

Psicocinetica: Migliorare le capacità cognitive

A livello di prestazione sportiva, le capacità cognitive richieste per far fronte alle infinite modalità di risoluzione dei problemi motori e di azioni di gioco sono fondamentali. Velocità di pensiero, selezione rapida delle informazioni e scelta d'azione contribuiscono infatti all'aumento delle capacità cognitive.

Utilizzando particolari giochi ed esercizi in forma psicocinetica che prevedono l'utilizzo di colori, numeri, lettere si possono allenare le capacità cognitive della persona migliorando l'automatizzazione del pensare prima di svolgere una qualsiasi azione (motoria e non), la velocità di elaborazione delle informazioni provenienti dall'ambiente e la velocità di scelta dell'azione.



I vantaggi sono molteplici e le attività che si possono proporre sono infinite, garantiscono nel bambino un alto livello di motivazione e attenzione che, facendolo sentire completamente coinvolto, contribuiscono a pieno alla sua crescita.

Maggiori risultati fra i 7 e gli 11 anni

Queste forme didattiche agendo su aspetti di velocità e reazione sono molto produttive nell'età tra i 7 e gli 11 anni dove si ottengono i maggiori risultati in queste capacità. Garantiscono inoltre un ottimo transfert interdisciplinare con le altre materie scolastiche

Di seguito avanziamo [alcune proposte di giochi ed esercizi](#) che si possono utilizzare in ambito multisportivo e che migliorano anche le capacità tecniche richieste dai singoli sport.

Fonte: Jacopo Ravasi - Dottore in Scienze Motorie e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO