

Più coordinati, meglio concentrati

Autor(en): **Budde, Henning / Pietrassky-Kendziorra, Sascha**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001513>

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.

Più coordinati, meglio concentrati

Irrequietezza e mancanza di concentrazione sono fattori che oggigiorno contraddistinguono la quotidianità scolastica. Uno studio tedesco enuclea che dei carichi aerobici possono influire positivamente sulle capacità cognitive. Un motivo in più per animare le lezioni con maggior movimento.

Henning Budde, Sascha Pietrassyk-Kendziorra, foto: Daniel Käsermann

► Sono sempre più numerosi i docenti che lamentano crescenti stati d'irrequietezza e frequenti cali di concentrazione durante le lezioni. Una situazione che spinge a trovare delle soluzioni per contrastare attivamente questo processo e riportare in aula la concentrazione, presupposto fondamentale per un buon apprendimento. In diverse pubblicazioni si parla di un miglioramento delle prestazioni fisiche e mentali attraverso delle attività motorie. Particolarmente adatte allo scopo sono le offerte di movimento che associano un carico aerobico alla forza e ad elementi legati alla mobilità (Kramer et al., 2006). Esercizi, questi, che coinvolgono anche le capacità coordinative. Finora, tuttavia, non è ancora stato provato in quale misura un carico coordinativo possa agire efficacemente sulla capacità di concentrazione degli allievi. Durante degli esercizi basati sulla coordinazione la prima cosa ad essere attivata è il cervelletto, responsabile – oltre che dei processi motori – anche di innumerevoli funzioni cognitive, come ad esempio la concentrazione e la memoria a breve termine, la cosiddetta working memory (Allen et al., 1997). Grazie alle strutture neuronali, che controllano la coordinazione come pure determinate funzioni cognitive, si suppone che degli esercizi bilaterali basati sulla coordinazione siano in grado di migliorare la velocità e la precisione della concentrazione.

Due fasi di misurazioni

Centoquindici allievi di una scuola sportiva di Berlino, per un totale di 91 maschi e 24 femmine in età fra i 13 e i 16 anni, furono sottoposti a dei test volti a misurare la loro capacità di concentrazione dopo degli interventi di diversa natura. Il livello di concentrazione fu rilevato tramite il test d2 (Brickenkamp 2002; v. riquadro), distintosi in vari studi per la sua efficacia e riconosciuto a livello internazionale. Le misurazioni furono eseguite al termine di una normale lezione (T1, pretest), dopo una partita di pallavolo di dieci minuti (T2 PV) e dopo degli esercizi basati sulla coordinazione pure della durata di dieci minuti (T2 EC) (Buschmann et al. 2002). Nel corso di entrambi gli interventi, agli alunni fu misurata la frequenza cardiaca con l'ausilio di un cardiofrequenzimetro Polar. I test furono poi ripetuti una settimana più tardi in entrambi i gruppi d'intervento (T3 PV; T3 EC) e quel giorno ai ragazzi fu vietato di praticare qualsiasi attività sportiva.

Gli esercizi coordinativi sono più efficaci

I componenti di entrambi i gruppi d'intervento migliorarono in modo significativo la loro prestazione passando dalla fase di pretest d2 (T1) ai posttest (T2, T3). Il gruppo d'intervento «esercizi coordinativi» ottenne però risultati migliori dal T1 al T2 e dal T2 al T3, rispetto al gruppo pallavolo (cfr. fig. 1). Da notare che non fu rilevata alcuna differenza fra i due gruppi dal profilo della frequenza cardiaca.

La forza degli esercizi bilaterali

Grazie a questo esperimento è stato possibile dimostrare che dieci minuti di attività fisica svolti in una scuola sportiva, in cui gli allievi assolvono in ogni caso dei compiti basati sul movimento, influiscono positivamente sulla concentrazione. Il fatto che la frequenza cardiaca media fra i due gruppi non presentasse differenze rilevanti è da attribuire al carattere coordinativo dell'esercizio, da cui dipendono le disparità significative.

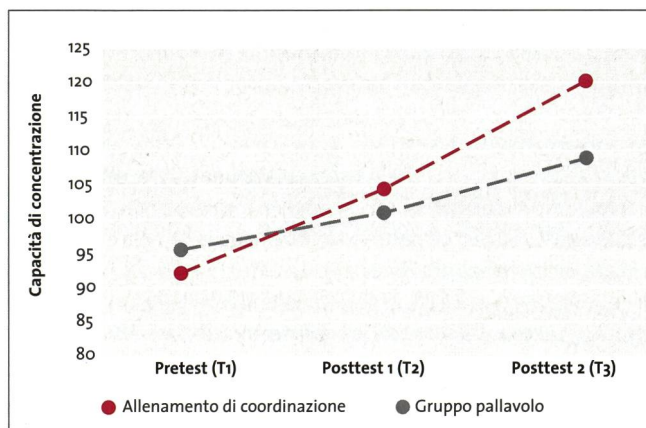


Figura 1: prestazione durante il test d2 in funzione del giorno di svolgimento del test e della disciplina svolta.

