Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 4

Artikel: Forme di esercitazione e di gioco con un accento cognitivo [seconda parte]

Autor: Bignasca, Nicolo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999579

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: 17.07.2025

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

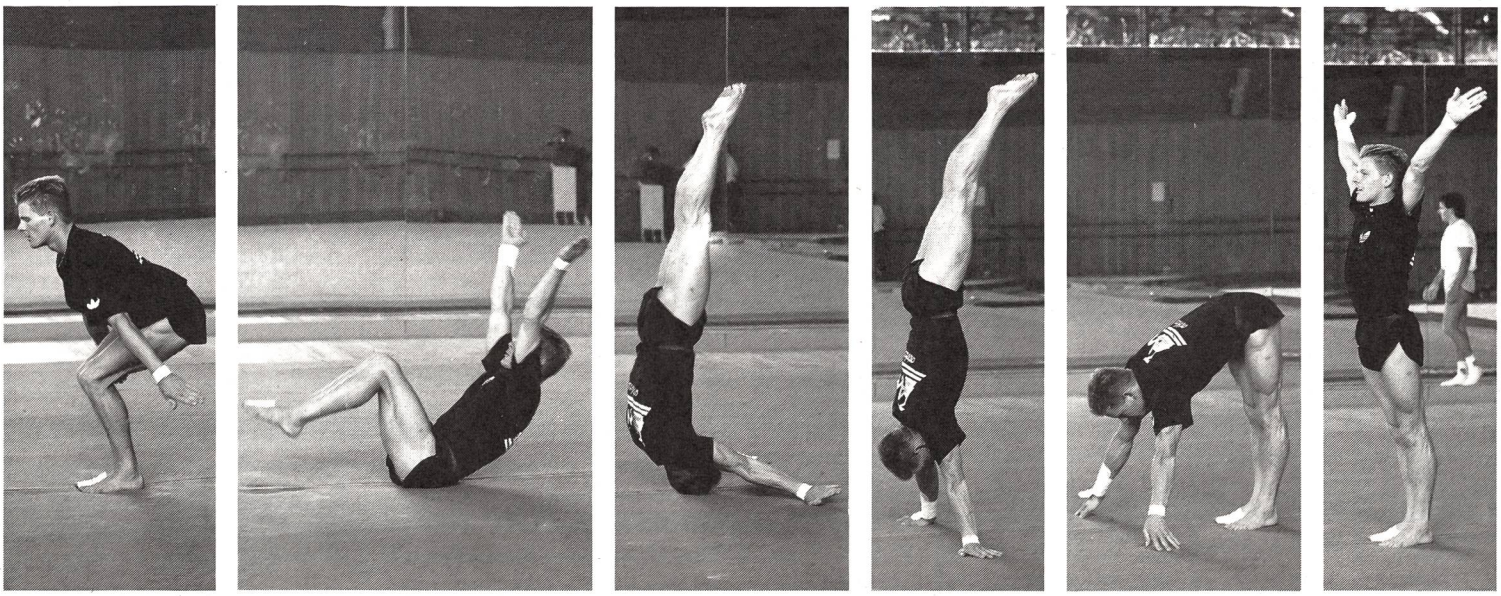
Forme di esercitazione e di gioco con un accento cognitivo (2ª parte)

di Nicola Bignasca

In questo articolo vengono presentate delle forme di esercitazione e di gioco che pongono un accento sull'elaborazione e l'applicazione dell'informazione. La prima parte di questo articolo è stata pubblicata in MACOLIN 3/1992 nelle pagine 6 e seguenti.

Elaborazione dell'informazione

Perchè?	Cosa?	Come?
Solamente chi riesce ad elaborare (interpretare) l'informazione, può prendere una decisione finalizzata ed efficace.	**Essere in grado di stimare, valutare, classificare, correlare, nonché di formulare sulla base di criteri, quanto percepito, «sentito», immaginato e pensato.**	Stimare, valutare, ... la percezione in funzione dell'esecuzione del movimento adeguato alla situazione.
Definire i criteri	Esempio: Azione di difesa nella pallavolo (cfr. Schubert, 1990, 30). Dirigere l'attenzione	– osservare l'attaccante dall'inizio della rincorsa allo stacco fino all'esecuzione della schiacciata.
Stimare e valutare la percezione	Osservare una caratteristica	– osservare la posizione dell'arto superiore rispetto alla palla.
Classificare e correlare la percezione	Comprendere il significato	– palla davanti alla spalla del braccio che schiaccia: schiacciata sul prolungamento della direzione della rincorsa. – palla davanti alla spalla del braccio che non schiaccia: schiacciata rotazione. – palla di lato esterna all'arto che schiaccia: pallonetto.
Applicare l'informazione	Agire in modo adeguato alla situazione	– dopo avere guardato e capito ciò che avverrà, correre verso la posizione prevista.
L'allestimento di relazioni di causa ed effetto (se... allora...) permette una presa di decisione finalizzata.	**Essere in grado, sulla base di criteri, di analizzare e formulare le componenti o le cause di ciò che si è percepito, «sentito», immaginato e pensato.**	Applicare il principio dell'apprendimento per contrasti, in modo da vivere consapevolmente l'esperienza di esecuzioni motorie differenti e trovare le rispettive cause.
Definire i criteri	Esempio: esecuzione dello Streuli nella ginnastica al suolo. Osservare una caratteristica	– momento di apertura (distensione) dello Streuli.



Perchè?	Cosa?	Come?
Analizzare e formulare le cause	Comprendere il significato	- apertura «anticipata»: caduta in avanti. - apertura «ritardata»: capriola indietro.
Applicare le informazioni	Agire in modo adeguato alla situazione	- se cade in avanti il ginnasta deve ritardare l'apertura. - se fa una capriola indietro il ginnasta deve anticipare l'apertura.
Collegare le percezioni all'elaborazione delle alternative d'azione	**Essere in grado di elaborare, combinare, e sviluppare ciò che si è percepito, «sentito», immaginato e pensato e quindi essere in grado di elaborare, nonché formulare alternative.**	Elaborare le percezioni e le alternative d'azione in funzione dell'esecuzione del movimento adeguato alla situazione.
Definire i criteri	Esempio: gioco del tennis. Dirigere l'attenzione	- osservare i gesti tecnici dell'avversario.
Percepire	Osservare una caratteristica	- osservare il colpo di diritto dell'avversario.
Elaborare, combinare, sviluppare la percezione	Comprendere il significato	- l'avversario esegue sistematicamente un lungolinea di diritto, si porta a rete e conclude l'azione.
Elaborare, formulare le alternative	Elaborare e formulare le alternative	A: il giocatore cerca di sollecitare solamente i colpi di rovescio dell'avversario. B: il giocatore risponde al lungolinea dell'avversario con un pallonetto ed elude il pericolo del suo spostamento a rete.
Applicare le alternative	Agire in modo adeguato alla situazione	Il giocatore applica entrambe le alternative e ne valuta l'efficacia.

Applicazione dell'informazione

Perchè?	Cosa?	Come?
Una presa di decisione ponderata è il presupposto per un'esecuzione finalizzata ed efficace dell'azione.	**Essere in grado di decidere, sulla base di criteri, e di applicare i piani realizzativi che ne derivano (funzione di comando).**	Analizzare la situazione, scegliere le alternative, decidere ed eseguire l'azione.
	Esempio: azione d'attacco nel calcio (cfr. Hasler, 1992) Situazione di gioco: il giocatore A ha dribblato il suo avversario diretto ed è penetrato nella fascia destra dell'area di rigore. Il compagno di squadra B scatta anch'esso davanti alla porta.	
Definire i criteri	Analizzare una caratteristica	- analizzare le alternative d'azione del giocatore A e quelle del giocatore B.
Elaborare le informazioni	Alternative d'azione del giocatore A	- conclusione individuale dell'azione (tiro in porta) oppure passaggio al giocatore B.
Elaborare le informazioni	Alternative d'azione del giocatore B	- dirigersi sulla fascia sinistra per creare spazi ad A, che può così concludere l'azione. - dirigersi sulla fascia destra per poter ricevere il passaggio da A.
Decidere ed applicare i piani realizzativi	Scegliere l'alternativa ed eseguire l'azione	- il giocatore A passa a B, in quanto l'angolazione rispetto alla porta non gli permette una conclusione individuale.
Valutare il valore reale dell'esecuzione in funzione del raggiungimento del valore nominale.	**Essere in grado di controllare, sempre secondo certi criteri i processi che si stanno svolgendo attraverso circuiti di feedback**	Controllare l'esecuzione del movimento ed imparare ad elaborare il feedback in funzione del miglioramento dell'esecuzione.
Definire i criteri	Esempio: lancio del giavellotto Dirigere l'attenzione	- osservare la fase finale (lancio, volo, atterraggio) del lancio.
Controllare l'esecuzione del movimento	Osservare una caratteristica	- punto di atterraggio (al centro, ai lati del settore). - tipo di atterraggio: il giavellotto si infilza, atterra sulla coda o in posizione orizzontale.
Interpretare il feedback	Comprendere il significato	- atterraggio ai lati del settore: lancio esterno alla spalla del braccio di lancio. - atterraggio sulla coda o in posizione orizzontale: impugnatura sbagliata del giavellotto.
Applicare il feedback	Agire in modo adeguato alla situazione	- movimenti di lancio eseguiti contro una resistenza (controllo della posizione di lancio) - allenare la presa con esercizi mirati (corse con il giavellotto, lanci di precisione).