

# IL RUOLO DELLA MEMORIA NELL'APPRENDIMENTO MOTORIO

DI FRANCESCO ANGIUS  
TECNICO NAZIONALE FIDAL

## INTRODUZIONE

Spesso quando si vuole far apprendere un gesto motorio ci si preoccupa solo delle esercitazioni necessarie per riprodurre, prima analiticamente e poi globalmente, il gesto.

Sicuramente quest'operazione è fondamentale, ma al tempo stesso è necessario, per acquisire una gestualità, avere una buona capacità di memorizzazione.

Senza la capacità di ritenere quanto è stato insegnato, l'allievo fallisce il suo processo di apprendimento. Pertanto è necessario che la memoria, che non è un apprendimento, ma un'abilità sia sviluppata adeguatamente.

Essa serve per immagazzinare il movimento appreso, fissarlo e renderlo disponibile di nuovo per le nostre attività motorie.

La memoria è unica, ma ha varie sfaccettature o aspetti. Esiste una memoria visiva, una uditiva, una motoria, una tattile, una emotiva, ecc....

Ognuno di noi ha però una memoria privilegiata secondo le proprie caratteristiche, capacità e disposizioni.

La memoria, ripetiamo, è un'abilità e può essere sviluppata con specifiche tecniche.

Essa può essere allenata per raggiungere livelli e prestazioni elevate.

## COME FUNZIONA

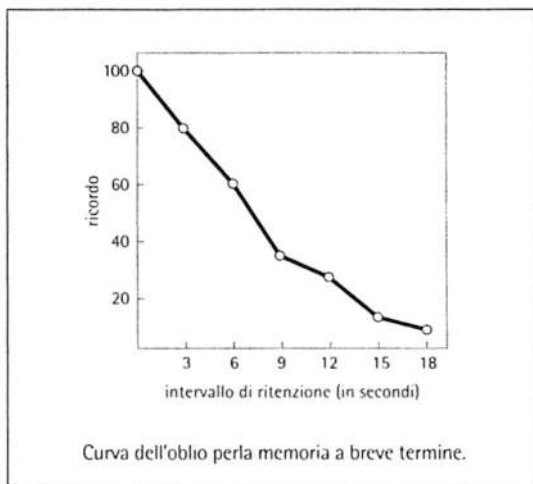
Le informazioni che provengono dall'esterno affinché siano recepite e classificate dall'uomo hanno bisogno che si verifichino 3 fenomeni:

### 1) Ricezione e immagazzinamento dati sensoriali

L'uomo percepisce attraverso i propri organi sensoriali i dati della realtà che lo circonda.

Le informazioni ricevute arrivano alla memoria sensoriale che riesce a trattenerle per pochi secondi dopodiché possono avere una duplice destinazione:

- essere trascurate, non percepite ulteriormente e quindi andare disperse
- essere codificate e passare ad un livello superiore d'elaborazione



### 2) Sviluppo memoria di lavoro o a breve termine

Una volta ricevute le informazioni sensoriali e ritenute per breve tempo devo cercare di ripeterle per trattenerle.

Ripetere l'informazione vuol significare che devo rivederla mentalmente, devo immagazzinarla e metterla in relazione con le conoscenze già acquisite, se no viene di nuovo persa.

La memoria a breve termine si occupa di ritenere un gruppo limitato d'informazioni e dura anch'essa per poco tempo, ma quel tanto che basta per il fenomeno di ripetizione e immagazzinamento sopra visto.

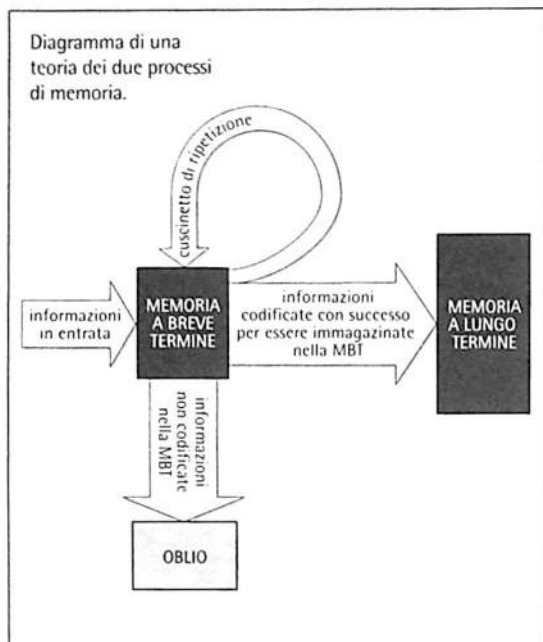
### 3) Sviluppo memoria a lungo termine

È caratterizzata dalla persistenza delle informazioni e dei concetti che restano immagazzinati per un lungo tempo e talvolta anche per sempre. Perché ciò avvenga è necessario che il dato ripetuto dalla memoria a breve termine sia associato a nozioni già presenti nella memoria, sia collegato strettamente a loro.

## METODI DI SVILUPPO DELLA MEMORIA

Elenchiamo ora alcune tecniche e strategie per sviluppare la capacità di memorizzazione, esse sono particolarmente utili nel campo motorio:

Diagramma di una teoria dei due processi di memoria.



- 1) La ripetizione fisica che consiste nel ripetere un gesto motorio, un'operazione, una procedura. Ad esempio: ripetere più volte il lancio da fermo nelle discipline di lancio dell'atletica leggera.
- 2) La ripetizione mentale di ciò che si è effettuato fisicamente attraverso la verbalizzazione e la concettualizzazione. Ad esempio: ripetere verbalmente e mentalmente le operazioni svolte per effettuare il lancio da fermo.
- 3) La formulazione dell'immagine mentale che fotografa quanto effettuato notoriamente. Ad esempio: crearsi un'immagine di se stessi mentre si effettua il lancio da fermo. Vedersi mentre si effettua il gesto come in una foto.
- 4) La creazione da parte del tecnico di una situazione ambientale ed emotiva favorevole a svi-

luppare la curiosità, la voglia di sperimentare e di competere.

Ad esempio: il tecnico crea un ambiente ludico in cui chiede ai ragazzi di superarsi lanciando come vogliono sempre più lontano e sperimentare e provare le tecniche da loro inventate per effettuare il gesto.

- 5) La concatenazione logica dei gesti motori che è la capacità di collegare i gesti secondo un percorso logico, gli uni di seguito agli altri secondo un ordine preciso e consequenziale. È necessario creare uno schema logico personalizzato e raggruppare gli elementi secondo la loro funzionalità e il loro intervento temporale. Ad esempio: collegare fisicamente e mentalmente le azioni degli arti superiori ed inferiori per effettuare un lancio. Mettere in successione temporale l'ordine di intervento dei vari segmenti corporei.
- 6) La conservazione delle informazioni con la costruzione di cinogrammi, tabelle e la fissazione dei punti fondamentali del gesto motorio. Ad esempio: costruire cinogrammi del proprio lancio. Confrontarlo con quello dei grandi atleti. Focalizzare le posizioni chiave del lancio, quelle più difficili.

#### NOZIONI NEUROFISIOLOGICHE

Gli ultimi studi sull'attività cerebrale sembrano affermare che il cervello non ha un sito specifico deputato alla formazione e all'immagazzinamento dei ricordi.

Essi sono mantenuti in modo diffuso in tutta la corteccia cerebrale.

Si sa però che l'ippocampo è adibito alla memoria cosciente dichiarativa, vale a dire ricordare gli eventi e verbalizzarli.



## CONCLUSIONE

Tale breve articolo vuole solo focalizzare un aspetto sottovalutato del processo di apprendimento che spesso è responsabile di molti insuccessi: la memoria.

Sono pertanto invitati gli operatori ad usare le tecniche proposte per ovviare a tale problema e aumentare quindi le possibilità di successo motorio dei loro atleti.

## BIBLIOGRAFIA:

- 1) HILGARD-ATKINSON: "Psicologia corso introduttivo" Giunti
- 2) M. BONANNI: "I processi di memorizzazione" Scuola e Didattica
- 3) SCHMIDT-WRISBERG: "Apprendimento motorio e prestazione" S.S.S.
- 4) HOTZ: "L'apprendimento qualitativo dei movimenti" S.S.S.
- 5) FARFEL: "Il controllo dei movimenti sportivi" S.S.S.
- 6) DEL MAS: "Vie e centri nervosi" Masson
- 7) TATTI: "Linee generali di neurofisiologia" S.S.S.

# ATLETICA STUDI



F.I.D.A.L.



## > n. 1/2004 SOMMARIO

### BIOLOGIA & ALLENAMENTO

- La forza muscolare: metodi di sviluppo della forza: aspetti sulla neurofisiologia muscolare  
*Nicola selvaggi, Domenico Di Molfetta*

### PSICOLOGIA DELLO SPORT

- L'uso del feedback informativo nell'insegnamento della tecnica sportiva  
*Laura Bortoli, Luciano Baraldo*

### TECNICA & DIDATTICA

- La forza muscolare: metodi di sviluppo della forza: l'allenamento della forza massimale ed esplosiva  
*Nicola Silvaggi, Domenico Di Molfetta*
- La preparazione tecnica della staffetta 4x100mt.  
*Filippo Di Mulo*

### SCUOLA E GIOVANI

- Analisi biomeccanica dei lanci in età prescolare.  
*Merni Franco, Baravelli Monia, Cecilian Andrea, Semprini Gabriele.*
- L'Atletica leggera per i bambini - Liste di controllo per l'assistenza in competizione  
*Hans Katzenbogner*

### NUOVE NORME

- Decreto Legislativo 8 Gennaio 2004, n. 15 Modifiche ed integrazioni al decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, recante «Riordino del Comitato Olimpico Nazionale Italiano - CONI», ai sensi dell'articolo 1 della legge 6 luglio 2002, n. 137  
*Guido Martinelli*

### RUBRICHE

- Rassegna bibliografica (biomeccanica, biologia e allenamento, medicina dello sport, psicologia dello sport, tecnica e didattica delle specialità, scuola e giovani, management dello sport, attività amatoriale e sport per tutti)
- Formazione continua (*Workshop di psicologia per allenatori di alto livello. 3° Corso nazionale di quarto livello europeo di formazione per allenatori. 1° Corso superiore di management dello sport di alto livello. Progetto 'Atletica per l'Atletica' - il Fidal-Point. Formazione ed aggiornamento dei dirigenti sportivi sul territorio. Convegno "lo sport come strumento di prevenzione della salute"*)
- Recensioni
- Abstract (*in italiano, in inglese*)
- Attività editoriali