Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: La rappresentazione del movimento, sala di comando per il miglioramento della qualità

Autor: Golowin, Erik / Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001366

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

Sul cammino tra ideale e realtà

La rappresentazione del movimento, sala di comando per il miglioramento della qualità

Gli uomini di successo compiono imprese notevoli grazie alla loro concentrazione e rivolgendo continuamente i loro sforzi nella stessa direzione. Quando vogliamo raggiungere un obiettivo importante dobbiamo indirizzare i nostri pensieri su binari regolari e senza scosse. Dobbiamo avere sempre in mente il nostro scopo, in modo tale che per il nostro processo di sviluppo possiamo servirci degli eventi che attirano la nostra attenzione. La forza mentale, che poggia sulla concentrazione, ci aiuta ad apprendere a realizzare in maniera ottimale le nostre rappresentazioni ideali.

Erik Golowin, Arturo Hotz

Nel quadro dell'apprendimento motorio, con l'aiuto di un'immagine quanto più possibile ideale delle azioni motorie possiamo apprendere a dirigere in modo finalizzato il processo di sviluppo (del movimento) ed in questo modo a favorirlo nel suo insieme. La rappresentazione mentale del movimento rappresenta un collegamento tra rappresentazioni interne, che si sono sviluppate sulla base di esperienze motorie e di conoscenze rilevanti per l'apprendimento e sensazioni motorie, più o meno coscienti che, se necessario possono essere comunicate solo attraverso metafore (cioè attraverso trasposizioni simboliche). Quando si ha a che fare con la rappresentazione mentale del movimento ci si imbatte in una difficoltà rappresentata dal fatto che essa contiene, oltre alle cosiddette informazioni oggettive sulle forme di movimento contenuti composti di vissuti, di sfumature emotive e di valutazioni individuali sul loro oggetto. Attualmente le forme di allenamento mentale dirette al miglioramento qualitativo delle abilità tecniche e dei presupposti di prestazione sono abbastanza bene integrati nella formazione sportiva. Però, nel processo di apprendimento, vogliamo trovare forme miste individualmente ottimali tra forme mentali ed attive di allenamento. Esistono possibilità, il cui effetto può essere simbolicamente paragonato alla trasformazione della larva in farfalla.

Vengono perse molte opportunità

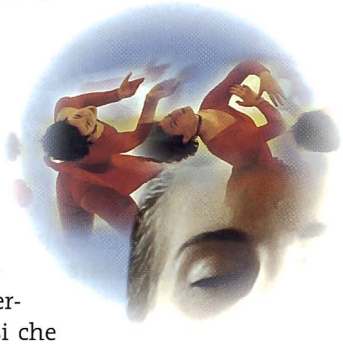
L'accentuazione cognitiva del processo di apprendimento viene integrata quasi solo nello sport di alta prestazione. Nello sport per il tempo libero ed in quello scolastico, nello stadio dell'apprendimento rappresentato dall'acquisizione (del movimento) vengono utilizzate soprattutto delle metafore. Forse, nell'insegnamento dell'educazione fisica, vengono perse molte opportunità per lo sviluppo della capacità di concentrazione, dell'immaginazione, della percezione del proprio corpo, della capacità di rilassamento, della creatività interiore e di altre importanti componenti che collaborano a determinare l'efficacia della rappresentazione mentale del movimento. Se il nostro obiettivo pedagogico è quello di fare in modo che bambini ed adolescenti possano sperimentare la pluralità dei movimenti, nella programmazione dell'insegnamento, la rappresentazione mentale del movimento assume un ruolo d'importanza centrale. Per attuare questa idea non è sufficiente utilizzare metodi didattici ed esercizi di concentrazione diversi con accento cognitivo, ma, nel quadro della formazione si dovrebbe discutere di più della funzione e della struttura dei processi mentali di allenamento, così da creare indirizzi sensati per una programmazione dell'insegnamento che si rivolga anche a processi interni.

Differenziazione dei processi interni

Nel processo di apprendimento troviamo anzitutto l'assunzione, dall'esterno, di informazioni che sono rilevanti per l'apprendimento o per un comportamento che sia adeguato alla situazione. Poi nell'elaborazione si tratta di riuscire a classificare e collegare, quanto più efficacemente possibile, le informazioni che sono state percepite con quanto è stato già vissuto, sperimentato e memorizzato. Molti dei nostri vissuti e delle nostre esperienze legate al movimento possono essere rese più o meno coscienti. La possibilità di sostenere in modo ottimale questo processo di collegamenti interni viene offerta dal confronto con i contenuti coscienti per mezzo di un processo intenso di rappresentazione, la rielaborazione mentale, la riflessione approfondita, la riproduzione di sensazioni e l'anticipazione dell'agire. L'attenzione è diretta sull'essenziale, e ciò ci permette di sviluppare valori interni di riferimento, che portano ad una base globale d'orientamento. Infine, nella trasformazione (in un movimento) troviamo la realizzazione, adeguata rispetto alla situazione, quella rappresentazione di esso che abbiamo sviluppato quanto più completamente possibile: più tale rappresentazione è dettagliata, più sarà economico lo svolgimento del movimento! Anche in questo caso il miglioramento di questo processo dipende dall'attenzione: fino a che punto siamo anche in grado di realizzare quella rappresentazione del movimento che abbiamo programmato in modo tale che possa essere variabile a seconda della situazione? Quali opportunità e quali stimoli didattici migliorano questa continua differenziazione della rappresentazione del movimento e la sua trasformazione?

Le prime rappresentazioni delle forme del movimento sono di natura soprattutto visiva, e definite nello spazio. Con il passare del tempo, poi, si sviluppa anche una percezione cinestetica più dettagliata, che rappresenta il presupposto per trovare e percepire gli aspetti dinamici. Attraverso molteplici tipi di variazioni gli allievi possono sperimentare i rapporti interni di controllo (del movimento). Però si occorre riconoscere che variazioni scelte arbitrariamente migliorano l'effetto di gradimento nei confronti dell'insegnamento, ma non ottengono l'effetto voluto. Le differenze tra le varie forme di varianti debbono essere scelte, concatenate e dosate in modo tale che servano a stabilizzare il nucleo centrale del movimento ed a migliorare la comprensione delle molteplici possibilità di strutturazione dello spazio. La rappresentazione globale del movimento viene perfezionata dalle sensazioni motorie, ma anche dalla comprensione razionale. Divagazioni mentali, una riflessione troppo intensa e stati di irrequietezza disturbano questo processo. Per aumentare l'efficacia diventa sempre più importante l'elaborazione in stato di quiete, e per questa ragione esercizi mirati di rilassamento e di concentrazione possono agevolare il processo di rielaborazione.

« Lo sviluppo e la realizzazione migliori possibile della rappresentazione del movimento sono l'obiettivo di ogni processo di insegnamento e di apprendimento! »

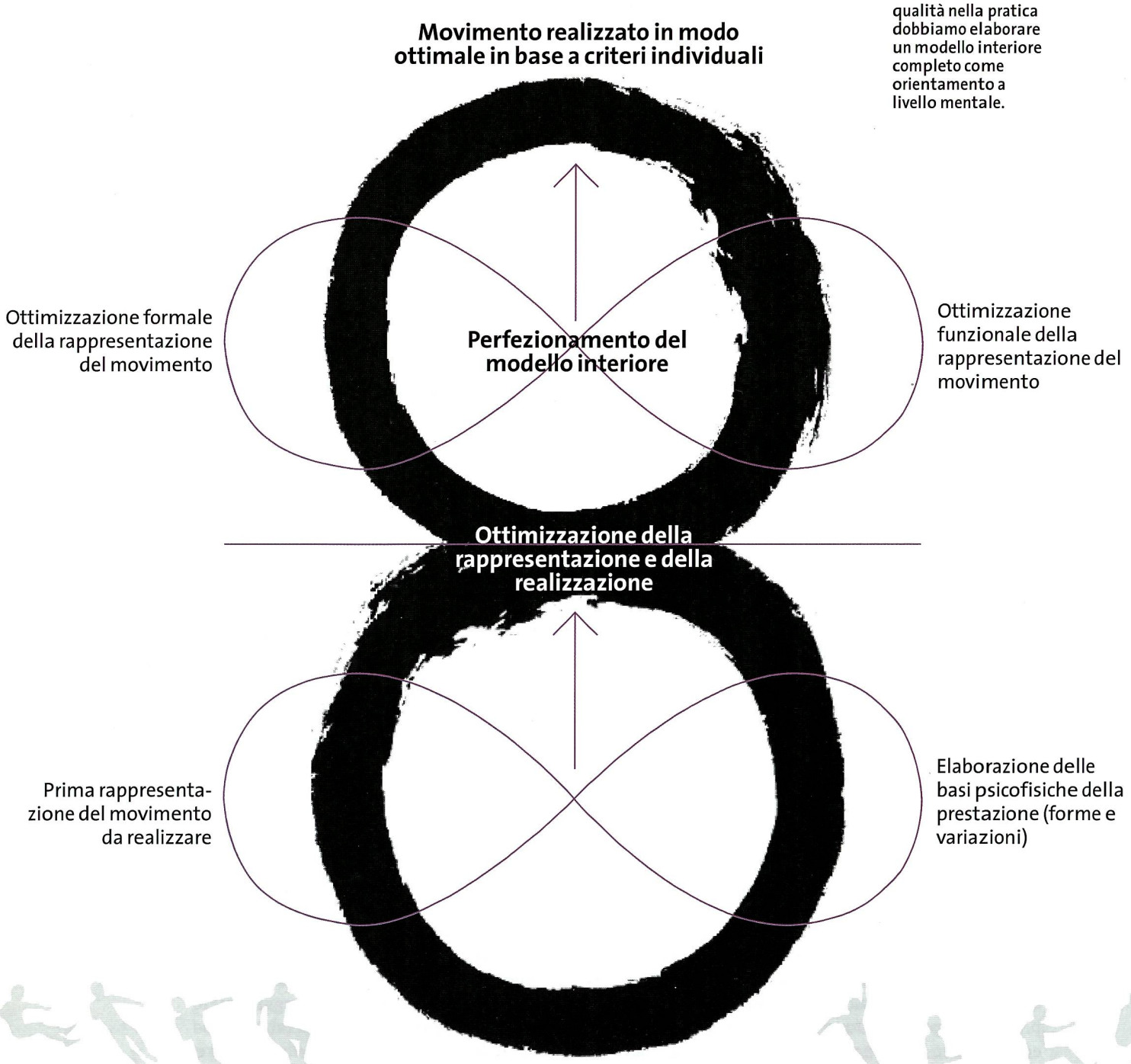


Regolazione dei sistemi di riferimento

Le conoscenze psicologiche che riguardano i processi cognitivi hanno fornito molti ed importanti impulsi di pensiero per una migliore comprensione dei processi interni di elaborazione. Però un modello cognitivo rappresenta solo una visione immiserita della mente in quanto non permette di spiegare i sentimenti impetuosi che rappresentano il «sale» dell'intelletto. Sebbene la ricerca l'abbia ormai rifiutata da tempo, in certi scienziati predomina ancora l'idea che intelligenza sia sinonimo di una fredda, obbiettiva elaborazione di fatti. Nella testa di molti continua ad aggirarsi l'idea che il computer può essere considerato un modello valido della mente umana. Con l'aumentare della loro esperienza molti atleti sentono istintivamente che un tale modello non corrisponde alla realtà, che la razionalità viene guidata dal senti-

mento, e ne può essere sopraffatta. Un modello di pensiero che ci dovrebbe aiutare a sviluppare armoniosamente processi interni ed esterni ed a collegarli in modo efficace, nel quadro del comportamento motorio, deve tenere conto dell'interazione reciproca tra pensiero, sensibilità, stati di eccitazione fisiologica, tensioni nervose o riflessi condizionati. La rappresentazione dei movimenti si offre come vero e proprio concetto centrale, in quanto rappresenta la centrale di controllo nella quale avviene la regolazione di tutti questi sistemi di riferimento.

La rappresentazione del movimento è un elemento importante che si situa fra la sicurezza dell'orientamento e la libertà del singolo. Per ottenere una buona qualità nella pratica dobbiamo elaborare un modello interiore completo come orientamento a livello mentale.



Integrare nell'azione metodica

Per riuscire a sviluppare ulteriormente il cammino che porta all'apprendimento gli allievi hanno bisogni di informazioni. Ma una volta che le hanno recepite, in un primo momento ancora non ne dispongono, perciò debbono apprendere ad usarle. In un certo qual modo il nucleo del nostro comportamento è la coordinazione interiore. Con il concetto di equilibrio in quanto meccanismo di autoregolazione, partiamo proprio dal fatto che alla base dello sviluppo mentale non c'è un piano prestabilito. La sua caratteristica principale è invece la costruzione e la strutturazione di nuove capacità, di nuove armoniose strutture e quindi anche di nuove possibilità di sviluppo. Per noi insegnanti si pone la domanda in quale modo possiamo comunicare le nostre rappresentazioni ideali. Da questo punto di vista la rappresentazione mentale del movimento e la sua funzione nella sua realizzazione offre una possibilità ideale di rappresentare il processo di sviluppo di chi insegna e di chi apprende attraverso tre settori. In questo modo si produce un modello concettuale che può servire da programma per una programmazione metodica graduale dell'insegnamento e per meglio collegare tra loro i diversi fattori che determinano la prestazione. Questi tre settori possono essere così illustrati:

1. Realizzazione ottimale grazie ad una rappresentazione dettagliata

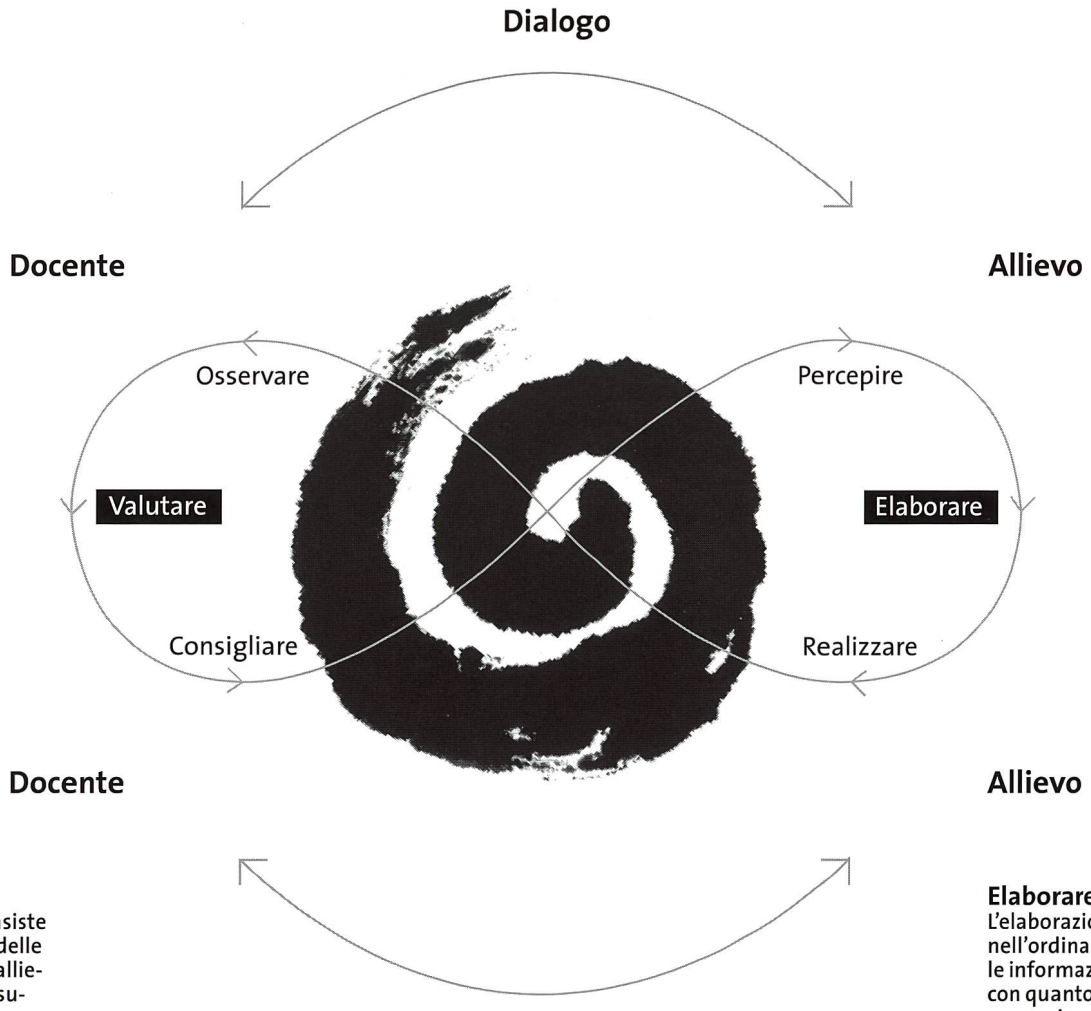
Lo scopo del processo di apprendimento è quello di realizzare azioni motorie ottimali per quanto riguarda tempo, spazio e dosaggio dell'energia. Possiamo raggiungere lo scopo solo se i nostri sforzi metodici saranno diretti allo sviluppo di una rappresentazione del movimento globale, ma differenziata, che funga come una sorta centrale di controllo mentale che ci mette in grado di integrare efficacemente nel processo di controllo dell'esecuzione del movimento, le esperienze che abbiamo elaborato complessivamente. Se vogliamo che il comportamento motorio corrisponda ai canoni di una qualità adeguata della loro realizzazione, le prime rappresentazioni dei movimenti voluti vanno sviluppate fino ad un punto tale da poter disporre di un modello interno completo, che offre la possibilità di realizzare volutamente il movimento in oggetto in maniera ottimale per il chi lo esegue. In collegamento con tutto ciò debbono essere elaborati i corrispondenti presupposti psicofisici della prestazione. Ed a seconda del tipo di sport il processo di sviluppo diretto a rendere ottimale la rappresentazione del movimento avrà accenti che saranno orientati verso la forma (abilità chiuse, *closed skills*) o verso la funzione (abilità aperte, *open skills*).

2. Ordinare mentalmente l'attività futura

Infine *realizzare* (il movimento) rappresenta una fusione armonica con l'insieme della situazione (con tutte le sue componenti interne ed esterne che influiscono sull'umore), e ciò presuppone una elaborazione ed una interiorizzazione finalizzate. Se siamo in grado di dirigere sempre più la nostra attenzione verso l'essenziale senza lasciarci distrarre, possiamo sviluppare esperienze che portano a formare basi mentali globali d'orientamento: in questo modo acquisiamo una maggiore sicurezza nel riuscire ad eseguire movimenti anche in condizioni emotivamente difficili. La visualizzazione dello svolgimento di movimenti e di situazioni future, da intendere come loro esame e prova mentale, aiuta a garantire che le nostre capacità siano disponibili a seconda delle situazioni. Il presupposto affinché questi processi mostrino l'efficacia auspicata è lo stato rilassato di un «equilibrio fluido psico-fisico». Le frustrazioni, od il timore di non riuscire rappresentano alcuni esempi di ciò che, influenzando il campo emotivo, rende impossibile questo «fluire». Saggiare e provare mentalmente, anche con esercizi che lo sostengano diretti a migliorare la concentrazione, il rilassamento e la tranquillità, porteranno a dei presupposti mentali ideali della prestazione. In questa maniera si cerca di sviluppare uno stato nel quale ci si immerge completamente e la coscienza non è più separata dall'agire.

3. Tradurre il «messaggio tecnico» in dialogo

Il «messaggio tecnico», che ci permette di estrinsecare ed ampliare il nostro potenziale è formato da abilità ampiamente sviluppate di creare forme di movimento. Il dialogo tra allievi e docenti è espressione di una comprensione complessiva dell'insegnamento. In questo senso diventa una specie di forma di rapporto globale tra partner, o in generale: dell'arte di scambiare informazioni ed esperienze tra individui. In quale modo coloro che insegnano possono comunicare le loro rappresentazioni ideali (astratte) interne in modo tale che i loro allievi possano elaborare adeguatamente queste informazioni e sviluppare in tempi utili una rappresentazione mentale differenziata del movimento? Se ci limitiamo ad una modalità di comunicazione quale la dimostrazione ed il fare ripetere, che sono adatte soprattutto ai bambini piccoli ed ai principianti, di regola ci riusciremo nella stessa misura limitata che se sommergessimo gli allievi di informazioni verbali. Se invece abbiamo valutato la realizzazione da parte dei bambini e degli adolescenti come un'elaborazione dell'informazione realizzata attraverso criteri finalizzati graduali, si tratterà di fornire loro impulsi ben dosati ed accordati. Se vogliamo conservare questa nostra attività di consulenti attraverso spiegazioni otterremo successo solo se riusciremo a fornire accenti didatticamente efficaci. Se ci serviamo della comunicazione verbale riusciamo nel nostro obiettivo se siamo in grado di formulare compiti motori adeguati o metafore che permettono alla rappresentazione mentale del movimento degli allievi di svilupparsi fino ad un punto tale di coincidenza con la rappresentazione mentale di noi insegnanti in modo tale da potere assumere la funzione di una base di orientamento comune ad entrambi.



Valutare
La valutazione consiste nell'elaborazione delle informazioni dell'allievo e serve alla consulenza che seguirà. L'«occhio clinico» del docente è nient'altro che la facoltà di giudicare la correlazione fra le forme di movimento esteriori e i processi interiori che le guidano.

Scambio di informazioni e di esperienze significative per l'apprendimento.

Elaborare
L'elaborazione consiste nell'ordinare e coordinare le informazioni raccolte con quanto già vissuto e memorizzato. L'analisi dei contenuti consente di sostenere in modo ottimale il processo interiore di collegamento delle informazioni fra loro. La rappresentazione del movimento che ne risulta permette di guidare meglio il movimento.

Un transfert attendibile del «messaggio tecnico» richiede una comunicazione didatticamente efficace. Le esigenze dei diversi sport che in parte sono molto complesse presuppongono determinate abilità che permettono di potere applicare impulsi per esperienze individuali di movimento. Se lo si traduce in metodi ciò significa, ad esempio elaborare variazioni, rendere possibile all'allievo di fare esperienza di differenziazioni sulle quali crescono nuove conoscenze per il perfezionamento della rappresentazione del movimento. Grazie al dialogo si possono intensificare i processi di sviluppo e si possono anche porre accenti a connotazione volutamente emotiva, che contribuiscono a creare un clima che favorisce l'apprendimento.

L'atmosfera adatta è un importante presupposto se si vuole un insegnamento da programmare in modo ottimale. m

Lo scopo di questa edizione

In questa edizione di «mobile» vogliamo fornire uno spaccato delle tendenze attuali in materia di forme di allenamento mentale, fornire esempi che permettano un maggiore confronto in questo settore e stimolino in generale la discussione su fino a che punto la problematica della rappresentazione mentale del movimento sia integrata nell'insegnamento e nell'allenamento. Rappresentazioni (mentali) differenziate permettono un modo di procedere ampio e metodicamente finalizzato.