

**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:** 6

**Artikel:** Simili fuori, diversi dentro  
**Autor:** Sakobielski, Janina / Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001506>

#### 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>**

# Simili fuori, diversi dentro

**Tre discipline sportive** // Per migliorare la qualità del movimento spesso non basta dare istruzioni riguardanti i gesti tecnici. Diamo uno sguardo a tre sport molto diversi fra di loro: karaté, snowboard e unihockey.

Janina Sakobielski, Arturo Hotz

► Come fare per migliorare la mia tecnica personale nello sport che pratico? Quali sono le istruzioni, gli stimoli e le indicazioni più adatti che un allenatore deve dare ai suoi pupilli per aiutarli a raggiungere risultati migliori e ad ottimizzare la loro tecnica? Queste domande sono al centro del processo che prevede il miglioramento delle proprie capacità. G+S ha sviluppato un manuale interdisciplinare sotto forma di guida didattica, che contiene

riflessioni di principio sull'insegnamento e l'apprendimento dei movimenti. Questi concetti centrali valgono sostanzialmente per tutte le discipline, sebbene esistano delle differenze per quanto riguarda il modo in cui essi vengono messi in pratica. Sulla base di tre esempi (sport di combattimento, sport sulla neve e sport di gioco) vogliamo dimostrare quale sia il miglior modo di apprendere, insegnare e correggere. //

## › Karaté – verso l'arte della conoscenza



► Il karaté è una di quelle discipline da combattimento asiatiche che sono riuscite a ritagliarsi un posto di rilievo nel mondo sportivo occidentale. Ciò che ha contribuito a creare questo legame culturale non sono soltanto le capacità tecniche della disciplina, bensì anche l'immagine di una cultura così diversa dalla nostra. Aspetti, questi, che possono arricchire il pensiero occidentale e offrire nuovi impulsi alla nostra educazione sportiva. Sfogliando il manuale G+S karaté, ricco di simboli, di modelli e grafici di grande

utilità, si scopre che anche dal punto di vista del dialogo fra docenti e allievi e della «filosofia del modo di correggere» si percorrono strade molto più consapevoli. Esse, senza ombra di dubbio, possono infondere impulsi preziosi anche ad altre discipline sportive.

### Dialogo perenne

Nel karaté non tutto si focalizza sulla forma di un movimento. Un elevato livello d'insegnamento spinge la struttura del movimento con tutti i suoi aspetti costruttivi e sensoriali al centro dell'interesse. In questo modo si può affinare ciò che si trova al primo livello, ovvero la struttura del movimento (punti d'incrocio spazio-temporali), ciò che contribuisce a rendere più precisi i movimenti chiave. Gli allievi tentano dapprima di «riflettere» ciò che fa il docente e poi di riprodurlo. Non si tratta di mera imitazione, bensì di interiorizzazione del modello, che per finire è molto più di «una semplice dimostrazione ed emulazione».

L'aspetto essenziale di un movimento deve essere innanzitutto percepito all'interno, capito e poi consolidato. Si tratta dunque di partire dall'esterno per poi spostarsi verso l'interno, nel centro del corpo, prima di costruire la forma dall'interno verso l'esterno. Numerose variazioni dei movimenti centrali, come ad esempio i metodi di contrasto, aiutano a trovare facilmente il modo di percorrere questa via dall'interno verso l'esterno (secondo livello di insegnamento). Il dialogo fra docente e allievo, come anche quello con il nostro io, diventano sempre più importanti.

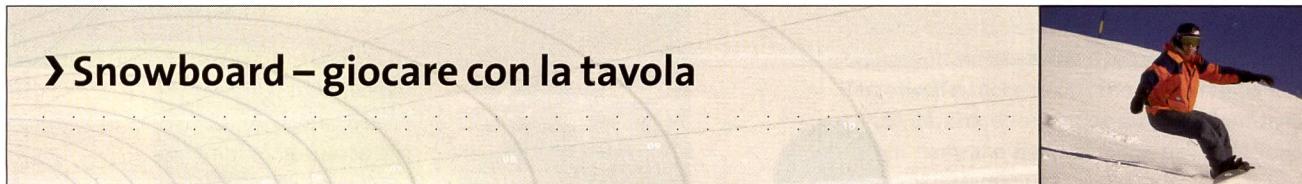
### Meditare in movimento

Nel karaté si persegue l'obiettivo del perfezionamento e questo a due livelli ben distinti: da una parte abbiamo la tecnica personale e dall'altra lo sviluppo della personalità. La caratteristica principale di questa disciplina sportiva è la forte componente meditativa. La formazione della personalità deve avvenire in modo molto più consapevole e fondersi con il processo dello sviluppo tecnico.

«Dal centro del corpo alle forme esteriori», è questo il motto del terzo livello. Le linee di forza immaginarie che collegano il piede alla mano, il ginocchio al gomito, i fianchi alle spalle e la colonna vertebrale alla testa possono essere percepite e devono combaciare per generare la giusta dose di forza necessaria ad eseguire ogni movimento. Se queste linee di forza non dovessero combaciare è necessario affinare la precisione della rappresentazione del movimento e dei movimenti centrali. Il nesso esistente fra la costruzione del movimento e lo sviluppo della personalità diventa evidente quando si raggiunge un livello di elevata conoscenza, nel senso di: «mostrami come ti muovi e ti dirò cosa si cela in te!». //

► *Contatto: Thomas Hertig, esperto G+S karaté, thomas.hertig@skas.ch*

## ► Snowboard – giocare con la tavola



► La domanda centrale che ci si pone a tutti i livelli di una lezione o di una seduta di allenamento di snowboard è: quali movimenti è necessario eseguire sulla neve per riuscire a controllare al meglio la tavola. I cosiddetti movimenti chiave, come piegare/distendere, angolazione/traslazione e orientamento/rotazione influiscono direttamente sugli elementi centrali o sulle funzioni della tavola. Quest'ultima, infatti, a dipendenza dei movimenti può essere caricata o alleggerita (piegamenti o distensioni), carvata (angolazioni e traslazioni) oppure ancora girata (orientamento e rotazione). Principi, questi, che valgono anche per altri sport sulla neve, quali lo sci, il Telemark e lo sci di fondo.

### Un motore chiamato entusiasmo

Al primo livello troviamo innanzitutto l'apprendimento

di movimenti centrali e i relativi effetti sullo snowboard. I maestri organizzano delle lezioni a piccoli gruppi e il loro compito principale è di interessare i giovani alla disciplina, permettendo loro di vivere esperienze indimenticabili ed, eventualmente, di smorzare le paure. Essi cercano di creare condizioni tali da facilitare il compito ai ragazzi, ad esempio scegliendo un terreno ideale, eseguendo alcuni movimenti mano nella mano oppure utilizzando delle metafore, che favoriscono la rappresentazione mentale del movimento. Le correzioni fatte con tutto il gruppo sono fondamentali per l'ottenimento di forme approssimative.

### Spazio, forza e tempo

Al secondo livello è indispensabile variare in modo mirato i movimenti chiave e cambiarli a livello di spazio,

forza e tempo. Il compito dei maestri è di creare le condizioni più ideali possibili, ad esempio dal punto di vista del terreno, e di occuparsi a fondo di ogni singolo allievo (come avviene nel primo livello). Le correzioni individuali a questo stadio sono molto importanti. In un dialogo intenso, creato dal maestro grazie a diversi tipi di impulsi e di stimoli, bisogna elaborare una sensazione di movimento differenziata. In altre parole, rispetto al livello precedente, si cerca di «addestrare» di più, immergendo maggiormente nel processo d'insegnamento.

#### **Restare un po' a margine**

Negli half-pipe e nei parks non vi sono praticamente limiti dal punto di vista dei tricks che si possono realizzare con lo snowboard. Ma anche in presenza di neve profonda e sui rail è necessario adattare quanto appreso in modo variato. Al terzo livello si cerca di raccogliere nuove sfide per riuscire a migliorarsi gradualmente, acquisendo così una comprensione del movimento più approfondita. A questo stadio, i maestri diventano dei coach, dei consiglieri o dei partner che forniscono dei consigli e osservano attentamente tenendosi un po' in disparte. Il loro compito consiste per lo più nel riuscire a creare le giuste premesse per offrire agli allievi un ambiente consono e stimolante, che consenta loro di agire in modo creativo e di porre le domande che li aiutino a progredire. //

➤ **Contatto:** Domenic Dannenberger,  
capodisciplina G+S snowboard,  
[domenic.dannenberger@baspo.admin.ch](mailto:domenic.dannenberger@baspo.admin.ch)



#### **Il punto**

## ***Insisti e persisti, guadagni e conquisti***

► «mobile» è soddisfatto del modo in cui i principi della guida didattica sono applicati in ogni singola disciplina sportiva G+S? Urs Rüdisühli: alcuni capi disciplina mettono in pratica in modo eccezionale i concetti principali nel loro sport, altri invece sono più restii a confrontarsi con le idee e i contenuti della guida didattica e ad approfondirli.

Non si tratta tuttavia di introdurre semplicemente i modelli e la terminologia del manuale nei diversi corsi, bensì di riuscire a capire che «il modello d'azione pedomotorio» con tutti i suoi concetti chiave non è nient'altro che un concetto formativo completo che va adattato ad ogni sport. In futuro, tutti i temi legati alla formazione di tipo pedagogico, metodologico, tecnico e interdisciplinare dovranno essere classificati in questo concetto formativo ed essere poi proposti in modo collegato.

**In che modo riesce ad «affezionare» i capi disciplina ai principi della guida didattica?** L'anno prossimo insisterò maggiormente sui vari argomenti contenuti nella guida didattica durante le conferenze destinate ai capi disciplina. Finora non abbiamo permesso loro di confrontarsi in modo approfondito e dettagliato con i contenuti del manuale. Per dirla in modo sportivo, la guida didattica per noi rappresenta «lo scheletro» della formazione G+S, mentre «la carne che avvolge le ossa» oppure «i muscoli» devono essere «allenati» in modo appropriato ad ogni sport.

**Quali novità riserverà il futuro?** L'elaborazione della guida didattica durerà fino alla primavera del 2008. Il capitolo dedicato ai principi d'allenamento deve essere adeguato ai contenuti, relativi a questo argomento, presenti nel nuovo opuscolo G+S. In quest'ultimo vengono spiegati e presentati in modo collegato il concetto formativo, la filosofia di formazione, gli strumenti (modelli) da mettere in pratica e l'organizzazione della lezione. Per completare la guida didattica sarà pure un DVD che esporrà i vari contenuti in modo convincente e comprensibile. //

➤ **Contatto:** Urs Rüdisühli,  
capo della formazione dei quadri G+S,  
[urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch](mailto:urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch)

## ► Unihockey – la tecnica al servizio del successo



► Per molti osservatori, l'unihockey è un gioco che non richiede particolari capacità tecniche. Tutti, però, concordano sul fatto che per dar vita ad un gioco efficace e variato dal punto di vista tecnico siano necessarie delle abilità coordinative.

### Io e la pallina

Il tema «io e la pallina» è di fondamentale importanza nel lavoro che svolgiamo con i più giovani, spiega Mark Wolf, capo disciplina G+S unihockey. La problematica viene in seguito ampliata, ciò significa che a partire dal momento in cui il bambino è capace a controllare la pallina, eseguire dei passaggi, nonché tirare e correre bisogna insegnargli a giocare con i compagni (io e il compagno). Solo dopo questa tappa si passa al confron-

to con l'avversario (io e l'avversario), dapprima dal punto di vista del giocatore in qualità di individuo, poi nell'ambito di una squadra (noi e l'avversario). Questo non significa che durante la fase di apprendimento della tecnica non si giochi con dei compagni e contro degli avversari, anzi... Va tuttavia sottolineato che durante questa prima tappa i bambini sono troppo impegnati a controllare una pallina capricciosa per riuscire a realizzare delle manovre tattiche molto elaborate.

### L'importanza della comprensione del gioco

«Più forte sono, più contribuisco alla riussita del gioco della mia squadra». Questo è uno dei principi di base che applichiamo nell'unihockey. «Si tratta quindi di motivare i giocatori ad imparare sempre di più per migliorarsi», spiega Mark Wolf. «Per questa ragione cerchiamo di insegnare gli elementi tecnici necessari a capire il gioco e a padroneggiarne la dimensione tattica, e questo a tutti i livelli». L'unihockey è un gioco e dunque ci si può chiedere come sia possibile riuscire a costruire un allenamento evitando di perdere il carattere specifico della disciplina. «Alcuni pretendono che consacriamo troppo tempo all'allenamento e non abbastan-

za alla formazione e agli aspetti ludici. Altri, invece, sostengono che non bisogna allenare singolarmente certi gesti e tecniche, ma piuttosto privilegiare maggiormente le fasi di gioco che contengono degli elementi tecnici.»

### Preservare il carattere ludico

È molto importante organizzare spesso dei piccoli giochi, volti a motivare i ragazzi, che permettono di allenare degli elementi tecnici fondamentali sia durante l'allenamento, sia nell'ora di educazione fisica. Spesso, gli allievi si rendono conto solo col senso di poi dei progressi che hanno compiuto semplicemente giocando. «Naturalmente è possibile anche creare delle condizioni che permettano ai giovani di controllare meglio la palla, ad esempio introducendo nella pallina un piccolo strofinaccio per farla rimbalzare di meno e per rallentare il ritmo del gioco. Si tratta tuttavia di misure che vanno prese in modo mirato per non offuscare una delle specificità fondamentali di questo gioco, ovvero la vivacità della pallina.» //

► **Contatto:** Mark Wolf,  
capo disciplina G+S unihockey,  
[wolf@swissunihockey.ch](mailto:wolf@swissunihockey.ch)

► È molto importante organizzare spesso dei piccoli giochi, volti a motivare i ragazzi, che permettono di allenare degli elementi tecnici fondamentali sia durante l'allenamento, sia nell'ora di educazione fisica. ◀



Foto: Philipp Reimann

### Da sapere

#### Consigliare in modo empatico

- Comincia a riflettere sulle cause del problema prima di correggere spontaneamente e immediatamente gli errori che osservi! Cerca dapprima di scoprire le ragioni e il rapporto causa-effetto («osservare e valutare!»).
- I tuoi feed-back devono sempre essere mirati, personalizzati e adatti alla situazione!
- Dai sempre prova di empatia se vuoi che i tuoi consigli e le tue correzioni siano efficaci. Ciò che conta non è solo quello che tu trovi sia giusto, bensì anche quello che chi sta imparando ritiene sia importante. Questo significa che il modo in cui fai passare il messaggio è importante tanto quanto il suo contenuto!
- Lascia agli allievi il tempo di mettere in pratica il tuo consiglio (la tua correzione) prima di passare al/alla seguente!