

Concentrazione – Pratica quotidiana: Palla con il chip

Queste proposte permettono di far capire agli allievi quanto siano importanti le immagini per rendere più facile l'esecuzione di alcuni esercizi di calcio.



Gli allievi preferiscono giocare a pallone piuttosto che esercitare la tecnica. Il docente propone un'interessante immagine per migliorare la concentrazione:

- Problemi con i tiri in porta:immaginare una calamita nello specchio di porta dove si vuole eseguire il tiro, che attira magicamente il pallone.
- Se si è contratti nel dribbling fra i paletti: la palla ha un chip integrato e sa da sola dove passare, basta che la guidiate con leggerezza.
- Se stoppando la palla questa vola lontano: il piede si attacca alla palla come un enorme aspirapolvere.

Osservazione: Questo esempio offre uno spunto su come integrare esercizi di concentrazione nella pratica quotidiana della lezione o dell'allenamento. Anche in questo ambito le immagini imposte dall'esterno sono meno efficaci di quelle che ognuno si cerca da solo. Gli allievi vanno quindi motivati a cercarsi delle immagini mentali adeguate.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO