Rappresentazione motoria: Prova a immaginare che...

Le metafore sono immagini che permettono di trasferire ad un oggetto il termine proprio di un altro, secondo un rapporto di analogia. In questo dossier presentiamo una serie di esercizi che spiegano come utilizzare le metafore nell'insegnamento di alcune discipline sportive.

«Prova ad immaginarti il movimento di una ruota quando sollevi il braccio.» Ecco un esempio che dimostra come una metafora sia utile anche per eseguire correttamente un movimento apparentemente semplice. In ogni disciplina sportiva si possono individuare delle metafore che si adattano particolarmente all'insegnamento di movimenti specifici nelle discipline della ginnastcia agli attrezzi, nel nuoto, nel judo e jujitsu e nel tennis.

I vantaggi della metafora

Le metafore hanno due pregi: da un lato, favoriscono il collegamento tra il proprio sport e la realtà nella quale si vive quotidianamente – infatti, le metafore, di regola, si riferiscono ad oggetti e situazioni famigliari – e, dall'altro, aiutano a focalizzare l'attenzione su aspetti interiori del movimento, come il ritmo e la fluidità.

Nella scelta della metafora, è bene riallacciarsi al mondo dei bambini, tenendo conto delle caratteristiche degli allievi (età, livello di apprendimento,eventuali altri hobby). Occorre inoltre che tutti i sensi siano stimolati, perché un apprendimento globale viene facilitato dalla scelta di metafore che stimolano diversi sensi. Esse infatti permettono di elaborare immagini a livello mentale, coinvolgendo vista, udito, tatto, olfatto e gusto.

Si consiglia poi di proporre delle metafore in ogni lezione, poiché riuscire ad applicarle correttamente negli allenamenti e nelle lezioni dello sport praticato è una capacità che si può acquisire e perfezionare con il tempo.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO