

Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band: 39 (1982)
Heft: 1

Artikel: Obiettivo : coordinazione motoria
Autor: Hotz, Arturo / Spring, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000375>

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

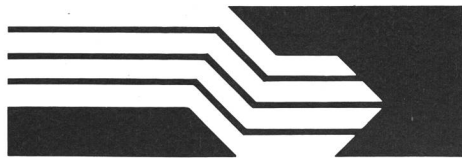
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 02.02.2025

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



Obiettivo: coordinazione motoria

di Arturo Hotz/Peter Spring

A ogni livello, affascina sempre muoversi, imparare e prodursi su una pista d'ostacoli, poiché si tratta di un percorso che offre molto, sia dal punto di vista teorico sia metodico-didattico.

Piste d'ostacoli

invitano in molteplici aspetti:

- per esempio l'allievo a sperimentare con le proprie possibilità motorie e a confrontarsi con l'ambiente (d'attrezzi)
- per esempio l'insegnante a realizzare in modo variato con metodi d'insegnamento aperto e/o strutturato.

Piste d'ostacoli

rendono possibili molteplici esperienze motorie con

- arrampicare
- strisciare
- salire
- rotolare
- bilanciare
- saltare in basso

Piste d'ostacoli

incrementano proprietà e abilità motorie a seconda delle forme organizzative e del tipo di compito motorio, per esempio:

- abilità
- destrezza
- velocità d'azione
- capacità di resistenza generale
- resistenza
- e altro ancora

Piste d'ostacoli

offrono possibilità d'apprendimento per l'acquisizione di atteggiamenti:

- disponibilità allo sforzo e alla prestazione
- resistenza psichica
- autovalutazione realistica (rischio calcolato!)

Piste d'ostacoli

aiutano a ottenere maggiori esperienze (di successo)

- nel settore individuale-emozionale (per esempio saltare in basso da pedane «aeree»)
- nel settore d'incontro sociale (per esempio risolvere in gruppo compiti motori)
- nel settore cognitivo (per esempio introduzione nell'allenamento mentale e osservativo quale possibilità di aumentare la prestazione).

Piste d'ostacoli

promuovono l'apprendimento attraente:

- cercare, provare, trovare, impiegare, variare le tecniche motorie individuali

- agire autonomamente, sperimentalmente e in modo creativo, anche nella scelta e nella composizione degli attrezzi.

Piste d'ostacoli

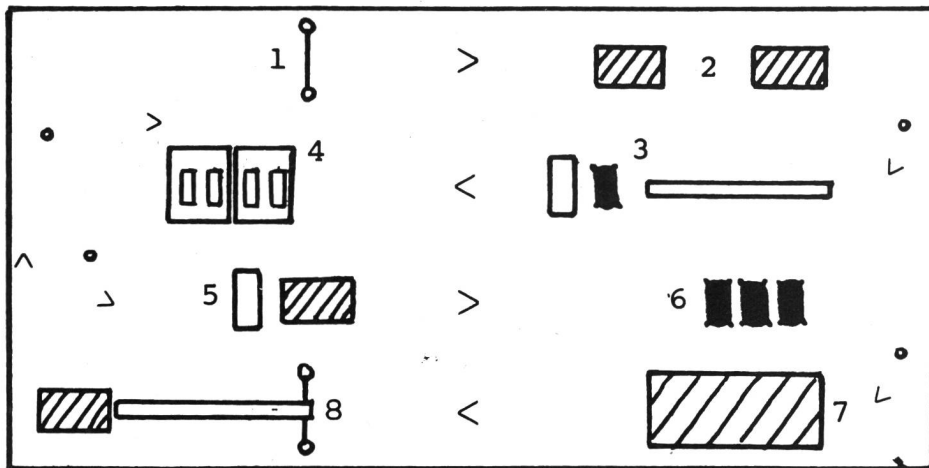
offrono «realtà simulate» nel confronto continuo con l'ambiente: possibilità d'apprendimento redditizie, dominare l'ambiente, capire cioè l'ambiente (d'attrezzi).

Per esempio:

- tronchi d'albero caduti (panchine svedesi) invitano a bilanciare, → Transfer: dall'equilibrio motorio a quello psichico (stabilità psichica)
- muretto (cassone) provoca il superamento in salto o la scalata, → Transfer: superare la paura e altri «impedimenti» (ostacoli spaziali).



Esperienza motoria a livello inferiore



- 1 Bilanciare su un ramo (sbarra)
- 2 Superare il fosso
- 3 Salire sopra la scala
- 4 Strisciare dentro la galleria (elementi di cassone)
- 5 Scalare il muro (cassone)
- 6 Salire sopra i tronchi (montoni)
- 7 Guadare la palude (tappeti di gommapiuma)
- 8 Scivolo (panchina alle spalliere)

Accenti per il livello inferiore (6-8 anni)

a) Accento: esperienza motoria

- non è l'apprendimento motorio orientato verso l'abilità ad essere in primo piano, bensì la collezione di esperienze motorie

b) Accento: apprendimento sociale

- non perseguire la prestazione individuale né l'aggiunta di singole prestazioni, bensì il trattare e risolvere in modo cooperativistico di compiti motori comuni.

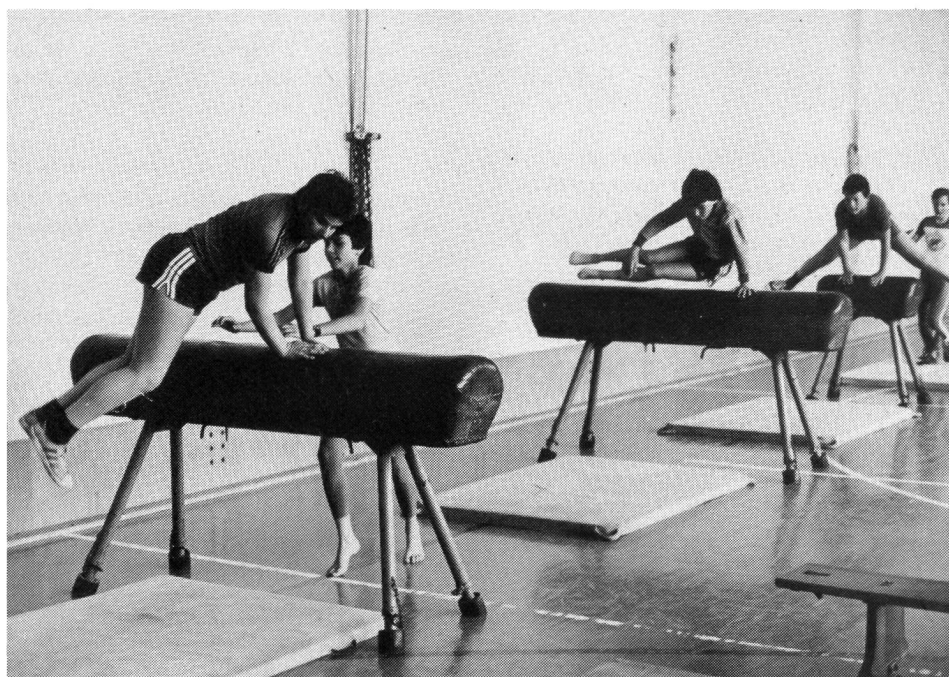
Possibili variazioni

a)

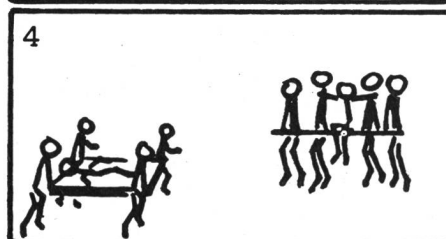
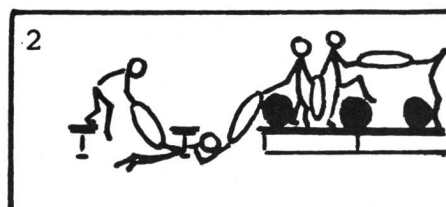
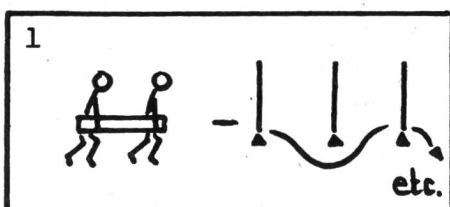
- superare gli ostacoli in avanti
- indietro
- su una gamba
- con un pallone fra le ginocchia
- a occhi chiusi
- palleggiando simultaneamente un pallone

b)

- mano nella mano con un compagno
- in catena (gruppo mano nella mano)
- in gruppo con una fune in mano
- a coppie o a gruppi con camere d'aria
- con un allievo seduto sul tappeto (tappeto volante)
- a due in una parte di cassone (auto)
- condurre un compagno «cieco» sugli ostacoli



Esempio di «collaborazione» per il livello inferiore

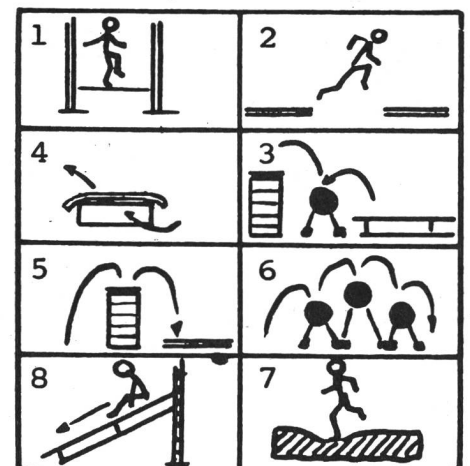


1 Viaggiare in auto (elemento di cassone)

2 Catena «elastica» (camera d'aria)

3 Gruppo alla fune

4 Trasporto del ferito (sdraiato su un tappeto, seduto su una sbarra, trasportarlo con il carrello, ecc.)



Accenti a livello medio (9-11 anni)

a) Accento: «Avventura»

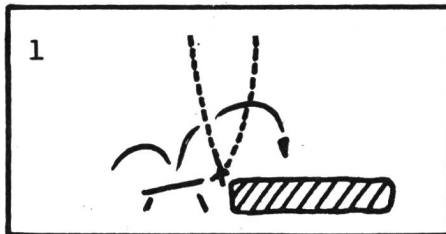
- muoversi giocosamente in questo modo induce a tentare situazioni più ricche di rischio, per dimostrare a sé stessi e all'ambiente di aver rafforzato le proprie capacità (maggiori esigenze di prestazione in situazioni di gara)

b) Accento: «Creatività»

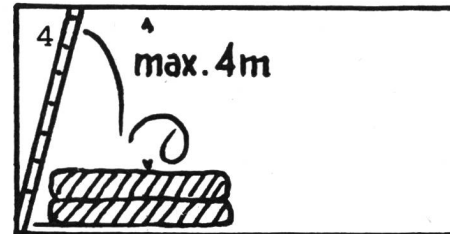
- nell'età ideale dell'apprendimento motorio, non bisogna imparare soltanto abilità orientate verso la norma, bensì e soprattutto stimolare la ricerca del movimento creativo (porre maggiori compiti liberi).

Esempi

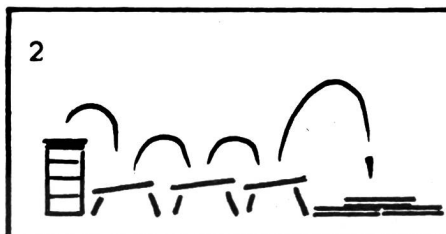
- inserire il minitramp
- rendere possibili i salti verso il basso di tutti i tipi e da diverse altezze
- elevare il valore degli ostacoli raddoppiando gli attrezzi (parallele) o con combinazioni (panchina-sbarra)
- inserire oscillazioni in sospensione (anelli, fune)
- variare le forme d'esercizio e di gara, per esempio corsa-handicap (inseguimento), staffetta sulla pista d'ostacoli, ecc.



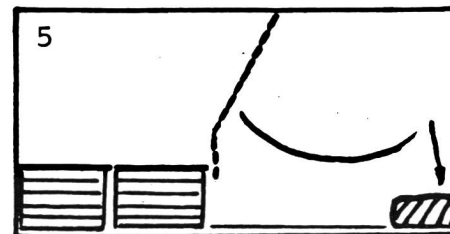
1 Salto-capriola dal minitramp attraverso due funi annodate all'estremità



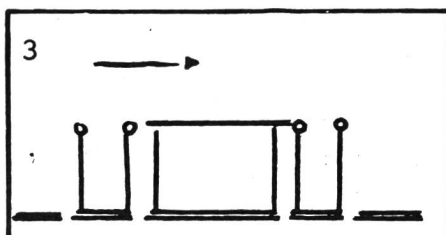
4 Salto verso il basso dalla scala sul tappeto doppio e capriola in avanti o laterale



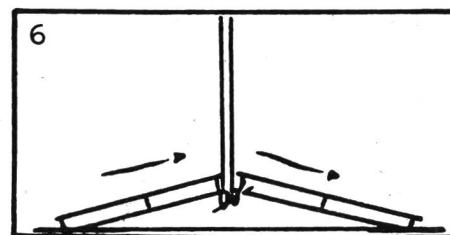
2 Salti tesi da minitramp a minitramp, partendo con un salto verso il basso



5 Oscillare in sospensione dal cassone e salto verso il basso sui tappeti di gommapiuma



3 Parallele in quadrato: avanzare sui due staggi, bilanciare su uno staggio

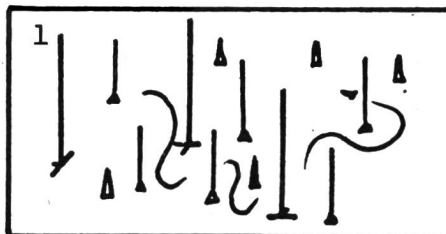


6 Bilanciare su pedane dondolanti (due panchine fissate agli anelli bilanciati)

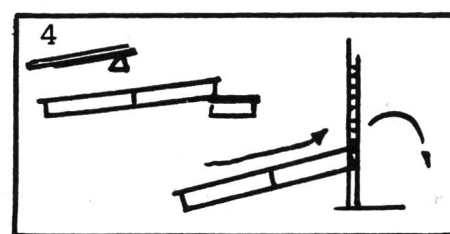
Esempio di «rischio» per il livello medio

Osservazioni:

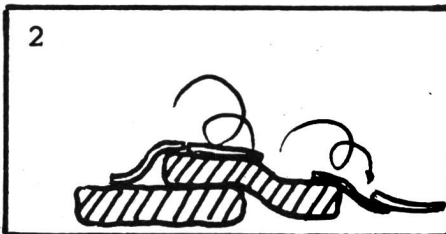
- abilità elementari introdotte e addestrate ai singoli attrezzi
- nessuna di forma di gara
- dopo il salto verso il basso, rotolare



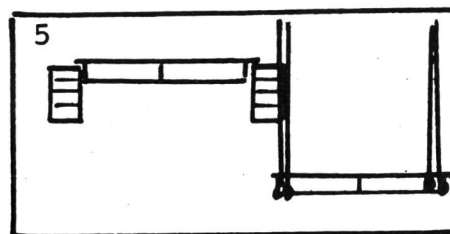
1 «Piantiamo un bosco in palestra»



4 «Costruire un trampolino»



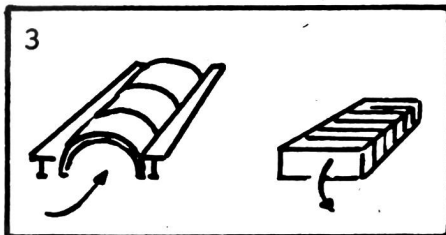
2 «La montagna di tappeti»



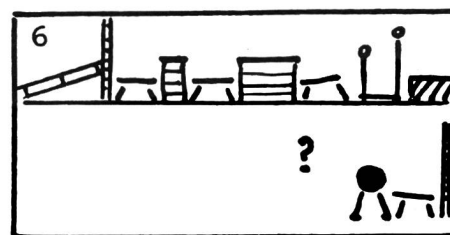
5 «Costruire un ponte»

Esempio «Sperimentare» per il livello medio

- libera scelta degli attrezzi
- libera scelta della forma organizzativa e/o di gara
- stabilire proprie regole di concorso
- reciproca attribuzione di compiti (metà della classe concepisce un percorso destinato all'altra metà)
- un gruppo deve semplificare o rendere più difficile un determinato percorso, ecc.
- in quanti modi diversi si può superare un ostacolo?



3 «Costruire una galleria»



6 «La strada alta» (su un percorso più lungo possibile, mai toccare il suolo con i piedi)

Accenti a livello superiore (12-14 anni)

a) Accento: Allenamento

- perché uno migliore (peggiore) di un altro? Come posso migliorarmi? Sono domande inevitabili nell'insegnamento sportivo a questo livello. Gli aspetti d'allenamento devono quindi essere maggiormente discussi. Si devono perseguire continuamente i progressi della prestazione individuale, soprattutto nel senso di allenamento e non soltanto di sviluppo.

b) Accento: Esperienza del successo e autoaffermazione

- prendere conoscenza delle proprie possibilità e riconoscere i propri limiti, le esperienze di successo e d'insuccesso appartengono allo sviluppo della personalità. Nei percorsi d'ostacoli queste esperienze (centrali) sono possibili in un quadro panoramico nel tempo e nello spazio.

Attribuzione dei compiti

a)

- sulla base di una prima misurazione della prestazione (cronometraccio) si dovrebbe cercare in diversi modi di ottimizzare la prestazione, per esempio con ripetuti esercizi di singoli compiti motori o di parti complete del percorso, con l'osservazione acuta e concentrata di altri allievi (allenamento osservativo), con un intenso confronto mentale con tutta la successione di movimenti (addestrare la rappresentazione motoria, allenamento mentale)
- le definizioni centrali della teoria dell'allenamento e motoria devono essere vissuti in pratica, per esempio «carico», «ricupero» (controllo del polso), «fatica» (paragone del tempo fra il 1. e il 3. giro sulla pista), «qualità motoria» (controllo reciproco e correzione), ecc.

b)

- gare contro sé stessi (annotare in percentuale la progressione della prestazione e fare un confronto)
- gare fra allievi con il sistema di coppa
- un passaggio nel più breve tempo possibile
- in un determinato tempo, eseguire il maggior numero possibile di esercizi
- quale gara a inseguimento: con ogni sorpasso si ottiene un punto
- corsa-handicap (handicap calcolato sulla base del miglior tempo)
- far elaborare le tabelle di valutazione dagli allievi stessi. Domande: quando (e perché) una prestazione è buona, sufficiente, insufficiente (giudizio della prestazione orientato verso la norma o secondo criteri)

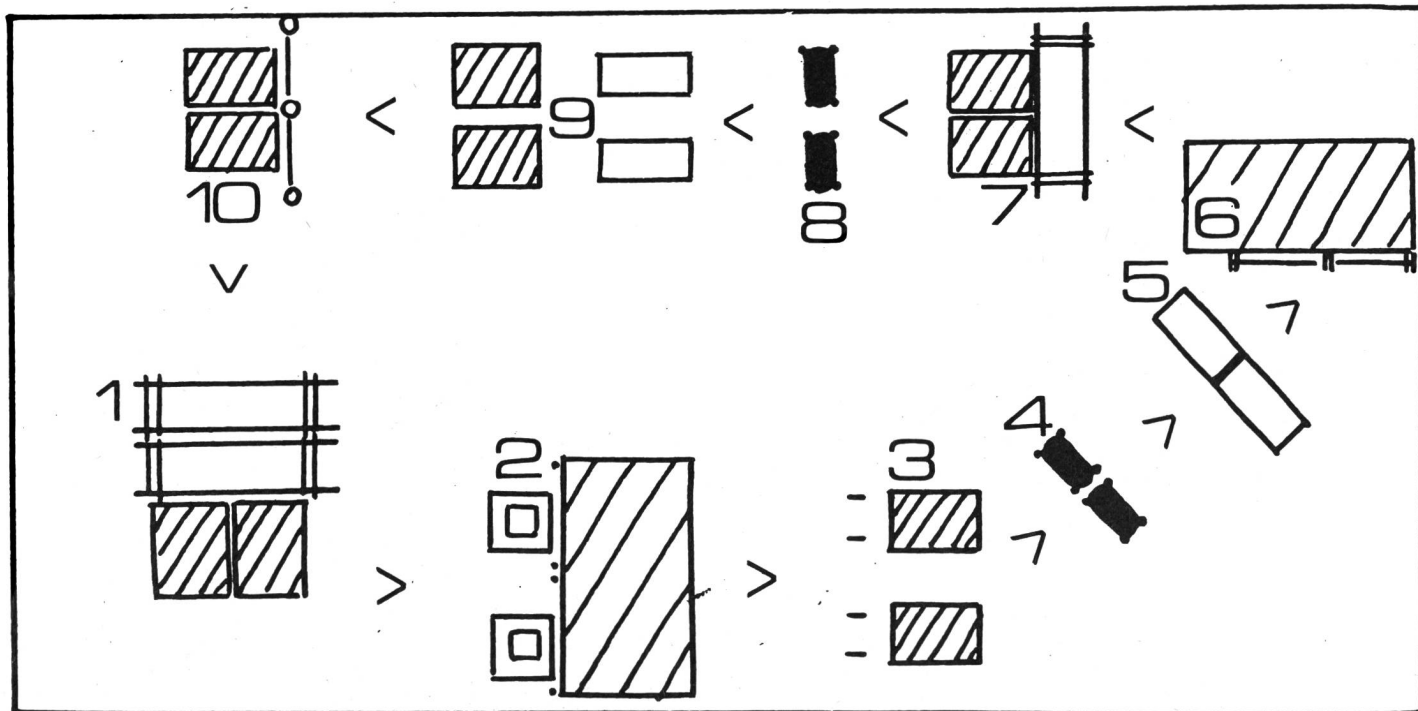
Esempio «Gara e allenamento» per il livello superiore

Osservazioni:

- la partenza può avvenire ovunque
- nella fase d'esercizio la metà fino all'in-

tera classe dev'essere occupata, in gara da un quarto fino a metà classe. I rimanenti controllano il tempo e la corretta esecuzione.

- un sorpasso dev'essere possibile ovunque e sempre
- per ragioni di sicurezza, impiegare sempre per tutti i tappeti disponibili



Compiti:

- 1 Parallele (staggi incrociati): passare sopra
- 2 Saltare attraverso due funi annodate oppure arrampicare
- 3 Capovolta indietro agli anelli bilancianti, ar-

- resto e conclusione con capriola in avanti sul tappeto
- 4 Passare sotto il montone
- 5 Superare il cassone (salto o scalata)
- 6 Salire sulle spalliere per saltare in basso sui tappeti

- 7 Passare tra gli staggi delle parallele asimmetriche (1. staggio alto)
- 8 Salto divaricato sopra il montone
- 9 Salto divaricato sopra il cassone per saltare sui tappeti
- 10 Strisciare fra le tre sbarre (altezze: anche, testa, altezza di salto)