

# Che povera vita, se ne fossimo privi...

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001351>

## **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.



# Che povera vita, se ne fossimo privi...

**Bilancio //** Ci si chiede spesso da cosa dipenda l'apprendimento di un movimento. La risposta è lapidaria ma coglie perfettamente nel segno: tutto ruota attorno al senso del movimento!

Arturo Hotz

► I sensi trasmettono allo sport un fascino particolare. Ci consentono di vivere i movimenti come delle sensazioni e, nel contempo, di poterli orientare a piacimento. Inoltre, determinano la qualità del tempismo e delle azioni motorie, accentuano la capacità di ritmizzazione e spesso aiutano ad illuminare gli istanti di tetra consapevolezza nei confronti dei gesti tecnici. Senza di essi saremmo dei pellegrini disorientati sul cammino che porta al raggiungimento della nostra meta da sogno. È grazie a questa importante capacità che possiamo trovarci al posto giusto e al momento giusto con la necessaria dose di energia! Riuscire ad acquisirla rappresenta il nocciolo dell'apprendimento motorio!

## Accentuare e controllare

Questi sensi sono valori referenziali che accompagnano l'esperienza, poiché infondono sicurezza e forniscono informazioni sul benessere personale. Ogni tipo di apprendimento motorio richiede energia e capacità di controllo. Mentre la competenza condizionale determina la qualità del movimento, i sensi coordinativi sono responsabili del potenziale di controllo cinestetico del tempismo e della qualità di esecuzione. La grande sfida del processo di apprendimento e di allenamento è proprio riuscire a dosare l'energia fisica e psichica, porre l'accento dal punto di vista ritmico ed assicurare il controllo tattico.

Sono innumerevoli i sintagmi relativi alle sensazioni con cui siamo confrontati giornalmente. Conosciamo ad esempio la gioia di vivere, la sensazione di fame, la cognizione del tempo oppure ancora il patriottismo. Definizioni centrali fisse che offrono varianti interpretative flessibili... E così, il senso del movimento si situa più vicino alla propria intuizione rispetto alla comprensione e anche più vicino di quanto lo sia l'intelletto dalla saggezza. I sensi del movimento non sono oggetti della

biomeccanica, ovvero nozioni che producono sistematicamente forza ma che non possiamo imparare a controllare. Essi sono una sorta di sistema di preallarme esistenziale, oppure semplicemente un barometro dell'umore in ambiti conflittuali fra persone, situazioni e compiti, relativizzato da una soggettiva selezione della percezione.

## Imparare a differenziare meglio

Per essere in grado di controllare perfettamente il comportamento e di sviluppare integralmente la propria personalità basta stimolare i sensi del movimento come se fossero una struttura variopinta di passione, impressioni sensoriali e valori empirici. All'interno di questo processo si mescolano svariate sensazioni spaziali e temporali, quali ad esempio il senso della velocità, la capacità di servirsi della resistenza della neve, dell'acqua e dell'aria oppure di altri tipi di forza. Il tutto per costruire un nuovo insieme. Da questa capacità di sentire e di differenziare lo spazio, il tempo e l'energia alla fine emerge il senso del movimento. Le sensazioni non sono né logiche né razionali, bensì esprimono relazioni vissute e rapporti interiori. Esse servono incontestabilmente a controllare nei minimi dettagli, il cosiddetto tuning, e il loro apprendimento porta a sviluppare una migliore capacità di differenziazione.

I sensi del movimento possono avere una connotazione positiva o negativa. I loro valori estremi definiscono lo spettro fra armonia e frustrazione. Essenzialmente, essi sono influenzati dalla valutazione delle capacità all'interno di un problema concreto. Apprendere dei movimenti sarebbe chiaramente più facile se potessimo controllare in modo oggettivo o mirato gli effetti dei nostri sforzi. Ed è proprio questa condizione che dovrebbe indurci ad esplorare più a fondo una tematica così affascinante. //

► Come scrisse Paul Christian (1963, 21), imparare a muoversi e la tecnica di allenamento sono «attività che servono, dimostrano e conducono a qualche cosa». Dovrebbe essere «il valore della consapevolezza» a determinare le qualità del senso del movimento e del modo in cui esso viene percepito! ◀

## Bibliografia

► Christian, P.: *Vom Wertbewusstsein des Tuns*, in: Buytendijck, F., J., J. et al. (Hg.): *Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist*, Schorndorf 1963; 19-44.

► Hirtz, P.; Hotz, A.: *Was sind Gefühle? Emotionspsychologische Annäherungen*, in: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: *Bewegungsgefühl*, Schorndorf 2003; 13-21.

► Müllly, K.: *Vom Gleichgewicht beim Skifahren*, SSV-Jahrbuch 1933, Berna 1933; 21-24.  
Schnabel, G.; Thies, G. (Hg.): *Lexikon Sportwissenschaft*, Berlino 1993.

TEAM SPORT  
2007



# 3,2,1, GO!

Scoprite la  
nuova collezione  
Teamsport Switcher  
e ordinate adesso  
il catalogo 2007  
so [www.switcher.com](http://www.switcher.com)  
o [info@switcher.com](mailto:info@switcher.com)

SWITCHER®

swiss olympic  
partner



## Ideale per comitive e associazioni

Alloggio in camera comune oppure in camera doppia (supplemento)

Utilizzo gratuito dell'infrastruttura sportiva con piscina coperta e tripla palestra, etc.

Punto di partenza ideale per lo sci e per le escursioni nella regione Aletsch

1 giorno a partire da  
Fr. 42.- a persona  
incl. pensione completa

**SPORT**CENTER  
**FERIEN**FIESCH

3984 Fiesch/Vallese  
Telefono 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)

Apertura del tunnel di base del Lötschberg 9 dicembre 2007:  
Fino ad un ora più veloce per arrivare a Fiesch



Adelboden  
Frutigen



### Frutighus

170 letti, principalmente camere da 12 e 6 letti,  
sale di soggiorno.  
Pensione completa (PC) da Fr. 42.-

### Infrastrutture sportive

Palestra tripla Widi  
Piscina con centro fitness e wellness.

### Impianti sciistici

Elsigen-Metsch, 2300 m.s.m  
Servizio di bus da Frutighus  
Offerta speciale per gruppi e società:  
2 giorni (1x MP) incl. giornaliera Fr. 120.-  
per adulti

### informazioni e riservazioni:

Frutigen Tourismus, Casella postale 59, CH-3714 Frutigen  
Tel. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21  
[frutigen-tourismus@bluewin.ch](mailto:frutigen-tourismus@bluewin.ch), [www.sportzentrum-frutigen.ch](http://www.sportzentrum-frutigen.ch)