

Concentrazione – Pratica quotidiana: Molle sotto i piedi

Grazie all'uso di metafore un allenamento degli sprint può diventare un momento molto divertente. Le immagini permettono di eseguire gli esercizi in modo più concentrato.



Gli allievi sembrano piuttosto annoiati durante l'allenamento dello scatto e hanno difficoltà a concentrarsi e chiacchierano fra loro. Il docente dà loro consigli su come vivere con allegria l'allenamento

- «Immaginate di avere vento alle spalle!
- «Avete molle sotto i piedi che vi lanciano in avanti

- «Alle ginocchia avete dei nastri che ad ogni passo tirano in avanti le ginocchia.»

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