

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Rubrik: Preludio

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

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



«Non esiste qualitativa»

- *Immaginarsi in modo intenso e preciso le sequenze motorie*
- *Prender coscienza di eventuali carenze motorie*
- *Provare il movimento con il pensiero*

- *Confrontare l'ideale (progetto) con la realtà (esecuzione)*
- *Riflettere sulle caratteristiche salienti del movimento*
- *Formulare criteri personali con determinati accenti*

Occhi puntati sulla rappresentazione del movimento

L'analisi di contenuti vissuti a livello cosciente, riassunti nella «rappresentazione del movimento» è una parte integrante dell'allenamento mirato al raggiungimento di un obiettivo. Per chi insegna nel campo dell'educazione fisica e dello sport è importante porsi la seguente domanda: «In che modo posso stimolare in modo efficace e mirato la rappresentazione del movimento nell'insegnamento della mia disciplina sportiva?» Su questa pagina riportiamo alcuni spunti.



- *Variare consapevolmente l'esecuzione*
- *Ripetere consapevolmente determinate sequenze motorie riuscite*
- *Cambiare consapevolmente il ritmo*



esecuzione del movimento mente migliore della sua rappresentazione mentale!►



- Collegare fra loro le impressioni sensoriali
- Rendere coscienti esperienze di movimento
- Rilevare correlazioni (lo sapevo!)

- Riassumere a parole sequenze motorie
- Commentare le sequenze motorie osservate
- Svolgere un colloquio interiore