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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 12

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

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999257

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: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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

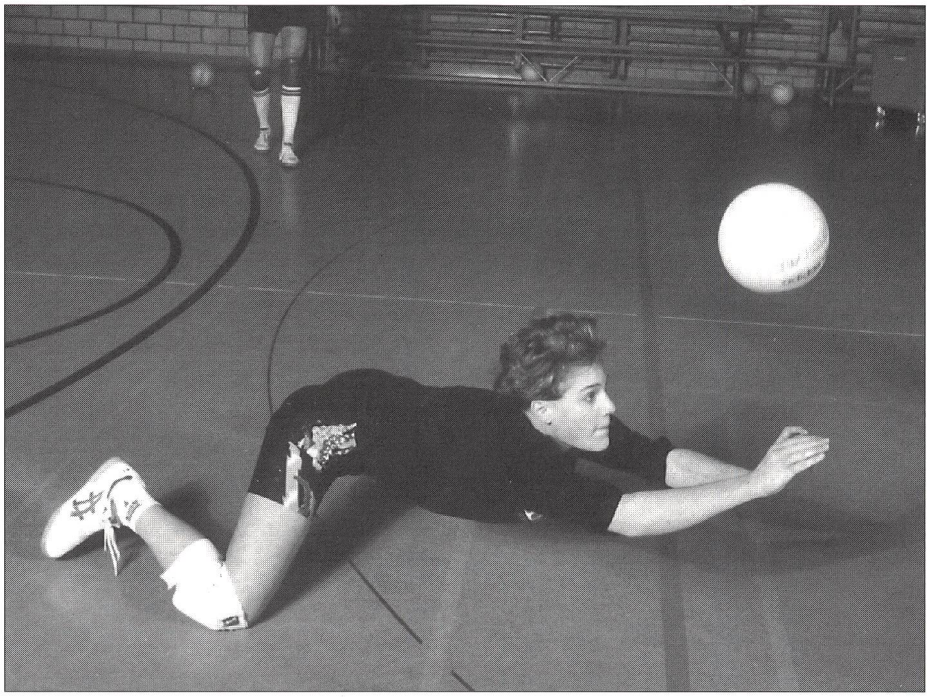
Anche se la pedagogia moderna affronta raramente questo tema, l'esercitazione è sicuramente il metodo più importante in ogni processo di formazione mirato. Molti sono convinti che l'esercitazione nuoce alla creatività. Siccome le prestazioni sportive d'alto livello dipendono da un'esercitazione finalizzata, 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* 1969[5]).
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* 1979[8], 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* 1985[3], 16).

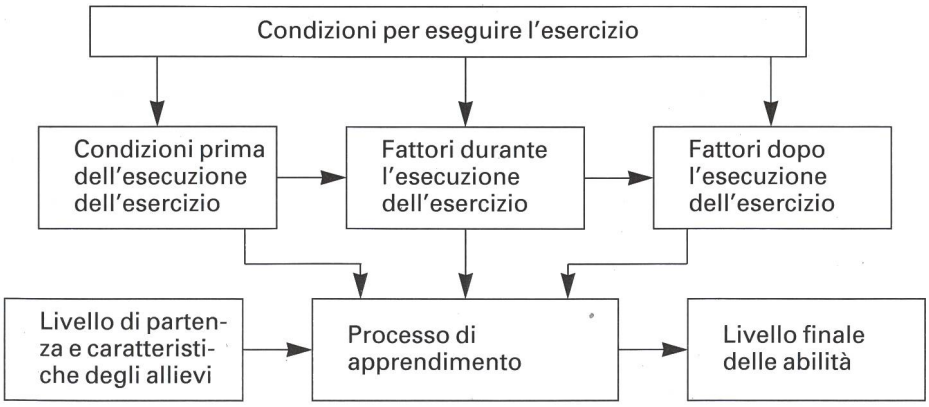


Fig. 1: Riflessioni sull'esercitazione nel processo di apprendimento dal punto di vista della teoria dell'informazione (*Singer* 1985, 314).

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 tradizionale. 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 importanti (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). ■

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).

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 1969[5].
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 1985[5].