

# "Un gioiello del nostro essere!"

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

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001370>

## **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.

Carrellata finale sulle possibilità offerte dalla rappresentazione mentale!

# «Un gioiello del nostro essere!»

Quello che ci distingue da altri esseri viventi è la coscienza. Ma che cos'ha a che vedere con la rappresentazione mentale del movimento? A ben vedere molto!

Arturo Hotz

**G**razie alla qualità di essere coscienti, gli esseri umani sono in grado di richiamare alla mente e di riflettere. Richiamare alla mente significa operare una sorta di transfert temporale. Ad esempio, attualizzare qualcosa di passato o anticipare avvenimenti futuri. Entrambe le «operazioni» – riflessione e anticipazione – richiedono coscienza e si esprimono sotto forma di immagini mentali.

*«Richiamare alla mente e immaginare sono due affascinanti qualità a disposizione dell'essere umano per organizzare la propria vita.»*

## Richiamare alla mente il passato e il futuro

La coscienza ci consente di confrontare il momento attuale, «l'adesso», con quanto vissuto prima o con un possibile dopo, oppure di immaginare il passato e il futuro. E ciò è esattamente quello che in ultima analisi caratterizza i processi cognitivi: pensare e immaginare in sostanza sono funzioni centrali che contraddistinguono la nostra coscienza.

Grazie alla nostra forza di immaginazione e all'efficacia delle nostre immaginazioni, possiamo aprire il cuore e ampliare notevolmente i nostri orizzonti. Ritorni al passato e sogni verso il futuro sono possibili, anche se c'è sempre il pericolo di rimuovere determinati episodi spiacevoli e di fuggire episodi futuri sgradevoli, finendo per non vivere il presente. Però: la forza della nostra immaginazione ci consente una identità che si estende trasversalmente nel tempo, con il presente che dobbiamo ampliare e completare costantemente grazie ad un allenamento mentale adatto in vista della prestazione da portare in futuro.

A ciò si aggiunge poi che immaginando un'azione non ancora realizzata creiamo una sorta di tensione creativa fra l'adesso e l'obiettivo da perseguire, che – se abbastanza attraente – ci motiva all'azione. Ad esso collegate si potrebbero poi evolvere delle intenzioni. Se poi vogliamo realizzarle, sorgono

volontà e spinta. Con l'immaginazione, però, si riesce a mettere in pratica la pianificazione e la valutazione e si può prevedere e considerare gli effetti e le conseguenze del nostro agire.

## Percepire e valutare in modo mirato

Grazie ai processi di rappresentazione cognitivi ed emozionali siamo in grado di percepire in modo mirato una certa informazione e di elaborarla. Ciò significa che possiamo fare delle correlazioni fra percezioni, ricordi e rappresentazioni; li possiamo confrontare fra loro, svilupparli modificandoli e trarre da essi conseguenze rilevanti ai fini dell'azione.

Riconosciamolo: la forza di immaginazione è parte integrante del nostro essere che grazie alla coscienza ha vissuto arricchimenti non certo immaginabili all'inizio. La nostra vita si è certamente arricchita, ma è anche divenuta più impegnativa, per non dire più difficile! Abbiamo delle cose nel presente, altre nel vissuto ormai trascorso, o speranze riposte nel futuro. Tutto ciò, da un lato amplia le prospettive, ma molte cose si fanno più complicate e complesse e molti aspetti si complicano.

Da tutto ciò nasce una nuova necessità: dobbiamo imparare a deciderci! Una decisione è possibile soltanto se ci sono possibili alternative. La forza di immaginazione ci crea delle alternative. Scegliere il meglio possibile e decidersi per la migliore soluzione dal punto di vista situativo è una sfida univoca per chi pratica sport.

## Costruire, precisare e realizzare

Lo stesso vale anche per quanto riguarda i compiti di costruire, precisare e realizzare la rappresentazione del movimento. Tutto quello che il docente offre come elementi rilevanti per l'apprendimento deve contribuire al miglioramento della rappresentazione del movimento. E tutto quello che l'allievo intraprende come misura mirata o inconscia di miglioramento in fin dei conti deve essere riportato nella sua rappresentazione del movimento.

In tal modo la rappresentazione mentale del movimento diventa visualizzazione, momento di fissazione dell'immagine e base per il nostro orientamento, che bisogna differenziare continuamente dal nuovo e deve essere integrato nella forma tecnica. La rappresentazione mentale del movimento è un modello di pensiero per eccellenza!



«Come posso inviare la pallina nella buca?» La domanda tradisce dubbi e scarsa fiducia in sé stessi. Eliminare il primo e rafforzare il secondo, sono queste le funzioni centrali di una precisa rappresentazione mentale del movimento.

