

Percezione in movimento: Allenare la percezione

Il movimento rafforza la percezione corporea, la percezione corporea rafforza il movimento. L'uno non può esistere senza l'altra. Se non possiamo percepire – in modo cosciente o inconscio – la posizione e il movimento delle singole parti del corpo non possiamo controllare alcun movimento.

Percezione corporea, cinestesia, sensibilità profonda, propiocezione: tante parole diverse per descrivere la stessa percezione sensoriale; la consapevolezza del proprio corpo, la percezione della posizione e del movimento. Si tratta della capacità di riconoscere la direzione e la velocità di un movimento, di prendere coscienza del tono muscolare e del cambiamento della postura. Un processo che coinvolge tre sensi

- grazie al senso della posizione, sappiamo anche senza l'aiuto della vista, dove e in che posizione si trovano i vari segmenti del nostro corpo; il senso di posizione serve per orientarsi attraverso la posizione degli arti;
- il senso del movimento comunica l'ampiezza del proprio movimento; sia quando ci muoviamo, sia quando siamo fermi, e trasmette contemporaneamente la posizione del corpo;
- il senso della forza (detto anche senso della resistenza) serve a dosare lo sforzo e a constatare la resistenza esercitata effettuando un movimento.

Download: Sensorialità

Questi tre sensi forniscono informazioni decisive per l'autopercezione del proprio corpo (propriocezione). Le lezioni si concentrano sull'allenamento mirato di uno di questi sensi.

Allenarsi senza ansia da prestazione

Per allenare la percezione, occorre una percezione consapevole, poiché non possiamo partire dal presupposto che venga allenata implicitamente. Per potersi focalizzare sulla propria percezione corporea, la percezione di sé, ci vuole tempo e molta concentrazione, senza distrazioni. Perciò gli esercizi dovrebbero essere eseguiti senza ansia da prestazione e senza alcun intento competitivo, per potersi concentrare su sé stessi e non sui risultati.

Esercitarsi con un partner ha i suoi vantaggi, poiché il dosaggio di un movimento e della forza nonché l'effetto del proprio agire possono essere allenati al meglio con una persona che ci sta di fronte, senza spirito competitivo. Per poter allenare la percezione in maniera mirata, a livello psichico e fisico, occorre grande attenzione e rispetto verso sé stessi e il proprio partner.

Osservazione intensa

Anche gli esercizi di rilassamento sono particolarmente indicati per percepire il proprio corpo in modo consapevole. Servono anche per avvertire ciò che è gradevole e acuire i sensi. Un'osservazione intensiva dei segnali del proprio corpo, dei sentimenti e dei pensieri è un prerequisito per un comportamento empatico.

L'allenamento mirato della percezione nei bambini e negli adolescenti, oltre alla percezione corporea, passa sempre anche dall'autopercezione e dall'attenzione accentuata per tutto ciò che succede attorno a noi. Per chi si ascolta e si stima, è più facile percepire e prestare attenzione agli altri, ai loro sentimenti e alle loro esigenze.



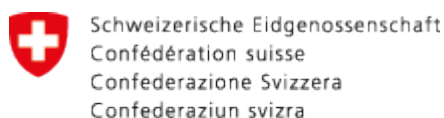
Le esperienze di movimento e percezione variate sono un fondamento della capacità di agire umana e dello sviluppo dell'identità.

Le esperienze di movimento e percezione variate sono un fondamento della capacità di agire umana e dello sviluppo dell'identità. Sono importanti per lo sviluppo di un concetto di sé positivo. Per questo, le esperienze devono essere effettuate in un ambiente autodeterminato, sensato, benevolo e basato sul rispetto e offrire opportunità di successo, più frequenti quando l'esperienza di movimento viene dal bambino stesso e si concentra su progressi individuali, anziché su vittoria e sconfitta (vedi anche carta 22, set di carte «[Buone attività G+S - Trasmettere](#)»).

Download: Sensorialità

Durante le lezioni di attività fisica, docenti e allenatori possono insegnare la percezione corporea a bambini e adolescenti incanalando l'attenzione sul loro corpo e sull'ambiente circostante. Si tratta di un traguardo che richiede tempo, rispetto reciproco e un contesto non competitivo.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista IBP, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Ufficio federale dello sport UFSPO