

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

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 5

**Artikel:** In balia delle sensazioni

**Autor:** Golowin, Erik

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001349>

#### 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>**

# In balia delle sensazioni

**Allenamento della tecnica** // Per migliorare il processo di apprendimento motorio bisogna stimolare la percezione interiore e dar spazio alle sensazioni. Il proprio vissuto e le proprie emozioni influiscono sui metodi da applicare.

Erik Golowin

## Radiografia interiore

- L'allenatore passa in rassegna le ultime sedute d'allenamento e osserva le seguenti carenze tecniche:
    - i movimenti sono parzialmente imprecisi dal profilo spazio-temporale e sono poco dinamici;
    - in alcuni casi, il passaggio da movimenti standardizzati a forme più variate non avviene in modo corretto;
    - durante l'esecuzione di alcuni movimenti, lo sforzo non viene calibrato, bensì compensato con movimenti supplementari;
    - la concatenazione di determinate tecniche appare innaturale oppure è soggetta ad interruzioni;
    - la dinamica ritmica dell'esecuzione non è fluida;
- Causa possibile: gli allievi dispongono di un orientamento interiore carente poiché il senso del movimento non è sufficientemente esercitato. //



## Orientamento – sentire il movimento

► Durante l'esecuzione di compiti motori o l'apprendimento di capacità specifiche di una determinata disciplina sportiva, in ogni persona si sviluppa una sorta di orientamento personale, in cui vengono classificati i risultati di tale apprendimento e il loro significato tattico. Questo permette a ciascun individuo di orientarsi in modo diverso a dipendenza della situazione e di attribuire un significato differente ad ogni circostanza vissuta. Le rappresentazioni interiori di un'azione motoria si compongono in gran parte di esperienze chinestetiche (le cosiddette sensazioni motorie) raccolte durante il processo di apprendimento. Grazie ad esercizi mirati dal profilo metodologico, gli allievi hanno la possibilità di testare e di «sentire» delle informazioni appena registrate. Questa elaborazione sensoriale non serve a nient'altro che a sviluppare un senso del movimento, all'interno del quale vengono classificati i movimenti di fresca acquisizione per cercare di approfondirli. Le esperienze vissute consentono così di acquisire nuove conoscenze da utilizzare come valori referenziali sul cammino verso il compimento di ulteriori progressi.

### Concentrazione sotto controllo

Una volta sviluppato un corretto senso del movimento si dispone di una capacità di controllo molto efficace che permette di eseguire esercizi tecnici sempre più difficili con sempre meno sforzi. Sulla base di una complessa interazione di percezioni sensoriali, si possono collegare in permanenza le nuove informazioni a quanto già vissuto e memorizzato. L'orientamento evolve e si calibra in modo permanente. Un processo, questo, che potrebbe essere denominato «dinamica dell'orientamento individuale o della pianificazione del movimento» e nel quale la percezione assume un ruolo chiave, poiché abilità a ricevere e ad elaborare consapevolmente delle informazioni. Tutto ciò grazie ai nostri sensi (senso del movimento compreso). Riuscire a controllare in modo mirato la concentrazione aiuta a migliorare la capacità di percezione sensoriale. Le indicazioni metodologiche esposte di seguito illustrano le varie possibilità di stimolare la percezione durante l'allenamento della tecnica e, di conseguenza, di sviluppare il senso del movimento per trasformarlo in orientamento. //

### METODOLOGIA

#### Ripetizioni con accento

Eseguire alla stessa velocità tutto il movimento, focalizzando la propria attenzione su svariate parti del corpo. In questo modo si possono percepire sensazioni diverse in un unico movimento.

- Esegui la sequenza tecnica concentrando sulla parte del corpo in azione (lancio del giavellotto: braccio; calcio: gamba; ecc.) intensificando lo sforzo proprio in quel punto;
- durante un'ulteriore serie di ripetizioni concentrati sulla zona coscia-fianchi ed intensifica il lavoro della muscolatura del tronco;
- esegui gli stessi movimenti ma utilizza in modo più attivo gli arti complementari di sostegno (pallavolo: gambe);

■ sii consapevole dei muscoli coinvolti durante il movimento e del passaggio da un gruppo muscolare all'altro (tennis: gambe, anche, busto, braccio).

**Importante:** modificare l'esercizio solo quando si ha la convinzione che l'atleta riesca a padroneggiare il compito. Ciò significa che l'esercizio viene eseguito alla velocità e con la precisione ritmica preconizzate. Per ottenere un risultato ottimale, i movimenti non vanno eseguiti al 100% della velocità e dell'intensità (max. 80–90 %).

### METODOLOGIA

#### Variazioni sul tema

Introdurre diverse variazioni permette agli allievi di vivere delle esperienze «eureka» e aiuta loro a sperimentare dei rapporti di controllo interiore. I seguenti esempi contribuiscono a rendere percepibili le strutture.

- Esegui il movimento lentamente ed interrompilo per un istante nei punti cruciali, chiedendoti quanto segue: qualche zona del mio corpo è eccessivamente tesa o contratta? Delle articolazioni si trovano in una posizione sfavorevole che compromette l'esecuzione del movimento? Assumo una posizione del corpo corretta dal punto di vista della forma? Sono stabile e centrato? Riesco a sentire le connessioni fra le diverse parti del corpo?;

■ esegui l'intera sequenza del movimento lentamente e sempre alla stessa velocità, senza variare la tensione muscolare. Fai in modo che il passaggio da un gruppo muscolare all'altro avvenga in modo fluido.

■ realizza la sequenza di movimento lentamente rimanendo sempre rilassato. Respira profondamente e lentamente. Concentrati soltanto sull'esecuzione del movimento e cerca di percepire ogni sua piccola componente, evitando ogni volta di fornire ulteriori sforzi;

■ in ogni movimento scopri dove è necessario aumentare l'intensità dello sforzo. Accentualo e fai in modo di eseguire i movimenti con scioltezza. Interrompi brevemente l'esecuzione prima di ogni nuovo impulso di forza ed esegui il tutto con una tensione maggiore;

■ interrompi il movimento prima di aumentare l'intensità dello sforzo, tendi il corpo (pretensione), sciogli la tensione e dai l'impulso. In questo modo, il movimento non è eseguito in modo dinamico, bensì all'insegna del «lasciarsi andare».

**Importante:** questo tipo di variazioni dovrebbe essere allenato sino a quando si è in grado di eseguire tutto il movimento in modo concentrato. I primi tentativi non dovrebbero durare più di 20 minuti. Prima, infatti, è necessario sviluppare la capacità di rimanere concentrati sul processo fisico interiore per un determinato periodo. Con la pratica è possibile aumentare il perimetro su cui focalizzare la propria attenzione. Allo scopo si prestano particolarmente bene degli esercizi di rilassamento (tendere e rilassare in modo consapevole delle zone muscolari).

Lo svolgimento di esercizi di respirazione e di rilassamento permette di migliorare l'atteggiamento emotivo verso l'allenamento.



### Soddisfare i bisogni

► Nonostante un allenatore pianifichi le sue lezioni e dia costantemente prova di motivazione ed impegno, non riesce ad impostarle in modo tale da ottenere buoni risultati. Di seguito i punti principali della sua valutazione:

- la concentrazione e l'impegno emotivo-energetico dei partecipanti sono al di sotto della loro capacità di fornire una prestazione;
- gli accenti metodologici della lezione non danno gli effetti sperati a causa di una partecipazione carente;
- i partecipanti dimostrano poco entusiasmo;
- alcuni ragazzi eseguono i movimenti richiesti senza la necessaria elasticità fisica e mentale.

**Possibile causa:** l'allenamento non soddisfa i bisogni e le aspettative degli allievi, che non si sentono considerati con sufficiente attenzione. //

### Impulso – curare l'atteggiamento interiore

► Le sensazioni, da una parte, esprimono la relazione esistente fra la personalità e le informazioni registrate, elaborate e memorizzate provenienti dall'ambiente esterno e, dall'altra, contraddistinguono lo stato d'animo durante un'azione. Esse si presentano come dei fenomeni collaterali dell'apprendimento motorio e determinano in modo decisivo la qualità della lezione e dell'allenamento. Le sensazioni o gli stati d'animo influiscono inoltre in modo significativo sugli scambi fra le persone. L'atteggiamento interiore individuale e la capacità di accettare e capire i propri umori, sensazioni e bisogni, riuscendo nel contempo a valutarne gli effetti, condizionano in modo costante l'apprendimento.

Dal punto di vista del processo emozionale, la nostra vita affettiva è legata alla regolazione degli impulsi e sprigiona le energie indispensabili per il nostro sviluppo. Nel momento in cui dobbiamo prendere delle decisioni significative o svolgere dei compiti importanti (difficoltà ad accettare un insuccesso doloroso, frustrazioni che insorgono durante il raggiungimento di un obiettivo, relazioni interpersonali o formazione di un gruppo) siamo guidati dalle nostre emozioni.

### La forza delle emozioni

Ogni individuo possiede la capacità e l'inclinazione a maturare dal profilo psichico e a svilupparsi continuamente. In un ambiente in cui l'apprendimento è stimolato e calibrato, questa inclinazione può manifestarsi liberamente nel tentativo di riorganizzare da una parte la propria personalità e dall'altra l'approccio individuale nei confronti della vita in generale. Non è tanto la denominazione attribuita a tutto ciò a fare la differenza («tendenza allo sviluppo» piuttosto che «impulso all'autorealizzazione»), bensì il fatto che si tratti di uno dei principali stimoli della nostra vita e del fenomeno da cui dipendono i processi di apprendimento. Le emozioni sono in grado di risvegliare la disponibilità ad eseguire un'azione specifica, che a sua volta ci conduce in questo processo di sviluppo.

La lezione e l'allenamento non sono delle scuole di vita fini a sé stesse, lo possono diventare soltanto in determinate circostanze, ovvero quando i processi di apprendimento sono orientati verso dei valori che ci consentono di stimolare il nostro sviluppo. Saper riconoscere e soddisfare i bisogni umani ci permette di sperimentare questi valori. //

## METODOLOGIA

### Sviluppare il rispetto

Bisogni/valori: curare le relazioni fra sé stessi e terzi.

- Integrare regolarmente degli esercizi di respirazione durante la lezione ed insegnare agli allievi a concentrarsi su ogni respiro per migliorarne il ritmo. Combinare l'allenamento della respirazione a degli esercizi di rilassamento specifici;
- eseguire dei movimenti a lieve intensità respirando in modo tale da creare un'interruzione fra le due cose;
- aumentare leggermente l'intensità di esecuzione senza modificare il ritmo di respirazione;
- eseguire dei movimenti in situazione di grande equilibrio (ad es. su una gamba sola) e respirare regolarmente;
- due persone eseguono gli stessi movimenti in contemporanea sino a quando riescono a percepire il ritmo del compagno e a sincronizzare i movimenti (come in uno specchio).

Bisogni/valori: collaborazione, affinità, scambio, sicurezza affettiva, sicurezza, cooperazione, partecipazione.

- All'inizio della preparazione definisci gli obiettivi di apprendimento insieme agli allievi. Dalla discussione deve scaturire un consenso fra i tuoi e i loro traguardi;
- l'intensità dello sforzo non va controllata soltanto dal punto di vista condizionale-energetico. Provando ad integrare in modo consapevole le sensazioni mentali e sociali in un gioco ritmico si è in grado di creare un'atmosfera che favorisce il processo di apprendimento;
- intervenire di tanto in tanto nelle situazioni che si creano durante l'allenamento. Saper reagire con le dovute precauzioni in presenza di umori instabili, conflitti sociali o altri tipi di difficoltà arricchisce la lezione e favorisce lo scambio.

Bisogni/valori: sviluppo, orientamento, sostegno, empatia, comprensione.

- Scegliere degli accenti metodologici a seconda della categoria di età, del livello di prestazione e di coordinazione dei partecipanti;
- esercitare dei movimenti centrali sino al momento in cui i partecipanti disporranno di riferimenti sufficienti in materia di senso del movimento. Verificare tutto ciò con l'aiuto di variazioni;
- chiarire, dal punto di vista della pianificazione, quali caratteristiche motorie qualitative s'intendono migliorare. Scegliere le varianti di allenamento in modo tale da poterle testare dapprima in condizioni facili e poi in situazioni sempre più complesse.

Gli esercizi liberi consentono agli allievi di sviluppare la capacità di risolvere i problemi oppure di elaborare dei metodi tattici individuali.



## METODOLOGIA

### Prendere sul serio gli allievi

Bisogni/valori: scambio, accettazione, rispetto, riguardo, stima, riconoscimento.

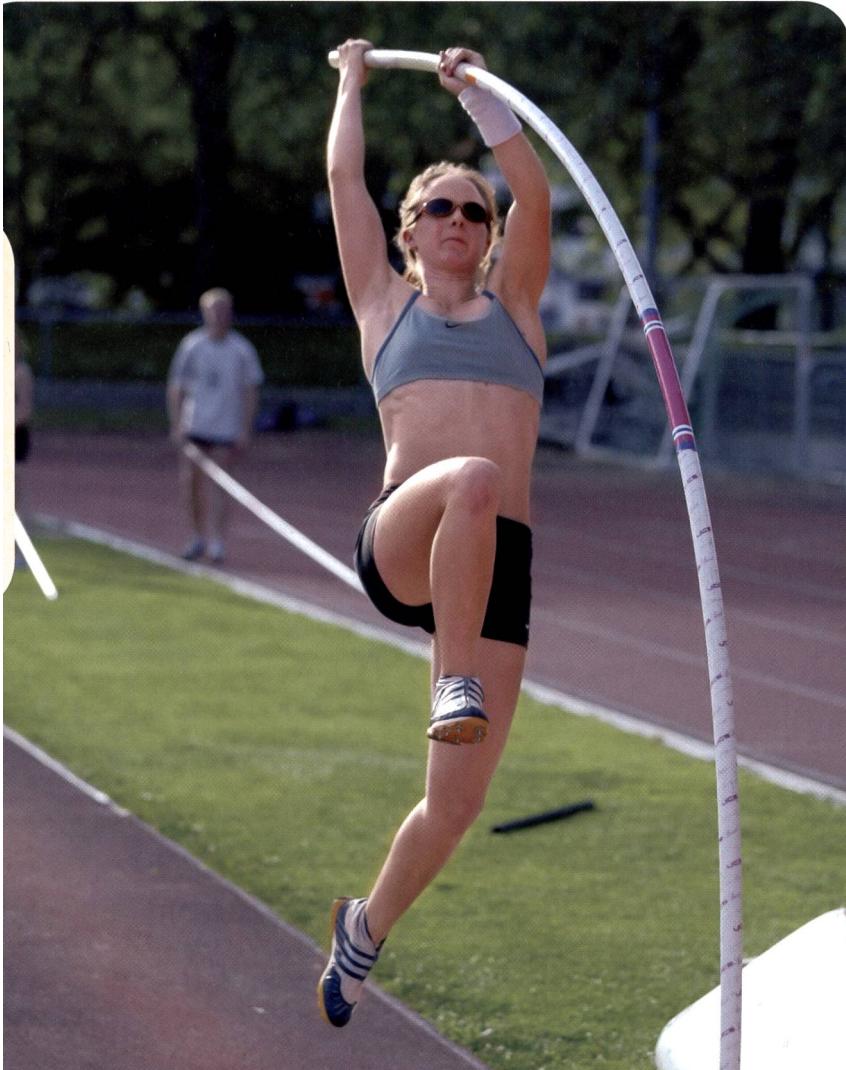
- Formulare dei feedback individuali. Evitare giudizi quali «valido», «non valido», «giusto» e «sbagliato». Cercare di fornire dei consigli personalizzati (libertà di scelta);
- offrire la possibilità ai partecipanti di valutare da soli il loro stato d'animo e la qualità del movimento eseguito. Prendere seriamente in considerazione le loro percezioni, anche quando queste ultime divergono dalle tue;
- consentire ai partecipanti di formulare dei feedback sulla lezione. Non prendere le loro critiche personalmente, ma cercare di individuare grazie ad esse un potenziale di miglioramento.

### Sviluppare la creatività d'azione

Bisogni/valori: autonomia, libertà, autenticità, creatività, senso dell'azione.

- Gli esercizi liberi consentono agli allievi di sviluppare la capacità di risolvere i problemi oppure di elaborare dei metodi tattici individuali;
- offrire spazio a sufficienza agli allievi affinché diano vita da soli ad un processo di elaborazione. Osservandoli, si possono capire meglio le loro strategie di apprendimento;
- formulare dei compiti di concezione e lasciare che i ragazzi agiscano in base alle idee creative che sviluppano individualmente.

Il tempismo è in stretta correlazione con la capacità di ritmizzazione, grazie alla quale siamo in grado di costruire l'intera azione motoria in modo dinamico o ritmico.



### Creare attraverso il ritmo

- Durante una gara oppure una presentazione l'allenatore rileva le seguenti difficoltà:
  - alcune singole azioni vengono eseguite in modo leggermente rallentato;
  - non c'è equilibrio fra energia e controllo, ciò che priva di fluidità l'azione;
  - i movimenti appaiono contratti e lenti;
  - durante le sequenze che esigono prestazioni tecniche elevate i movimenti non sempre vengono eseguiti con il ritmo giusto.
- Possibili cause:** la preparazione all'azione imminente non era adeguata e l'intera sequenza non era stata elaborata a sufficienza dal punto di vista del ritmo. //

### Esecuzione – al momento giusto e al posto giusto

► La regolazione dell'esecuzione determina in quale misura si debbano dosare le condizioni coordinative, condizionali, tattiche o psichiche necessarie al raggiungimento di un obiettivo. In un'interazione complessa con il pensiero, il senso regola e controlla l'esecuzione di movimenti tecnici. L'esatta tempistica fornisce informazioni sullo stato della prestazione tecnica di cui l'individuo dispone al momento. Il senso, in qualità di competenza motoria, consente di sviluppare la capacità di trovarsi al momento giusto e al posto giusto con una velocità calibrata in modo ottimale.

Il tempismo è in stretta correlazione con la capacità di ritmizzazione, grazie alla quale siamo in grado di costruire l'intera azione motoria in modo dinamico o ritmico. A prima vista, nelle sfide a due la capacità di reazione assume un ruolo importantissimo. Essa, tuttavia, si sviluppa in modo più economico quando riusciamo a collegare il nostro ritmo di esecuzione a quello della persona che ci sta di fronte. Da questo punto di vista, l'anticipazione non è un pensiero lungimirante, ma piuttosto una sensazione pre-intuitiva. Mentre ci si orienta verso la struttura ritmica di un movimento possiamo anticipare «istintivamente» delle azioni future.

Per sfruttare il senso in qualità di regolatore, è necessaria una preparazione motoria adeguata; ciò significa pianificare le azioni, formulare degli obiettivi, calcolare lo sforzo necessario dal profilo psicofisico, attivare le strategie di soluzione già sperimentate, oppure stabilire una linea di azione attuale. In questa preparazione è di fondamentale importanza disporre di condizioni interne favorevoli, ovvero essere in armonia con sé stessi, concentrarsi sui compiti da svolgere, tendere adeguatamente i muscoli e prepararsi mentalmente. //

## METODOLOGIA

### Regolare l'attivazione

Per ottenere dei risultati necessitiamo di un livello di eccitazione psichico e fisico adeguato. Una buona miscela di esercizi di rilassamento e di mobilità permette di regolare l'attivazione in modo tale da eseguire correttamente le azioni motorie previste.

- Assumi una posizione naturale (da seduto o in piedi). La colonna vertebrale segue una linea retta e le altre articolazioni sono rilassate e leggermente piegate;
- regola la tua respirazione, rallentando i respiri. Respira con la forza della pancia, dosa il respiro (in modo sottile). Sviluppa un ritmo regolare;
- attenua le tensioni rimanenti, vagando con attenzione attraverso tutto il tuo corpo e accentuando in modo consapevole l'espansione;
- rafforza l'effetto rilassando progressivamente i gruppi muscolari importanti (tendere, mantenere la tensione per almeno 5 sec., rilasciare).
- con l'ausilio di esercizi centrali per la disciplina praticata, attiva determinati muscoli con dei movimenti sciolti ma ritmicamente dinamici;
- effettua movimenti mirati sotto tensione isometrica e rilascia disegnando lentamente un cerchio con le braccia.

**Importante:** i movimenti vanno eseguiti con un'intensità idonea alla preparazione della disciplina praticata.

### Regolare l'esecuzione

Sviluppare e stabilizzare la capacità di ritmizzazione per realizzare movimenti precisi anche in condizioni difficili.

- Impara a verbalizzare il ritmo di sequenze importanti;
- formula a voce alta la sequenza per verificare che essa sia realizzata esattamente dal profilo ritmico;
- esercita delle sequenze e delle varianti a diverse velocità. Attenzione: rallentare o accelerare allo stesso modo le pause e le azioni;
- introduci diversi accenti ritmici all'interno della medesima sequenza;
- migliora la fluidità, aumentando in modo consapevole il divario di tensione fra gli accenti motori e le pause d'azione.

**Importante:** non cercare di correggere delle sequenze ritmiche veloci, eseguite in modo inesatto, accelerando semplicemente la tecnica di esecuzione. Prima di aumentare la velocità è necessario raggiungere il ritmo giusto.

### Guidati dalle emozioni

► È difficile definire con esattezza il «senso del movimento». Una difficoltà, questa, che va essenzialmente attribuita al fatto che nell'uso comune della nostra lingua concetti quali «sensazioni», «impressioni sensoriali», «percezioni», «sentimenti» non siano nettamente scindibili gli uni dagli altri o, addirittura, non lo siano affatto. La sfocatura concettuale va ben oltre le attività motorie e sportive. La nozione di «sensazione», oltre alle percezioni sensoriali, include anche la qualità del nostro vissuto (ad esempio sensazioni come l'entusiasmo o, al contrario, la mancanza di interesse). Anche in ogni situazione legata al movimento intervengono tutti gli aspetti della vita emotiva.

Durante lo svolgimento di un'azione, le percezioni, le sensazioni, i pensieri e le decisioni influiscono sul processo di regolazione dell'azione stessa e del comportamento. Queste capacità s'intrecciano e sono strettamente collegate le une alle altre. Ai fini di semplificare le cose dal profilo didattico, Arturo Hotz ha differenziato il senso del movimento in un modello d'azione (v. anche pag. 42). I contenuti di questo articolo si basano su questo modello (orientamento, impulso, esecuzione) e servono da guida pratica per arricchire la preparazione della lezione e dell'allenamento dal punto di vista metodologico. //

Sviluppare la capacità di ritmizzazione permette di realizzare movimenti precisi anche in condizioni difficili.

