

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Artikel: Più coordinati, meglio concentrati
Autor: Budde, Henning / Pietrassky-Kendziorra, Sascha
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001513>

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>

Più coordinati, meglio concentrati

Irrequietezza e mancanza di concentrazione sono fattori che oggi giorno contraddistinguono la quotidianità scolastica. Uno studio tedesco enuclea che dei carichi aerobici possono influire positivamente sulle capacità cognitive. Un motivo in più per animare le lezioni con maggior movimento.

Henning Budde, Sascha Pietrassyk-Kendziorra, foto: Daniel Käsermann

► Sono sempre più numerosi i docenti che lamentano crescenti stati d'irrequietezza e frequenti cali di concentrazione durante le lezioni. Una situazione che spinge a trovare delle soluzioni per contrastare attivamente questo processo e riportare in aula la concentrazione, presupposto fondamentale per un buon apprendimento. In diverse pubblicazioni si parla di un miglioramento delle prestazioni fisiche e mentali attraverso delle attività motorie. Particolarmente adatte allo scopo sono le offerte di movimento che associano un carico aerobico alla forza e ad elementi legati alla mobilità (Kramer et al., 2006). Esercizi, questi, che coinvolgono anche le capacità coordinative. Finora, tuttavia, non è ancora stato provato in quale misura un carico coordinativo possa agire efficacemente sulla capacità di concentrazione degli allievi. Durante degli esercizi basati sulla coordinazione la prima cosa ad essere attivata è il cervelletto, responsabile – oltre che dei processi motori – anche di innumerevoli funzioni cognitive, come ad esempio la concentrazione e la memoria a breve termine, la cosiddetta working memory (Allen et al., 1997). Grazie alle strutture neuronali, che controllano la coordinazione come pure determinate funzioni cognitive, si suppone che degli esercizi bilaterali basati sulla coordinazione siano in grado di migliorare la velocità e la precisione della concentrazione.

Due fasi di misurazioni

Centoquindici allievi di una scuola sportiva di Berlino, per un totale di 91 maschi e 24 femmine in età fra i 13 e i 16 anni, furono sottoposti a dei test volti a misurare la loro capacità di concentrazione dopo degli interventi di diversa natura. Il livello di concentrazione fu rilevato tramite il test d2 (Brickenkamp 2002; v. riquadro), distintosi in vari studi per la sua efficacia e riconosciuto a livello internazionale. Le misurazioni furono eseguite al termine di una normale lezione (T1, pretest), dopo una partita di pallavolo di dieci minuti (T2 PV) e dopo degli esercizi basati sulla coordinazione pure della durata di dieci minuti (T2 EC) (Buschmann et al. 2002). Nel corso di entrambi gli interventi, agli alunni fu misurata la frequenza cardiaca con l'ausilio di un cardiofrequenzimetro Polar. I test furono poi ripetuti una settimana più tardi in entrambi i gruppi d'intervento (T3 PV; T3 EC) e quel giorno ai ragazzi fu vietato di praticare qualsiasi attività sportiva.

Gli esercizi coordinativi sono più efficaci

I componenti di entrambi i gruppi d'intervento migliorarono in modo significativo la loro prestazione passando dalla fase di pretest d2 (T1) ai posttest (T2, T3). Il gruppo d'intervento «esercizi coordinativi» ottenne però risultati migliori dal T1 al T2 e dal T2 al T3, rispetto al gruppo pallavolo (cfr. fig. 1). Da notare che non fu rilevata alcuna differenza fra i due gruppi dal profilo della frequenza cardiaca.

La forza degli esercizi bilaterali

Grazie a questo esperimento è stato possibile dimostrare che dieci minuti di attività fisica svolti in una scuola sportiva, in cui gli allievi assolvono in ogni caso dei compiti basati sul movimento, influiscono positivamente sulla concentrazione. Il fatto che la frequenza cardiaca media fra i due gruppi non presentasse differenze rilevanti è da attribuire al carattere coordinativo dell'esercizio, da cui dipendono le disparità significative.

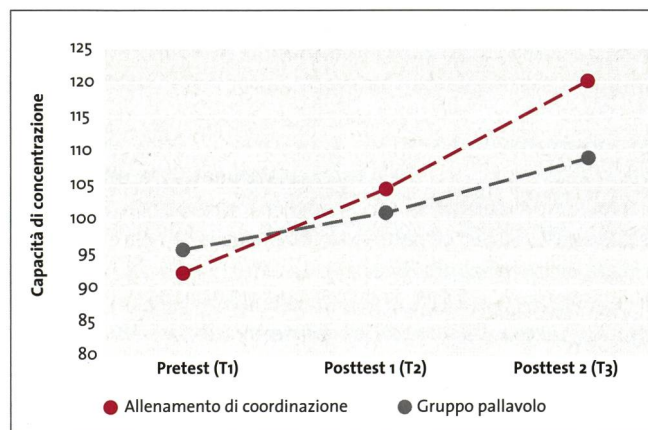


Figura 1: prestazione durante il test d2 in funzione del giorno di svolgimento del test e della disciplina svolta.



Figura 2: esempio di test d2 con una sequenza compilata correttamente.