

Partner e attrezzi come aiuti: Creare problemi reali

I movimenti sono da intendere come delle azioni che servono a risolvere compiti e problemi quando il loro apprendimento è molto più dell'emulazione di una dimostrazione. In questi casi, l'aiuto di partner o attrezzi può risultare molto utile.

Il vastissimo repertorio di movimenti sportivi può essere suddiviso in categorie molto diverse. Una di queste categorie si divide in azioni motorie strumentali (azioni-obiettivo) e azioni motorie orientate allo svolgimento («acrobazie del movimento»).

Come indica il termine stesso, **le azioni-obiettivo** sono dei metodi d'azione che hanno lo scopo di risolvere un problema. Si tratta per esempio di un rigore nel calcio, un canestro nella pallacanestro o un salto in alto nell'atletica leggera.

Alle **azioni motorie orientate allo svolgimento** è invece più difficile assegnare un significato preciso. Si tratta per esempio di piroette, di salti mortali o di uscite da sotto con oscillazione alla sbarra. In altre parole, l'effetto ottenuto con un'azione motoria di questo tipo è quantificabile solo in modo limitato. Le azioni motorie orientate allo svolgimento, in un certo senso, non perseguono un obiettivo. Pertanto, si parla anche di «acrobazie del movimento» (cfr. [Bähr, 2008](#), 2008; Scherer, 2010). Molte domande relative alla tecnica delle acrobazie del movimento possono essere aggirate cercando di rendere tangibile il problema che deve essere risolto tramite l'azione (cfr. Scherer, 2010).

Semplificando: «Se sai PERCHÉ fai qualcosa oppure quale effetto ne deve risultare, ti risparmi molti pensieri sul COME raggiungerlo o quale tecnica usare».

Due esempi



Uscite da sotto con oscillazione alla sbarra

Nel caso dell'uscita da sotto con oscillazione dalla sbarra, l'idea del movimento può essere illustrata con una corda (attrezzo accessorio, vedi illustrazione). Creare un problema concreto (ostacolo) permette al ginnasta di farsi un'idea concreta del movimento che è in grado di effettuare senza doversi confrontare in modo esplicito con la tecnica (COME).

→ [Filmato](#)



Ruota da capoeira

Per fare una ruota, il compito supplementare potrebbe essere: «mettiti in piedi di fronte al tuo partner e guardalo negli occhi. Cerca di mantenere il contatto visivo durante tutto lo svolgimento del

movimento!».

- **L'effetto per i principianti:** rimanendo in piedi uno di fronte all'altro e grazie al contatto visivo costante è più semplice mantenere il senso dell'orientamento. Uno dei partner deve essere in grado di effettuare almeno una forma basilare della ruota.
- L'effetto per gli avanzati: tramite il contatto visivo con il partner, nella posizione a testa in giù, il capo rimane in una posizione normale ed è più facile raggiungere l'allineamento verticale di polsi, spalle e fianchi.

→ [Video](#)

Fonte: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Istituto dello sport e delle scienze dello sport \(ISSW\) di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO