

# Preludio

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.



# «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