievi verso una determinata tecnica (ideale) – prendiamo l'esempio del salto in lungo: rincorsa, slancio, fase di volo e fase d'atterraggio – l'allenatore o il docente di educazione fisica deve piuttosto conoscere le funzioni principali del movimento in questione. Non ha molto senso infatti concentrarsi sulle fasi di volo e di atterraggio, visto che prima di giungere a questi stadi è necessario riuscire a trasformare una lunga rincorsa in un salto lungo e alto.

Ogni allenatore troverà sicuramente un esempio che corrisponde a quello sopracitato. In ogni caso non potrà fare a meno, ancora una volta, di fare una distinzione fra la struttura (importante) di un movimento e la sua forma (meno importante). Solo a questo punto è senz'altro possibile fornire un feed-back che garantisca non solo un aumento della prestazione, bensì anche un importante progresso nell'apprendimento.

La motivazione è fondamentale

Spesso non è molto chiaro quando, con quale frequenza e con quanti intervalli di tempo sia necessario dare un feedback per riuscire ad ottenere dei progressi nell'apprendimento. Anche se fornito correttamente sia dal punto di vista del contenuto che della lingua, un feed-back non serve a nulla se chi lo riceve non è motivato a proseguire il processo di apprendimento. Una brava guida è in grado di fornire informazioni comprensibili, stimolanti e applicabili alla pratica.

Foto: Daniel Käsemann



La tecnica da acquisire va insegnata in modo diretto, guidando da vicino gli allievi.

Le sei domande del feed-back

Chi
i= individuo
g= gruppo
c= classe

Cosa
r= risultato
e= esecuzione

Quando
i= immediato
r= rinviato

Come
+ = positivo
o = neutro
- = negativo

Dove
pr=privato
p= pubblico

Modo
a=uditivo
v=visivo
t=tattile
av=audiovisivo
at=audiotattile
vt=visivo-tattile

Con l'aiuto di uno schema si possono scoprire ed analizzare le proprie preferenze, ma soltanto se la persona che assiste alla lezione o all'allenamento dispone delle conoscenze tecniche necessarie e l'allenatore o il docente di educazione fisica è pronto a lasciarsi va-

lutare. L'utilità dello schema viene avvalorata solo se sono prese in considerazione le dimensioni del feed-back nell'ambito specifico della disciplina sportiva, il livello di capacità, l'età degli alunni, ecc.

Dispensare feed-back puntuali

Quando eseguiamo un movimento riceviamo una cascata di feed-back visivi, uditivi, propriocettivi e tattili. Grazie a queste informazioni, spesso si riesce ad adeguare e a migliorare la tecnica, senza alcun intervento particolare da parte dell'allenatore o dell'insegnante. In questo modo i feed-back possono essere suddivisi, in modo approssimativo, in due categorie: quelli che si riferiscono al risultato che il movimento permette di raggiungere («hai migliorato il tuo tempo di dieci secondi») e quelli che hanno invece a che vedere con il modo in cui il movimento è stato eseguito («hai lavorato in modo molto esplosivo con le gambe»). Questa suddivisione non definisce tuttavia se l'affermazione sia valutabile, descrivibile, correttiva, esplicativa oppure indicativa, ma nemmeno a chi, quando e dove sia stata rivolta. Per questo motivo un allenatore fallirà se le informazioni che elargisce contengono sempre valori negativi, nonostante abbia tratto le giuste conclusioni dall'esecuzione di un movimento e sappia individuare in che modo può essere migliorato. Spesso, i docenti e gli allenatori non sono consapevoli di questo aspetto e necessitano

anche loro di un feed-back in tal senso da una terza persona che assiste alla lezione o all'allenamento. Uno schema per identificare i diversi tipi di feed-back può aiutare a scoprire le proprie preferenze e ad ampliare le possibilità di fornirne, incrementando così anche la motivazione di chi esegue il movimento.

Non sempre al momento giusto

Diversi studi si sono chinati sulla domanda: in quale misura la frequenza con cui vengono dati dei feed-back influisce sull'apprendimento del movimento? Per rispondere al quesito, ad un gruppo di alunni fu chiesto di eseguire un movimento e dopo ogni tentativo fu fornito loro un feed-back sul modo in cui il compito era stato assolto. Un altro gruppo, invece, riceveva il feed-back soltanto una volta su due (tentativi). In un test successivo, il gruppo che aveva ottenuto meno spiegazioni raggiunse migliori risultati (Wulf, 1992, pag. 13). Questo dovrebbe rassicurare i docenti di educazione fisica che non hanno tempo di fornire un numero sufficiente di feed-back perché sono confrontati con classi troppo

numerose. Al contrario, gli allenatori di piccoli gruppi che, convinti di agire per il meglio, intervengono troppo spesso per correggere pregiudicano «lo sviluppo di un meccanismo interno di percezione degli errori» di chi esegue il movimento (Wulf, 1991, pag. 14).

D'altra parte, durante un'altra ricerca è stato dimostrato che i membri di un gruppo, a cui veniva sistematicamente fornito un feed-back sul tempo conseguito da ognuno di loro nel corso di una prova di velocità, migliorarono la loro prestazione. Mentre chi non riceveva alcun feed-back dopo il proprio tentativo otteneva risultati stagnanti (Magill, 2004, pag. 275). In un'altra verifica è invece stata messa in relazione la quantità di feed-back forniti agli allievi con il numero di esecuzioni riuscite (Magill, 2004, pag. 275). Da alcune di queste ricerche non emerge tuttavia chiaramente in che modo le informazioni venivano date. Si trattava di affermazioni incoraggianti «bravo, continua così!», a carattere metaforico «devi lanciare la palla in avanti come se fosse attaccata ad una corda», descrittivo «non stendi il braccio completamente all'indietro», oppure che si riferivano al risultato? (v. riquadro a pag. 15).

Meglio niente che sbagliato

Ci si chiede spesso se dopo un movimento eseguito non proprio perfettamente sia necessario spiegare subito come migliorarlo oppure se sia meglio non intervenire. Anche su questo aspetto sono



Bibliografia

- Hotz, A.:** *L'apprendimento qualitativo dei movimenti*. Roma: Società di stampa sportiva, 1997.
- Magill, R.A.:** *Motor Learning and Control. Concepts and Application*. New York, McGraw-Hill, 2004.
- Wulf, G.:** *Neuere Befunde zur Effektivierung des Bewegungslehrns*. In: *sportpsychologie* 1/92, p. 12–16.
- Wulf, G.:** *Implizites Lernen von Regelmäßigkeiten*. In: *sportpsychologie* 4/93, p. 11–18.
- Murer, K.:** *Sportspezifische Unterrichtskonzeptionen*. Zürich, GFS-Schriften, 1989.
- Murer, K.:** *Gegensatzerfahrungen sammeln*. In: *Magglingen* 7/1994, p. 6–9.

Ringraziamo calorosamente Kurt Murer e Arturo Hotz per il loro contributo nella redazione di questo articolo.

state condotte delle ricerche che hanno portato a risultati interessanti, da tenere in considerazione nell'apprendimento del movimento.

Un gruppo di allievi impegnati in un esercizio focalizzato sulla flessione del gomito ricevevano un feed-back dopo ogni tentativo, mentre i membri di un altro gruppo lo ottenevano solo quando la loro esecuzione superava di oltre il 10% il tempo autorizzato. Da notare che nei test successivi, il gruppo con «tolleranza zero» (feed-back dopo ogni tentativo) raggiunse risultati peggiori rispetto al gruppo la cui esecuzione veniva valutata in modo «approssimativo» (Magill, 2004, pag. 282).

Di fronte a movimenti più complessi, i docenti e gli allenatori devono essere in grado di fornire dei feed-back anche durante l'esecuzione del movimento, mentre al termine di una serie di prove è

consigliabile evidenziare la cosa più importante da migliorare. Se non riescono ad individuarla e danno comunque un feed-back utile, gli allievi dovranno cercare di considerare se l'informazione è corretta o meno (Magill, 2004, pag. 282).

I «doppioni» sono utili

Tutto ciò non deve però dissuadere dal fornire feed-back ripetitivi. Anche se l'alunno percepisce da solo di aver premuto correttamente il mento contro il petto durante una capriola, l'informazione del docente è sempre utile. Questa doppia indicazione può inoltre contribuire a rendere meno insicuro l'allievo alle prime armi. Oppure, scientificamente parlando: «il sistema percettivo di controllo motorio non si orienta automaticamente sui feed-back ricevuti durante l'esecuzione del movimento.» (Magill, 2004, pag. 282). m

Un buon formatore è in grado di fornire spiegazioni comprensibili, stimolanti e facilmente applicabili alla pratica.



Consigli utili

Esprimersi correttamente: fornire sistematicamente dei feed-back molto specifici e differenziati non è sempre la miglior cosa da fare. I principianti hanno bisogno di informazioni che permettano loro di creare una base su cui costruire le loro capacità di eseguire il movimento. Quanto più progrediscono nel processo di acquisizione di abilità motorie, tanto più specifici saranno i feed-back che verranno forniti loro.

Elogi e rimproveri: spesso non basta sottolineare solo gli aspetti positivi. Si consiglia di optare per una combinazione di feed-back focalizzati sugli errori commessi e di altri che concernono i punti positivi.

Considerare il livello di capacità: a chi sta imparando si addicono meglio dei feed-back preimpostati (ad esempio: «devi allungare il braccio per poter infondere una lunga accelerazione al giavellotto.»). Dal canto loro, gli avanzati possono anche ricevere un feed-back descrittivo («l'angolo di lancio del tuo giavellotto è basso»).

Inserire delle domande: dare la possibilità agli atleti di raccontare come hanno percepito il loro esercizio. «Perché, secondo te, questa volta è andata meglio?» In tal modo l'allenatore può verificare in quale misura l'atleta sia consapevole dei progressi compiuti. E, da parte sua, lo sportivo viene stimolato a «cercare di capire» il suo movimento.

Puntare sull'essenziale: un feed-back dovrebbe focalizzarsi sull'errore più importante rilevato nella struttura del movimento. Scoprire di cosa si tratta è di competenza del docente o dell'allenatore.

Evidenziare gli effetti: molti feed-back si riferiscono solo al modo in cui il movimento viene svolto («devi sollevare di più le ginocchia!»). A volte, tuttavia, è molto più costruttivo ed efficace parlare degli effetti che provoca un movimento («posiziona i bordi dei tuoi sci in modo che tu riesca a disegnare due strisce parallele nella neve su tutta la lunghezza del percorso»).

Testare le esperienze opposte: un docente che individua l'errore durante l'esecuzione di un movimento può fornire il feed-back collegandolo ad un'esperienza opposta. Se nel salto in lungo, ad esempio, un allievo atterra sistematicamente sul dorso, un'esperienza opposta dovrebbe riuscire ad avvicinarlo alla struttura corretta del movimento e a capirne meglio la funzione principale («prova a saltare in modo tale da atterrare cadendo in avanti»).

Attenzione alle continue correzioni, possono demotivare: alcuni hanno tendenza a dare feed-back quasi esclusivamente sotto forma di correzioni. Questo atteggiamento è poco indicato dal punto di vista della motivazione.

Optare per supporti mediatici: l'uso di una videocamera può avere effetti positivi anche sui principianti. Il docente o l'allenatore può infatti mostrare concretamente gli aspetti su cui fornisce delle spiegazioni.