# Cogliere l'attimo

Autor(en): **Golowin, Erik / Sakobielski, Janina**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **19.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1001485

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://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 esternazione di sentimenti.