

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 4

**Artikel:** Cogliere l'attimo

**Autor:** Golowin, Erik / Sakobielski, Janina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001485>

#### 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>**

# Cogliere l'attimo

**Preparazione ad hoc** // Il ritmo e il tempismo agevolano l'apprendimento di gesti tecnici e trasmettono alle lezioni quel tocco di fantasia in più che ne aumenta l'efficacia.

Erik Golowin, Janina Sakobielski

► L'etimologia della parola «ritmo» è di origine greca e significa «ciò che scorre e che si ripete sempre». Il ritmo, da un lato, offre una struttura che può fungere da orientamento, mentre dall'altro concede spazio all'improvvisazione e alla libera esternazione di sentimenti. Pianificare in modo ottimale una lezione significa tener conto di tutti quegli accorgimenti che agevolano i progressi senza cadere nella monotonia o nella tendenza ad esercitare dei movimenti in modo tale da creare degli stereotipi, che limitano o addirittura impediscono un apprendimento creativo.

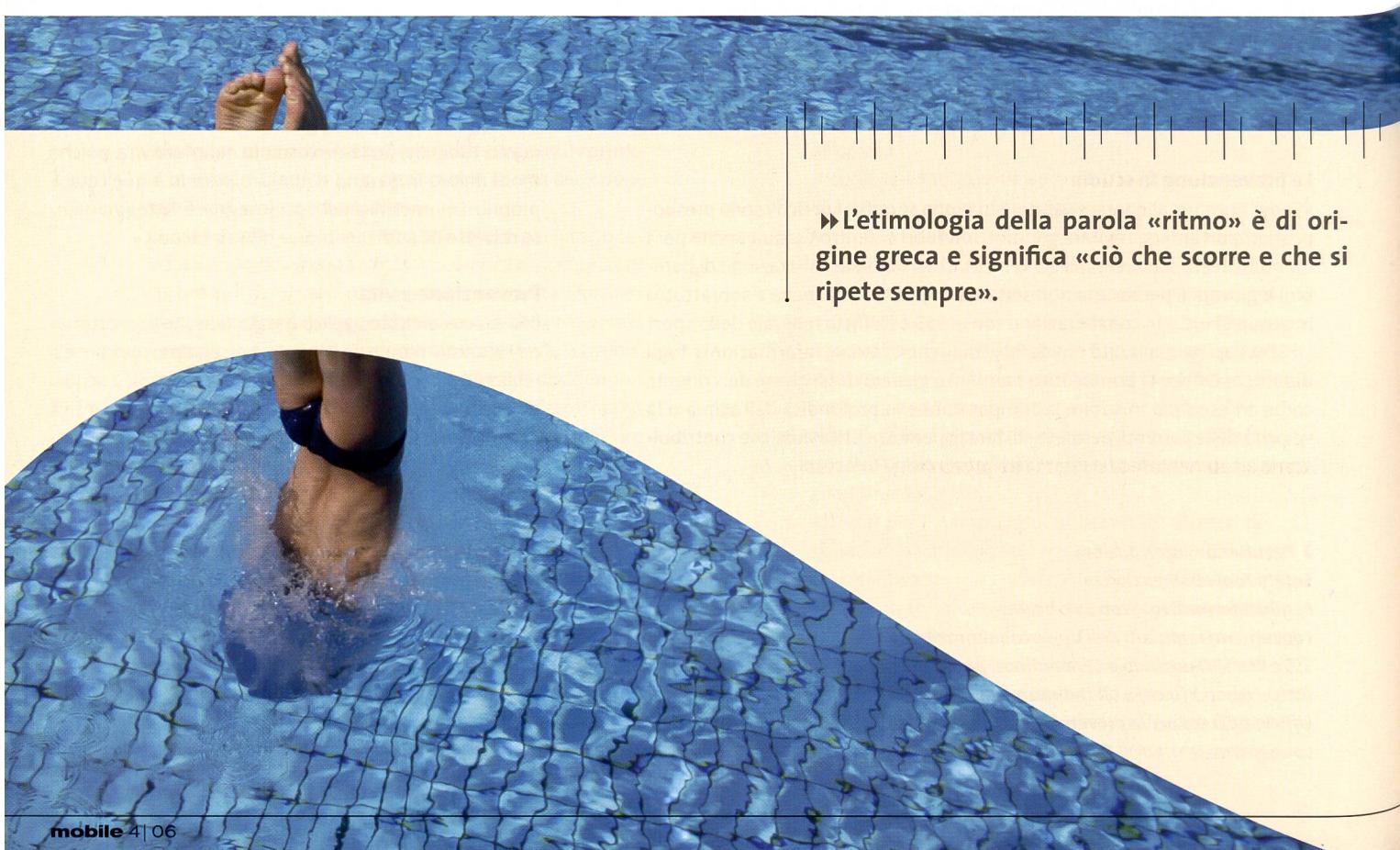
## Uno spazio strutturato

Impartire una buona lezione significa trovare sempre il momento più adatto per cambiare il profilo dell'allenamento e spingere così gli allievi a doversi adeguare continuamente ad esso. In questo modo, i ragazzi sviluppano

una grande attenzione nei confronti del processo interno e permettono al loro corpo di trovare da solo la maniera più appropriata per agire in modo efficace. I principi di allenamento possono aiutare a creare determinate strutture ma, nel contempo, bisogna pure disporre dello spazio e della libertà necessari per sviluppare pienamente il processo di apprendimento. E il ritmo è un elemento molto utile per creare queste condizioni durante la lezione.

Il dosaggio dei carichi o la sequenza con cui vengono presentate delle variazioni sono aspetti decisivi per migliorare la lezione. Il trucco consiste nel mobilitare tutti gli elementi che compongono la prestazione e nel collegarli abilmente fra di loro. L'intensità dello sforzo non dovrebbe focalizzarsi unicamente sull'aspetto energetico-condizionale; l'integrazione di altri elementi legati alla sfera mentale e sociale favorisce infatti lo sviluppo e consente di attivare un processo di apprendimento creativo. //

► L'etimologia della parola «ritmo» è di origine greca e significa «ciò che scorre e che si ripete sempre».





Pianificare in modo ottimale una lezione significa tener conto di tutti quegli accorgimenti che agevolano i progressi senza cadere nella monotonia o nella tendenza ad esercitare dei movimenti in modo tale da creare degli stereotipi, che limitano o addirittura impediscono un apprendimento creativo. ◀

**Il ritmo, da un lato, offre una struttura che può fungere da orientamento, mentre dall'altro concede spazio all'improvvisazione e alla libera esernazione di sentimenti.**