

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: Che povera vita, se ne fossimo privi...

Autor: Hotz, Arturo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001351>

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>



Che povera vita, se ne fossimo privi...

Bilancio // Ci si chiede spesso da cosa dipenda l'apprendimento di un movimento. La risposta è lapidaria ma coglie perfettamente nel segno: tutto ruota attorno al senso del movimento!

Arturo Hotz

► I sensi trasmettono allo sport un fascino particolare. Ci consentono di vivere i movimenti come delle sensazioni e, nel contempo, di poterli orientare a piacimento. Inoltre, determinano la qualità del tempismo e delle azioni motorie, accentuano la capacità di ritmizzazione e spesso aiutano ad illuminare gli istanti di tetra consapevolezza nei confronti dei gesti tecnici. Senza di essi saremmo dei pellegrini disorientati sul cammino che porta al raggiungimento della nostra meta da sogno. È grazie a questa importante capacità che possiamo trovarci al posto giusto e al momento giusto con la necessaria dose di energia! Riuscire ad acquisirla rappresenta il nocciolo dell'apprendimento motorio!

Accentuare e controllare

Questi sensi sono valori referenziali che accompagnano l'esperienza, poiché infondono sicurezza e forniscano informazioni sul benessere personale. Ogni tipo di apprendimento motorio richiede energia e capacità di controllo. Mentre la competenza condizionale determina la qualità del movimento, i sensi coordinativi sono responsabili del potenziale di controllo cinestetico del tempismo e della qualità di esecuzione. La grande sfida del processo di apprendimento e di allenamento è proprio riuscire a dosare l'energia fisica e psichica, porre l'accento dal punto di vista ritmico ed assicurare il controllo tattico.

Sono innumerevoli i sintagmi relativi alle sensazioni con cui siamo confrontati giornalmente. Conosciamo ad esempio la gioia di vivere, la sensazione di fame, la cognizione del tempo oppure ancora il patriottismo. Definizioni centrali fisse che offrono varianti interpretative flessibili... E così, il senso del movimento si situa più vicino alla propria intuizione rispetto alla comprensione e anche più vicino di quanto lo sia l'intelletto dalla saggezza. I sensi del movimento non sono oggetti della

biomeccanica, ovvero nozioni che producono sistematicamente forza ma che non possiamo imparare a controllare. Essi sono una sorta di sistema di preallarme esistenziale, oppure semplicemente un barometro dell'umore in ambiti conflittuali fra persone, situazioni e compiti, relativizzato da una soggettiva selezione della percezione.

Imparare a differenziare meglio

Per essere in grado di controllare perfettamente il comportamento e di sviluppare integralmente la propria personalità basta stimolare i sensi del movimento come se fossero una struttura variopinta di passione, impressioni sensoriali e valori empirici. All'interno di questo processo si mescolano svariate sensazioni spaziali e temporali, quali ad esempio il senso della velocità, la capacità di servirsi della resistenza della neve, dell'acqua e dell'aria oppure di altri tipi di forza. Il tutto per costruire un nuovo insieme. Da questa capacità di sentire e di differenziare lo spazio, il tempo e l'energia alla fine emerge il senso del movimento. Le sensazioni non sono né logiche né razionali, bensì esprimono relazioni vissute e rapporti interiori. Esse servono incontestabilmente a controllare nei minimi dettagli, il cosiddetto tuning, e il loro apprendimento porta a sviluppare una migliore capacità di differenziazione.

I sensi del movimento possono avere una connotazione positiva o negativa. I loro valori estremi definiscono lo spettro fra armonia e frustrazione. Essenzialmente, essi sono influenzati dalla valutazione delle capacità all'interno di un problema concreto. Apprendere dei movimenti sarebbe chiaramente più facile se potessimo controllare in modo oggettivo o mirato gli effetti dei nostri sforzi. Ed è proprio questa condizione che dovrebbe indurci ad esplorare più a fondo una tematica così affascinante. //

► Come scrisse Paul Christian (1963, 21), imparare a muoversi e la tecnica di allenamento sono «attività che servono, dimostrano e conducono a qualche cosa». Dovrebbe essere «il valore della consapevolezza» a determinare le qualità del senso del movimento e del modo in cui esso viene percepito! «

Bibliografia

► Christian, P.: *Vom Wertbewusstsein des Tuns*, in: *Buytendijkt, F., J. J. et al. (Hg.): Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist*, Schorndorf 1963; 19-44.

► Hirtz, P.; Hotz, A.: *Was sind Gefühle? Emotionspsychologische Annäherungen*, in: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: *Bewegungsgefühl*, Schorndorf 2003; 13-21.

► Müll, K.: *Vom Gleichgewicht beim Skifahren*, SSV-Jahrbuch 1933, Berna 1933; 21-24.
Schnabel, G.; Thiess, G. (Hg.): *Lexikon Sportwissenschaft*, Berlino 1993.

TEAM SPORT
2007



3,2,1, Go!



Scoprite la
nuova collezione
Teamsport Switcher
e ordinate adesso
il catalogo 2007
su www.switcher.com
o info@switcher.com

SWITCHER®

swiss olympic
partner



Ideale per comitive e associazioni

Alloggio in camera comune oppure in camera doppia (supplemento)

Utilizzo gratuito dell'infrastruttura sportiva con piscina coperta e triplex palestra, etc.

Punto di partenza ideale per lo sci e per le escursioni nella regione Aletsch

1 giorno a partire da
Fr. 42.– a persona
incl. pensione completa

SPORT FERIEN CENTER FIESCH

3984 Fiesch/Vallese
Telefono 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch

Apertura del tunnel di base del Lötschberg 9 dicembre 2007:
Fino ad un ora più veloce per arrivare a Fiesch

SPORTZENTRUM Adelboden Frutigen



Frutighus
170 letti, principalmente camere da 12 e 6 letti,
sale di soggiorno.
Pensione completa (PC) da Fr. 42.–

Infrastrutture sportive
Palestra tripla Widi
Piscina con centro fitness e wellness.

Impianti sciistici
Elsigen-Metsch, 2300 m.s.m
Servizio di bus da Frutighus
Offerta speciale per gruppi e società:
2 giorni (1x MP) incl. giornaliera Fr. 120.–
per adulti

informazioni e riservazioni:
Frutigen Tourismus, Casella postale 59, CH-3714 Frutigen
Tel. 033 67114 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch