

Dalla scelta dell'esercizio appropriato si riconosce il buon monitore : l'esercizio alla base della prestazione motoria

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 12

PDF erstellt am: **11.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999257>

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.

Dalla scelta dell'esercizio appropriato si riconosce il buon monitore

L'esercizio alla base della prestazione motoria

di Arturo Hotz
traduzione di Nicola Bignasca

Lo scopo dell'allenamento sportivo è quello di migliorare la capacità di prestazione psicomotoria dell'allievo con un insegnamento completo e sistematico. Questo scopo si basa sulla certezza che tutte le funzioni necessarie per fornire una prestazione (sportiva) si possono migliorare e quindi anche esercitare. Perciò, il contenuto (e la qualità?) dell'allenamento dipende, in gran parte, dalla scelta degli esercizi.

A questo proposito, si può citare Shakespeare (in «Amleto»), quando afferma che il talento diventa un campione solamente se si esercita in modo sistematico: «L'esercizio può quasi modificare le caratteristiche della natura». Questa idea è stata espressa molto prima anche dal filosofo Demokrit (circa 470-380 av. C.): «Gli uomini diventano più probi attraverso l'esercizio che attraverso le disposizioni della natura». Infine, Lenk (1985, 85) pone la seguente domanda sullo sport in generale: «L'esercizio permette di raggiungere la perfezione estetica in senso artistico e quindi la bellezza?».

Un concetto-chiave

Anche se la pedagogia moderna affronta raramente questo tema, l'esercitazione è sicuramente il metodo più importante in ogni processo di formazione mirato. Molti sono convinti che l'esercitazione nuoce alla creatività. Siccome le prestazioni sportive d'alto livello dipendono da un'esercitazione finalizzata, viene spontaneo paragonare questo concetto ad uno strumento che deve essere applicato ad ogni costo, se si vuole ottenere la prestazione desiderata. In questo modo, però, non si tiene conto del fatto che un'azione creativa, così come l'arte dell'improvvisazione, dipendono da un elevato livello di abilità motorie, acquisite soprattutto attraverso l'esercizio.

Anche se il proverbio «l'esercizio fa il campione» è entrato nel linguaggio comune, non bisogna dimenticare che, attualmente, molti allievi rinunciano a fornire delle prestazioni motorie. Infatti, la maestria non è più così attraente e, in taluni ceti sociali, non rappresenta più uno scopo ambito da raggiungere. Il ridimensionamento dell'immagine del campione ha scalfito anche il valore dell'esercitazione, che viene considerata attualmente come una ripetizione inutile di movimenti già appresi. La ripetizione dell'esercizio diventa così un obbligo, imposto

dall'esterno (vale a dire dall'allenatore e dall'insegnante). E, quindi: «Probabilmente è proprio questa componente ascetica e la necessità di una ferrea disciplina la causa dell'attuale avversione nei confronti dell'esercizio» (Bollnow 1978, 41).

Quale esercizio?

I teorici dell'allenamento non hanno un rapporto così difficile nei confronti dell'esercitazione, in quanto riconoscono la sua importanza per il miglioramento della maestria motoria. Però, anch'essi, sono coscienti degli effetti negativi di un'esercitazione ossessiva durante l'allenamento: «Ci sono sicuramente dei temi più interessanti rispetto a quello dell'esercitazione, ma è altrettanto vero che nessuno di essi è così importante» (Odenbach 1969⁵).

L'insegnante, consapevole dell'importanza della variazione nell'allenamento, deve evitare di proporre quel tipo di esercitazione, che ricorda una catena di montaggio e che si basa sulla ripetizione del gesto tecnico fino all'automatizzazione, in quanto un esercizio svolto senza cognizione offre un'immagine di uomo «meccanico» non accettabile da un punto di vista pedagogico. Fondamentalmente, l'esercitazione è un principio che acquisisce un sen-



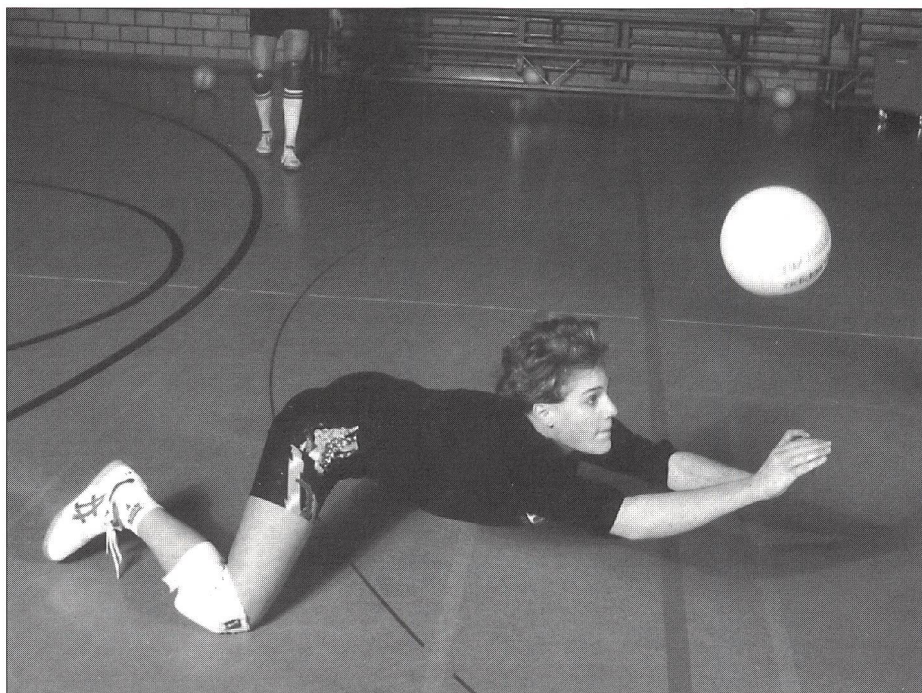
so soltanto attraverso una sua applicazione adattata alla situazione: «La ripetizione in sé non aumenta in modo ottimale la prestazione motoria; molto meglio è esercitarsi in condizioni variabili» (Maier 1980, 839).

Se è evidente che bisogna esercitarsi, molto più difficile, però, è spiegare come bisogna farlo e soprattutto in che dosi. Dalla scelta dell'esercizio appropriato si riconosce in ultima analisi il buon insegnante ed allenatore.

A questo proposito, gli insegnanti ed allenatori si attendono che la scienza dell'allenamento fornisca quei criteri necessari per scegliere gli esercizi appropriati. Ma quali esigenze deve soddisfare un esercizio? Fondamentalmente, in questo processo decisionale didattico si ricercano aiuti sotto forma di punti di riferimento; una suddivisione sistematica degli esercizi in varie categorie potrebbe essere di grande aiuto. In ogni caso, l'insegnante dovrà sempre rispondere alla seguente domanda, e questo tenendo conto della biografia dell'allievo (il suo passato di apprendimento) e delle condizioni della situazione: «Quale esercizio, in quale forma e in quali dosi è efficace quando e come?»

Efficienza come obiettivo

Nei manuali didattici, in particolar modo nei capitoli dove si affronta il tema: «metodologia e formazione», spesso si danno dei consigli, delle istruzioni o degli esempi, che l'insegnante può facilmente applicare



nelle sue lezioni di educazione fisica. Ecco un esempio: «Gli esercizi speciali e di competizione, che migliorano il livello delle capacità specifiche alla disciplina, devono essere eseguiti fino al raggiungimento della coordinazione fine» (Harre 1979⁸, 191).

Per quel che riguarda la scelta degli esercizi, quindi, l'insegnante sa che:

- per migliorare ed aumentare il livello delle capacità specifiche alla disciplina deve scegliere degli esercizi speciali e di competizione;
- questi esercizi, per essere efficaci, devono essere eseguiti fino al raggiungimento della coordinazione fine.

Se, però, l'insegnante si pone delle domande sul «perché?», egli deve ricercare faticosamente delle risposte parziali (e perciò incomplete) negli altri capitoli. Ad esempio, se si interessa all'efficacia di un esercizio, in quanto in ultima analisi un esercizio deve essere efficace, egli potrà cercare a lungo ma non troverà i concetti di efficienza ed efficacia nel registro analitico dei manuali di allenamento principali. Nel libro di Martin (1977), invece, e più precisamente nel capitolo: «riflessioni metodologiche sull'allenamento tattico» si può leggere la seguente frase:

«Le azioni motorie (...) - per essere efficaci - vengono immediatamente analizzate assieme agli sportivi; si ricercano delle alternative e si discute della loro efficacia» (Martin 1977, 234).

Una conseguenza di questa affermazione è che la scelta dell'esercizio è sì importante ma non essenziale, in quanto, anche se è assolutamente corretta, rappresenta soltanto il primo passo verso il miglioramento dell'efficacia dell'apprendimento: il secondo è l'analisi cognitiva dell'esercizio, che deve essere ancora più intensa nel caso di un esercizio non perfettamente corretto. A questo proposito, Weineck afferma: «La scelta dei singoli esercizi avviene in base ai principi della funzionalità, dell'economia e dell'efficacia» (Weineck 1985³, 16).

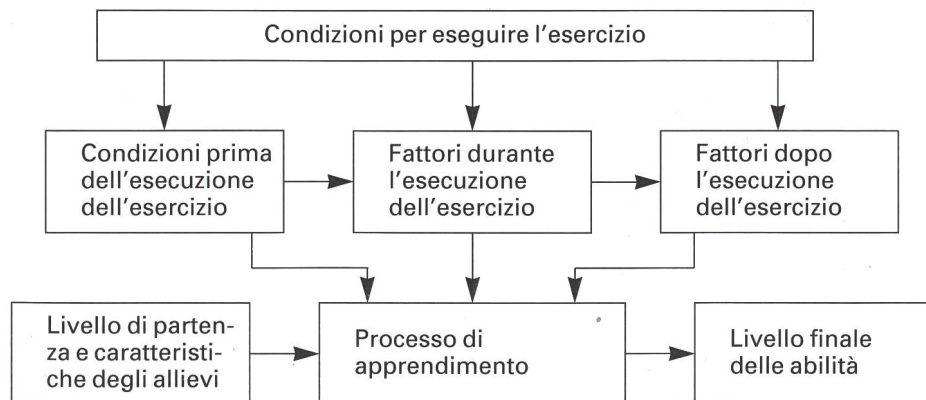


Fig. 1: Riflessioni sull'esercitazione nel processo di apprendimento dal punto di vista della teoria dell'informazione (Singer 1985, 314).

Ponderare l'esercitazione

Nella prospettiva di una teoria del movimento a carattere cibernetico e psicologico, il controllo del movimento occupa un ruolo determinante, per cui prima di scegliere gli esercizi bisogna rispondere alle seguenti domande in modo chiaro ed esauriente: qual è il contributo dell'esercizio scelto per il miglioramento della rappresentazione mentale del movimento – soprattutto sotto l'aspetto dell'impegno e del risultato? Quali informazioni fondamentali sullo svolgimento motorio si possono acquisire a livello conscio ed applicare in modo mirato attraverso questo esercizio?

Spesso si scelgono gli esercizi senza riflettere per il semplice motivo che appartengono al repertorio tradizio-

Condizioni di esecuzione dell'esercizio	Elaborazione dell'informazione	Attività individuali
prima	elaborazione prima dell'esercizio	disponibilità all'azione
durante l'esercizio	elaborazione durante l'esercizio	esecuzione dell'azione
dopo	elaborazione dopo l'esercizio	ripetizione dell'azione

Fig. 2: Condizioni per un'esercitazione finalizzata durante il processo di apprendimento (Singer 1985, 315).

nale. In genere, poi, si scelgono in base all'aspetto esterno di tipo fenomenologico e si trascurano così i criteri che si riferiscono all'aspetto interno e che sono molto più impor-

tanti (ad esempio, le informazioni cinestetiche e la struttura temporale). *Martin* (1980, 95) ha ragione quando afferma che «il tema dell'esercitazione dovrebbe essere il campo di ricerca più importante per la scienza dell'allenamento». A questo proposito, si possono intendere come esercizi di allenamento soltanto quegli esercizi che contribuiscono effettivamente a migliorare la prestazione motoria.

Riassumendo, in accordo con *Pöhlmann* (1983, 340) si può affermare che l'esercitazione è uno dei metodi più efficaci per apprendere: «Apprendere significa ripetere senza fare la stessa cosa!». Ma, anche: «Riflettere è più utile che esercitarsi alla cieca» (*Pöhlmann* 1979, 83). ■

Bibliografia:

- Bollnow, O. L.:* Vom Geiste des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen, Freiburg i. Br. 1978.
- Harre, D.:* Teoria dell'allenamento, Roma, Società di Stampa Sportiva.
- Lenk, H.:* Die achte Kunst. Leistungssport – Breitensport, Osnabrück/Zurigo 1985.
- Maier, H.:* Mathematikunterricht. Anwendung der Psychologie im Bereich Mathematikdidaktik, in: Spiel, W. (Ed.): Konsequenzen für die Pädagogik (I), Zurigo 1980, 829-840.
- Martin, D.:* Die Selbstbeobachtung und Selbsteinschätzung der Sportler und Sportlerinnen als Information für den Steuerungsprozess, in: Ibid.: Grundlagen der Trainingslehre. Parte II, Schorndorf 1980, 214-218.
- Odenbach, K.:* Die Übung im Unterricht, Braunschweig 1969⁵.
- Pöhlmann, R.:* Zum Stand einiger lernpsychologischer Probleme im Sport, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1980, 9, 659-665.
- Singer, R. N.:* Motorisches Lernen und menschliche Leistung, Bad Homburg 1985.
- Weineck, J.:* Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre, Erlangen 1985⁵.

