Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 1 (1999)

Heft: 5

Artikel: Con la motivazione si ottengono risultati positivi

Autor: Hari, Hans Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001837

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: 02.07.2025

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

Foto: Hugo Lörtscher

Come affrontare i deficit motori

Con la motivazione si ottengono risultati positivi

In questo articolo l'autore si accosta alla natura dei deficit motori, cercando di definirne il concetto e di ricordarne alcune cause rilevanti che ci permettono di comprendere meglio i deficit motori e di utilizzare le possibilità di comunicazione che permettono di rimuoverli. L'articolo si occupa della complessa sindrome delle esperienze negative nell'apprendimento e dei vissuti motori spiacevoli, illustrando cause e spiegazioni per meglio comprenderle. Le proposte avanzate esaminano in particolare i sistemi per creare e migliorare la motivazione.

Hans Peter Hari

I disturbi secondari dell'apprendimento sono un circolo vizioso: esperienze negative portano ad una scarsa motivazione, accompagnata da aspettative di insuccesso, che a loro volta hanno come conseguenza esperienze negative, per cui si cerca di evitare anche quelle nuove opportunità di apprendimento che potrebbero risultare piacevoli.

A volte, ad esempio, bambini e adolescenti si lamentano delle esperienze fatte nell'ora di educazione fisica: accusano dolori mentre corrono, si vergognano perché pensano che gli altri siano migliori di loro, dei propri limiti. Potrebbero precisare che manca loro il respiro quando vengono colpiti allo stomaco da un pallone, che gli spigoli dell'asticella del salto in alto fanno male quando la urtano con le ginocchia, che si sentono isolati dal gruppo. Ma noi non ascoltiamo le loro rimostranze, la loro voce e non capiamo perché rifiutano di impegnarsi nell'attività motoria e nello sport, e di conseguenza non riusciamo a sottrarli al circolo vizioso movimento – frustrazione. Purtroppo questo loro rifiuto può generalizzarsi fino a diventare una delle tante strategie di «sopravvivenza».

Hans Peter Hari è insegnante nell'Istituto di pedagogia speciale del Cantone di Berna. Si occupa in particolare di problematiche dell'apprendimento e della comunicazione e lavoro corporeo. Indirizzo: Heitern 95, 3125 Toffen.

I disturbi primari dell'apprendimento

Naturalmente sappiamo che esistono anche numerosi disturbi primari dell'apprendimento: talvolta si tratta di lievi disfunzioni a livello cerebrale, di alterazioni dello sviluppo, di problemi di natura ormonale o di altre cause di natura patologica. Più importanti però sono le carenze – a livello di sviluppo – dei requisiti del movimento, cioè delle capacità coordinative, e ancor peggio è che si tiene poco conto che le diverse capacità coordinative (capacità di orientamento, di equilibrio, di differenziazione cinestetica, di reazione, di ritmo e di riuscire a dare o seguire un ritmo) non possono essere allenate allo stesso modo. Nel caso di difficoltà d'apprendimento molto persistenti occorre ricordare che per quanto riguarda resistenza e forza si possono ottenere anche senza presupposti miglioramenti nell'apprendimento, e quindi delle prestazioni. In secondo luogo, chi organizza l'apprendimento spesso dimentica che è possibile formare gruppi che fanno esperienze omogenee: soggetti in sovrappeso si possono misurare con altri con lo stesso problema, fino a quando la loro muscolatura addominale ed il tono muscolare migliorano! In questo modo si riesce a sostenere la motivazione e a far vivere esperienze di successo (efficacia), che spalancano la finestra sul mondo esterno.

Evitare esperienze frustranti

Perché il mondo interiore, l'accesso alle sensazioni interne resta sbarrato? Per mondo interiore intendiamo i sistemi delle sensazioni interne, in particolare il sistema cinestetico, lo stato di vigilanza, tensione e rilassamento, il vissuto del movimento. La finestra interna rimane chiusa per ragioni di sicurezza, in quanto per autodifesa si cerca di evitare esperienze frustranti. Come il luccichio delle stelle per un cieco o il canto dell'usignolo per chi è privo dell'udito, per un soggetto che soffre di deficit motori il movimento è privo di valore in quanto egli non è in grado di farne un uso positivo. Il «dissolversi» del vissuto cinestetico è un indicatore certo di disturbi secondari dell'apprendimento. Nei muscoli del nostro corpo, proprio quei sentimenti che tendono piuttosto a farci isolare dal mondo che ad aprirci ad esso, come lutto, dolore, rabbia, vengono vissuti prima delle sensazioni di apertura, di gioia, di felicità che, comunque, come reminiscenze della prima infanzia sono anche esse memorizzate: tuffarsi nella paglia, rotolarsi in un prato, ruzzolare con altri, correre in tondo, dondolare la borsa della spesa, scivolare su una pozzanghera ghiaccia-

ta. Dove è andato a finire l'effetto che dà sicurezza in se stessi nella produzione del movimento? La scuola e lo sport debbono ritrovarlo.

Affidarsi ai compagni aiuta ad aprirsi verso il mondo.

Foto: Daniel Käsermann

Approcci globali facilitano l'apprendimento

Il «circo», la «foresta vergine» ed altri temi di carattere globale offrono molti stimoli originali: lasciarsi cadere sentendo il peso del proprio corpo... ed essere afferrati al volo, leggermente ed efficacemente. Rotolare e ruzzolare... e confrontarsi con la perdita dell'orientamento, ma anche con la possibilità di aiuti ritmico-dinamici che aiutano ad orientarsi. Volare... ed il gusto di lasciarsi andare alle forze d'accelerazione. Scivolare mantenendosi in equilibrio... con in mente la voglia di lasciarsi andare.

I nostri allievi sperimentano anche le leggi fisiologiche del risparmio dell'energia; sono contenti quando percepiscono, ed assaporano, la loro efficacia nel controllo dell'energia. Fondamentalmente realizzano un allenamento aerobico, quando espirano soffiano l'aria tra le labbra, ed in questo modo prevengono, o cercano di prevenire le fitte al fianco. Sono padroni del loro corpo. Sapendo come gestire le loro energie programmano e realizzano con abilità tattica una corsa di 1000 m. Le esperienze positive migliorano la disponibilità a «produrre» movimenti, mentre la semplice lotta per «sopravvivere» (cioè per reggere lo sforzo) ha un'azione demotivante che «uccide» ogni voglia di produrre movimento.

I nostri allievi sono contenti anche quando programmiamo una sequenza in cui, formando un tutto armonico, momenti di carico si alternano con momenti di rilassamento. Per questo lo stretching durante lo jogging oltre ad avere un'importanza fisiologica ha anche il merito di far provare il circuito energetico tensione-rilassamento.

Insieme agli altri, momenti ludici dell'apprenimento motorio.

«Tutto o niente»: il «killer» del movimento

Il principale problema è rappresentato dal fatto che tutta l'esperienza sensoriale sembra funzionare secondo il principio del «tutto o niente». Le sensazioni non permettono giudizi differenziati: per non provare sensazioni spiacevoli viene bloccata l'intera gamma delle sensazioni. Possiamo imitare quello che fanno i fisioterapisti. Per mobilitare le sensazioni, sbloccano il bacino, la respirazione, la voce, insieme alla muscolatura della spalle e del bacino. Quindi i buoni terapisti con la loro clientela elaborano le impressioni sensoriali. Nello sport e nell'educazione fisica se vogliamo ottenere i primi successi attraverso l'attivazione non ci dobbiamo rivolgere proprio alle sensazioni primarie profonde, perché all'inizio sono deboli. Tutti conoscono l'effetto letale che ha su un principiante una fase anaerobica, in quanto

consoliderà la sensazione di minaccia alla «sopravvivenza» fisiologica. Valutiamo ed osserviamo le sensazioni primarie come guide che ci permettono di desumere quale sia lo stato psicofisico. Ma di ciò parleremo più avanti.

Possiamo fare molto: spesso dobbiamo lasciare che un principiante corra con un atteggiamento sgraziato, poco economico, discutibile dal punto di vista della salute. Infatti sappiamo che un'alterazione dell'atteggiamento difficilmente può essere mantenuta a lungo volontariamente, in quanto il cervelletto regola il tono del corpo (automaticamente). Portiamo gli allievi allo *steady state* in condizioni aerobiche, e lasciamo che assaporino le prime endorfine. Per finire «coccoliamo» il corpo con una bella doccia e sentiamolo come dopo un bel massaggio. Successivamente, quando si sarà risvegliata la voglia di qualcosa di più, servendoci di lievi correzioni fornite attraverso metafore, interverremo positivamente sulla posizione di corsa ed il successivo vissuto del miglioramento della prestazione aprirà la strada al piacere, alla voglia di provare la propria prestazione.

Le metafore, la via d'accesso al movimento

Fin dal primo istante del nostro dialogo con gli allievi lavoriamo servendoci di metafore. Anzitutto esse coinvolgono diversi sensi, e quindi offrono una possibilità ad ogni tipologia di apprendimento, anche se le metafore, in primo luogo si rivolgono al campo visivo. Ma possono anche rivolgersi all'udito. Spesso in esso albergano processi, cambiamenti dinamici, tensioni e rilassamenti, come ad esempio la forza viva, pulsante nel ritmo, ed il messaggio contenuto nell'intonazione melodica. Normalmente le sensazioni interne sono abbinate ad ambedue i canali, visivo ed uditivo.

In secondo luogo le metafore si servono delle esperienze fatte, l'arte di chi insegna sta nell'offrirne di immediatamente utilizzabili. L'invenzione creativa di metafore può essere esercitata con successo. Per mostrare come si possono utilizzare ci serviremo di alcuni esempi, tratti dal campo di sci invernale:

- ***attivazione:*** le metafore attivano ricordi (di movimenti) con contenuti simili per quanto riguarda struttura, svolgimento e dinamica. Analizzare: porta doppia – banana;
- ***ricorso ai vissuti motori:*** la metafora deve cercare di rivolgersi alla visione interna, ai vissuti motori. Ordina: spigolare – rovesciarsi – inclinare il bacino;
- ***aspetto mentale:*** la metafora deve toccare il piano affettivo, nel quale è importante il vissuto motorio. Esempio nello slalom: orientarsi – «divorare» i paletti (le porte).

Una buona comunicazione

Una buona comunicazione vede sempre l'allenatore dare qualcosa. La prima azione di sostegno deve ottenere un effetto (positivo) tale che chi ne è oggetto cerca spontaneamente per la seconda volta la sensazione di beneficio che ha sperimentato. Ciò è estremamente importante perché i soggetti con deficit motori hanno accumulato una tale quantità di esperienze negative che finiscono per attirarne sempre di nuove e finoscono per pensare che davvero il movimento è qualcosa di negativo. Si tratta di vere e proprie fatali «condensed experiences». Tutto viene frainteso, la percezione del vissuto motorio può essere deformata come quella del partner poco prima del divorzio. Se inizialmente non c'è un'esperienza positiva non esiste una seconda volta, non c'è una seconda lezione.

Il buon comunicatore lavora sempre unendo corpo e psiche, ed agisce secondo questi assiomi: in ogni muscolo esiste una sensazione. Se premi un muscolo viene fuori una sensazione. Se provochi una sensazione viene fuori il muscolo. Cosa comportano questi assiomi per la relazione tra insegnante ed allievo?

Un'osservazione rapida e precisa

La buona comunicazione inizia con un atteggiamento pedagogico che accetta pienamente la responsabilità dell'insegnamento. Buona comunicazione vuole dire che negli interventi più intensi si debbono osservare attentamente le reazioni degli allievi. Soprattutto dal loro stato psicofisico si deve desumere, in frazioni di secondo, se ciò che è nuovo può essere utilizzato positivamente. Negli sport della neve si è rivelato utile osservare le seguenti dimensioni per capire quale sia lo stato psicofisico degli allievi: il tono muscolare, la respirazione, la tensione del bacino, la tenuta delle spalle. Tali dimensioni vengono osservate dall'istruttore e dagli allievi. Altri aspetti da osservare sono la quantità di istruzioni fornite, la comprensibilità dell'esposizione, i contatti visivi, ed ogni altro tipo di competenze dell'insegnante e le modalità dei feed-back. m

Il balletto delle scimmie; le metafore aiutano ad apprendere i movimenti.

Foto: Adrian Streun

Dall'aspettativa di insuccesso ad un atteggiamento di curiosità

Stato psico-fisico

- mostra il lato motivazionale, decisivo per la capacità di apprendimento;
- si riferisce al mondo dei vissuti degli allievi;
- si evidenzia nella tensione del corpo.

Buona comunicazione

- più sono adeguate le richieste, maggiore sarà il miglioramento;
- le inibizioni attive, visibili, dell'energia (bacino, respirazione, voce/mascelle, collo/spalle) indicano la differenza tra quanto viene richiesto e la disponibilità alla prestazione.