Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: A giuste dosi

Autor: Bürgi, Adrian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001487

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: 15.07.2025

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

A giuste dosi

Intensità dello sforzo // È molto utile formulare chiaramente in quale ambito del processo di apprendimento si desidera focalizzare l'attenzione durante ogni fase della lezione. Variare l'intensità del carico favorisce la predisposizione psicologica all'apprendimento e alle prestazioni.

Il punto

Stimolare al meglio

▶ **«mobile»: quale importanza attribuisce alla ritmizzazione nella pianificazione dell'allenamento?** Adrian Bürgi: la ritmizzazione contiene un principio di base biologico. I ritmi e i cicli, come ad esempio il giorno e la notte o le stagioni, contraddistinguono l'ambiente in cui viviamo e influiscono su ogni ambito della nostra vita. Anche nell'allenamento si trovano numerosi aspetti psicologici che seguono una regolarità naturale analoga.

Quali sono? I processi di adattamento seguono dei ritmi ben definiti e fra questi figura ad esempio la supercompensazione. Suddividendo lo sforzo in vari periodi (ad esempio tre settimane di sforzo crescente, seguite da una settimana di sforzo decrescente) può contribuire ad incrementare in modo efficace la prestazione. Da notare che l'aumento di quest'ultima si verifica nella fase di recupero e non in quella in cui viene profuso lo sforzo maggiore. Oltre a quello della supercompensazione, esistono anche diversi altri principi di allenamento, i quali servono a valutare correttamente il ritmo dell'evoluzione della prestazione. È sulla base della periodizzazione della crescita dello sforzo, del rapporto fra sforzo e recupero o dell'adattamento e della variazione degli stimoli prodotti dall'allenamento che si possono strutturare e dirigere tali processi.

▸ Gli stessi esercizi possono essere eseguiti con più o meno forza, numero di ripetizioni e di serie o a ritmi diversi (intensità del movimento). Il numero delle ripetizioni dell'esercizio in una determinata unità di tempo e il rapporto fra la durata dello sforzo e quella del recupero consentono di variare l'intensità dell'allenamento.

Messa in moto

Creare le premesse sensomotorie adeguate. Eseguire gli esercizi con uno sforzo minimo ma con la massima concentrazione permette di percepire concretamente e di sviluppare le sensazioni fisiche desiderate. Il processo di apprendimento trae beneficio dal benessere fisico e dalle sensazioni provocate dal movimento.
Verifica dei risultati: i movimenti risultano più sciolti e leggeri.

Esercitare il movimento e la postura

Insegnare gli elementi tecnici principali. Le informazioni vengono elaborate e approfondite se sono messe in relazione a quanto già vissuto e memorizzato. In questo caso, lo sforzo profuso è leggermente maggiore rispetto alla fase precedente. In tal modo, il benessere e le sensazioni provocate dal movimento vengono sviluppate ulteriormente.
Verifica dei risultati: le nuove informazioni ricevute sono messe in pratica in modo dinamico.

Fornire prestazioni elevate

Le prestazioni in ambito condizionale-energetico vengono aumentate con determinate variazioni degli esercizi. L'intensità del movimento viene regolata sulla base dello sforzo profuso e del livello di prestazione personale.
Verifica dei risultati: in questa fase della lezione, l'intensità dello sforzo può essere incrementata considerevolmente. Tuttavia, non appena la qualità del movimento dovesse risentirne si consiglia di ridurne l'intensità.

Collegare e mettere in pratica

Collegare tutti gli elementi appena acquisiti ed integrarli, ad esempio, in una rappresentazione. Ridurre leggermente l'intensità dello sforzo rispetto alla prestazione fornita.
Verifica dei risultati: le informazioni elaborate possono essere applicate anche in situazioni più complesse.

Defaticamento

Le misure atte a rigenerare e a riportare il corpo alla calma agevolano il processo di rilassamento sia fisico sia mentale e completano la lezione.
Verifica dei risultati: l'espressione del viso è rilassata e la respirazione è più tranquilla.

Fra tensione e rilassamento

Se, durante una lezione, i vari elementi della prestazione vengono collegati fra di loro in modo armonico si crea un'atmosfera che stimola il processo di apprendimento. Una lezione veramente efficace è caratterizzata da uno stato d'animo collettivo contraddistinto da un certo equilibrio fra tensione e rilassamento. //

Cosa provoca lo sviluppo delle capacità tecnico-coordinative? I principi dell'allenamento hanno una validità globale e possono essere integrati nell'insegnamento tecnico. L'acquisizione di aspetti tecnici passa, in buona parte, attraverso dei processi neurobiologici. Grazie alla ricerca cerebrale, oggi sappiamo che durante il sonno le nuove informazioni assimilate vengono spostate da una parte all'altra del cervello. E questo dimostra una volta di più l'importanza delle fasi di recupero in ambito di apprendimento. È in questi momenti, infatti, che si verificano i processi di elaborazione e di connessione.

I principi dell'allenamento sembrano dunque essere il perno della lezione di educazione fisica... Per me, pianificare e dirigere un allenamento significa improvvisare in modo intelligente sulla base dei principi di allenamento. Sono convinto che non esistono segreti in questo ambito. Quando qualcosa va storto e non si ottengono i risultati auspicati, nella maggior parte dei casi la causa è un'inosservanza del ritmo, da ricondurre ad esempio ad una mancanza di periodizzazione e di cambiamento di stimoli o ad un sovradosaggio dei carichi.

In che modo si può valutare l'evoluzione della prestazione dal punto di vista della conduzione di un allenamento? Una simile valutazione dovrebbe sempre essere eseguita tenendo in considerazione il ritmo a cui evolvono gli atleti e la fase di allenamento in cui ci si trova. I processi di adattamento non seguono un cammino lineare. Optare per la stesura di un rapporto durante l'allenamento può aiutare a capire tali processi. È la pianificazione che crea la struttura e le valutazioni dell'allenamento. I test permettono di formulare delle affermazioni sul cambiamento del livello di prestazione.

Esistono ulteriori aspetti significativi della ritmizzazione? Sì, ad esempio c'è la motivazione di apprendimento e di sviluppo positiva. Agli allenatori spetta il compito di assegnare dei compiti impegnativi, ma assolvibili, che consentono agli atleti di sperimentare le loro competenze. In questo modo viene stimolata la fiducia nei propri mezzi e si creano i presupposti adatti per aiutare l'allenatore a presentare il compito sotto forme diverse, aggiungendovi ad esempio delle difficoltà. Questa costruzione reciproca del rapporto di apprendimento e di insegnamento è anche una forma di ritmizzazione della lezione. La disponibilità mentale di chi si allena è un altro aspetto molto importante.

A quali collegamenti si riferisce? La ritmizzazione e le variazioni mirate degli stimoli dell'allenamento non sono importanti soltanto dal profilo dello sviluppo psichico, bensì anche da quello della disponibilità mentale. L'adattamento continuo a nuovi compiti, come pure l'alternanza fra fasi di tensione e di rilassamento esigono e risvegliano la concentrazione di chi si allena. Quanto più riusciamo a stimolare la disponibilità mentale degli atleti, tanto più sarà elevata la qualità del loro processo di apprendimento e di allenamento. //

› *Adrian Bürgi è responsabile della formazione degli allenatori di Swiss Olympic.*
Contatto: adrian.buergi@baspo.admin.ch

Ordinazioni

▶ **Cuscino ad aria MOBILO,** blu, con logo «scuola in movimento»:
(prezzo pubblico Fr. 48.–):

Numero _____ cuscini ad aria MOBILO
Per i lettori di «mobile» Fr. 38.–/pezzo, a partire da 6 pezzi Fr. 33.–/pezzo, a partire da 12 pezzi Fr. 28.–/pezzo (IVA compresa) + Fr. 9.– spese di spedizione

▶ **CD Giochi di movimento in musica**
(L'offerta è valida fino alla fine di settembre)

☐ membri mobileclub Fr. 20.– + spese di spedizione
☐ non membri mobileclub Fr. 25.30 + spese di spedizione

▶ **Borsa «mobile»**
☐ membri mobileclub Fr. 88.– (IVA inclusa) + spese di spedizione
☐ non membri Fr. 108.–(IVA inclusa) + spese di spedizione

Cognome .....

Nome .....

Indirizzo .....

CAP/Località .....

Telefono .....

E-mail .....

Data e firma .....

Sì, mi abbono a «mobile»

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.– / Estero: € 46.–)
☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 33.–)
☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 14.–)
☐ Sono già abbonato alla rivista «mobile» e desidero diventare membro del mobileclub (Fr. 15.– all'anno).

Cognome .....

Nome .....

Indirizzo .....

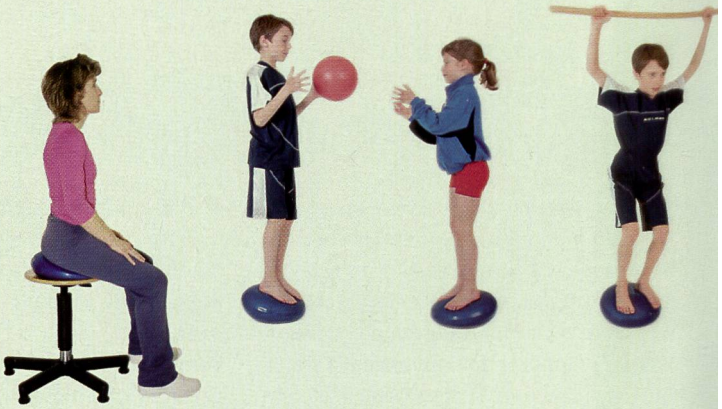
CAP/Località .....

Telefono .....

E-mail .....

Data e firma .....

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin
Fax: +41(0)323276478
www.mobile-sport.ch



VISTA Wellness // Un cuscino multiuso

▶ Se cercate un accessorio per allenarvi che sia poco ingombrante e polivalente, che sia in grado di sollecitare le vostre capacità di forza, equilibrio e coordinazione, abbiamo ciò che fa per voi! Si chiama «Mobilo», ed è un cuscino ad aria multiuso che vi permette di muovervi a scuola, al lavoro o a casa rimanendo... seduti.

Nell'ambito della campagna «scuola in movimento» condotta dall'Ufficio federale dello sport di Macolin abbiamo creato un cuscino ad aria «Mobilo» con il logo «scuola in movimento» (diametro 36 cm, colore blu). Approfittate subito dell'offerta destinata ai lettori di mobile!

Ordinazione: spedire il tagliando a lato alla direzione del mobileclub. Della fornitura e della fatturazione si occupa la ditta VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, telefono 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch

CD // Giocare in musica

▶ Sono ormai lontani i tempi in cui il docente di educazione fisica batteva il tempo della lezione con l'ausilio di un semplice tamburello. Fred Greder, docente presso la Scuola universitaria dello sport di Macolin, ha realizzato un CD in cui ha raccolto 15 nuovi giochi di movimento in musica. Attraverso delle situazioni concrete, questi giochi (trenino, giochi di coppia, staffette, ecc.) invitano il corpo e la mente ad esprimersi liberamente, avvolgendo i bambini in un universo magico di suoni e di ritmo. Il principale pubblico destinatario sono gli alunni di scuola elementare, tuttavia l'offerta si rivolge anche a bambini più grandicelli.

Borsa «mobile» // Bella, sportiva, alla moda

▶ Il disegno originale, i colori glamour, la capienza importante e la struttura resistente vi spingeranno quasi senza accorgervene ad utilizzare questa borsa quotidianamente e per qualsiasi tipo di attività. Anche la nostra modella d'eccezione, Bettina Della Corte Locatelli, non può più fare a meno di questo accessorio sportivo e alla moda.

Fr. 88.– membri del mobileclub,
Fr. 108.– non membri.