

LO SVILUPPO MOTORIO

Ferrari Davide

Malcesine
20/10/2022

MOVIMENTO

SCHEMI MOTORI

PRATICA, MEZZI
E METODI

CAPACITA' MOTORIE

MOVIMENTO

FISIOLOGIA

ABILITA' MOTORIE

ALLENAMENTO



WHAT ?

https://youtu.be/EdmDu22y_78

NITA' BASE DEL MOVIMENT

SCHEMA CORPOREO:

Immagine che ognuno ha di sé, in particolare dei propri segmenti

- del rapporto che vi è tra loro
- del rapporto con lo spazio circostante
- della capacità di organizzazione gerarchica di essi per l'esecuzione

SCHEMI MOTORI DI BASE:

ali per la specie umana; vengono appresi attraverso l'esperienza

QUALI SONO?

SCHEMI MOTORI PRIMARI:

- strisciare
- rotolare
- gattonare
- camminare
- correre
- saltare
- lanciare/calciare
- afferrare/calciare
- arrampicare

SCHEMI MOTORI SECONDARI:

- Tirare/spingere
 - colpire
 - schivare
 - dondolare

SCHEMI MOTORI DI BASE



processo di combinazione e assimilazione



CAPACITA' MOTORIE



processo di apprendimento



ABILITA' MOTORIE

CAPACITA' MOTORIE



Processo di apprendimento



ABILITA' MOTORIE

minate e rappresentano il presupposto per acquisire un numero
one variabile in base alla genetica. Più è grande il contenitore m

zio; alcuni individui manifestano abilità fuori dal comune perché a

CAPACITÀ:

Doti possedute dall'individuo per compiere dei gesti motori

Sono tratti duraturi o stabili che sostengono le abilità

Dipendono parzialmente da fattori genetici

- Contengono in sé l'esecuzione di diverse abilità

ABILITÀ :

- Azioni motorie rese automatiche e compiute senza consapevolezza

•

apprese e vengono svolte con alta possibilità di riuscita e con minimo dispendio

Migliorano con l'esercizio e l'allenamento

CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' COORDINATIVE

- Generali
- Speciali

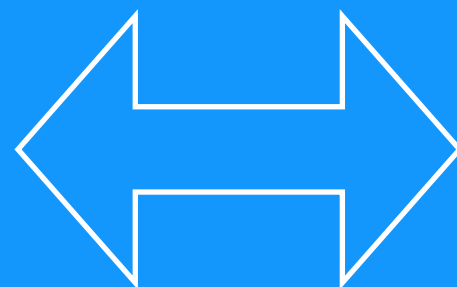
CAPACITA' INTERMEDIA

- Mobilità articolare

CAPACITA' CONDIZIONALI

- Forza
- Resistenza
- Velocità/rapidità

ABILITA' MOTORIE



TECNICA SPORTIVA

CAPACITA' COORDINATIVE

Sono le capacità motorie che costituiscono la destrezza, cioè i processi di controllo e regolazione dei movimenti. (Hirtz 1981)

DAGLI SCHEMI MOTORI ALLE CAPACITA' COORDINATIVE

La schemi motori costituisce quelle che vengono definite capacità coordinative. Le capacità coordinative possono essere considerate come la forma unitaria delle capacità motorie. Le capacità coordinative sono considerate come l'evoluzione degli schemi motori in relazione al movimento. Il movimento relativo agli schemi motori, favorisce un miglior sviluppo delle capacità coordinative.

CAPACITA' COORDINATIVE:

Sono fondate sull'elaborazione delle informazioni, in stretto rapporto con

Permettono di organizzare, regolare e controllare il movimento.

Dipendono da:

Sistema nervoso centrale

Esperienza motoria e vissuto motorio

Analizzatori motori (hanno funzione di verifica)

Effettori motori (hanno funzione di esecuzione)

Permettono di rendere più possibile coincidente l'idea che si ha del mov

CAPACITA' COORDINATIVE:



GENERALI



SPECIALI

IO ALCUNI DEGLI ASPETTI FONDAMENTALI DI UN BUON



CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

CAPACITA' DI ADATTAMENTO



Consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti o di parti di movimenti precedentemente non posseduti che devono essere immediatamente stabilizzati.

CAPACITA' DI CONTROLLO E DIREZIONE DEL MOVIMENTO



È la capacità di controllare il movimento in funzione dello scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato mentalmente prima dell'inizio dell'esecuzione.

CAPACITÀ DI CONTROLLO TRASFORMAZIONE E DI ADATTAMENTO



È la capacità di cambiare, trasformare ed adattare il programma motorio alla modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne.

CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

CAPACITA' DI RITMO



È la capacità di effettuare una sequenza di movimenti scandendo un ritmo regolare (esercizi con la scaletta, saltare la corda).

CAPACITA' DI EQUILIBRIO



È la capacità di mantenere la posizione del corpo in una condizione di stabilità a seguito di semplici o complesse richieste (camminare su una corda, rimanere su un piede, stare in piedi dopo aver subito un colpo, ecc.).

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE



È la capacità di differenziare l'esecuzione per raggiungere lo stesso obiettivo, differenziando l'espressione motoria (lanciare a 5mt una palla da 1Kg o da 5Kg).

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE



È la capacità di gestire la posizione ed il movimento del corpo nello spazio e di farlo in relazione alla componente tempo (occupare uniformemente uno spazio).

CAPACITÀ DI COORDINAZION E OCULO MANUALE O OCULO PODALICA



È la capacità di associare alla vista la gestualità manuale o podalica (lanciare a canestro o calciare la palla per colpire un cono).

CAPACITA' DI REAZIONE



È la capacità di reagire ad uno stimolo compiendo un'azione motoria adeguata (spostarsi per schivare un colpo).

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE



È la capacità di prevedere cosa sta per accadere ed attuare una risposta motoria efficace a seconda della situazione che si sta per creare (capire che si sta per ricevere un colpo)

CAPACITA' DI COMBINAZIONE



È la capacità di sincronizzare o di sequenzializzare il movimento di più parti del corpo contemporaneamente o con una successione temporale definita (abbassarsi e spostarsi lateralmente).



ESERCITAZIONE A GRUPPI:

- Virata in optimist
- Cazzare picco in Optimist
- Abbattuta in 29er (prodire)
- Virata in 420 (Prodire)
- Issata Gennaker
- Abbattuta in 420 (timoniere)
- Uscita al Trapezio

ESERCITAZIONE A GRUPPI:

- SCHEMI MOTORI
DI BASE e CAPACITA' (da allenare)
- COMBINAZIONE
- ESERCIZI (immaginazione)

Esposizione esercizi...

ESEMPIO

OBIETTIVO: ARMO DEL TANGONE (doppio/collettivo)

ORI DI BASE: Presa, camminare, mirare (lanciare), equilibrio (p

INAZIONI: camminare+ presa; presa+ mira; camminare+presa

ESERCIZI:

- camminare su una linea
- uso pedana propriocettiva
- camminata con in mano picco/tangone ed esecuzione torsio
- colpire bersagli con il tangone (es.parabordi appesi)
- agganciare parabordi con varee tangone e spostarli in movi

WHO ?

FAMIGLIA

STILE DI VITA

ALIMENTAZIONE

SCUOLA

POPOLAZIONE

SPORT

RELAZIONI SOCIALI

SALUTE

LAVORO

ETA' CRONOLOGICA:

La durata della vita di un
soggetto
in un determinato periodo
della sua esistenza; ovvero
un numero.

- carta d'identità

Non coincide con l'età
biologica

ETA' BIOLOGICA:

Lo stato di sviluppo, efficienza e conservazione dell'insieme/ o dei singoli apparati del corpo umano rispetto alla media della popolazione.

E' determinata dallo stato psicofisico di salute del soggetto

Aumenta /diminuisce rapidamente e/o improvvisamente

Non coincide necessariamente con età cronologica

<https://youtu.be/yLrSFYkeilU>

ETA' BIOLOGICA IN FASE DI SVILUPPO:

molto diversa da un individuo all'altro, a parità di età cronologica

Dipende da peso e altezza.

sviluppo dei vari apparati (scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio)

e i 18 anni, ha dimostrato come l'età biologica del campione an

ETA' BIOLOGICA IN ETA' ADULTA:

FATTORI CHE LA RIDUCONO:

- stress
- insonnia
- fumo/alcool
- sedentarietà/ lunga inattività
- alimentazione scorretta
- sovrappeso/obesità
- eccessiva esposizione solare

FATTORI CHE LA AUMENTANO:

- corretto recupero (riposo)
- sonno
- corretta alimentazione
- corretta idratazione
- corretto carico di allenamento
- Alimentazione equilibrata
- Normopeso (BMI)

ETA'	ETA' CRONOLOGICA (ANNI)
ETA' NEONATALE	0-1
ETA' INFANTILE	1-3
ETA' PRESCOLARE	3 - 6/7
PRIMA ETA' SCOLARE	6/7 - 10
SECONDA ETA' SCOLARE	10 - inizio pubertà (femmine 11/12, maschi 12/13)
PRIMA FASE PUBERALE	Femmine 11/12- 13/14 Maschi 12/13 - 14/15
SECONDA FASE PUBERALE	Femmine 13/14 - 17/18 Maschi 14/15 - 18/19
ETA' ADULTA	da 17/18 a 18/19

WHEN ?

FASI SENSIBILI

nte favorevoli per l'incremento di determinati fattori motorio-spo

Martin, 1991

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicognitive	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

Martin, 1991

COSA FANNO I BAMBINI ???





HOW ?

ALLENAMENTO:

ognitivo), intendendo con esso un processo di esercitazione ch

L'ALLENABILITA' :

E' il grado di adattamento ai carichi di allenamento.

ENDOGENI (costituzione, età, etc.) ed ESOGENI, e può anche manifestarsi

COME ALLENIAMO LE CAPACITA' COORDINATIVE ???

Variare l'esecuzione del movimento.

- esecuzione del movimento al contrario
 - esercizi con cambio di velocità e ritmo
- Cambiare le condizioni esterne.

Modificare le abitudini di allenamento.

- cambiare le condizioni esterne
- (aumentare/diminuire superficie appoggio)

Modificare le regole di gioco.

- apertura di nuove strategie

Combinare più abilità motorie già automatizzate.

- collegamento di elementi ginnici diversi
- Combinazione di giochi

Eseguire esercizi in tempi stabiliti.

- esercizi che addestrano capacità di reazione

Eseguire esercizi in stato di affaticamento.

- esecuzione di esercizi complessi al termine di un'unità di allenamento

Eseguire esercizi simmetricamente.

- imitazione, neuroni specchio

Esecuzione di sequenze prefissate.

<https://youtu.be/nJLVNB4PXh0>

MULTILATERALITÀ

Fa riferimento ai contenuti, ai mezzi ed alle organizzazioni (circuiti, percorsi, giochi) di più sport.

Estensiva: adatta alle prime fasce d'età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie ed esaltazione delle capacità motorie.

Intensiva: adatta alle fasce d'età che si affacciano all'agonismo, dove l'utilizzo della gamma più specifica dei mezzi e dei metodi d'allenamento si struttura progressivamente e gradualmente verso il modello di prestazione della disciplina specifica per formare l'atleta di alto livello

POLIVALENZA

Le attività devono avere carattere orientato allo sviluppo di capacità/abilità la cui trasferibilità, valenza e validità sia molteplice. (sviluppo di tutte le capacità).

METODO DEDUTTIVO:

Dimostrazioni ed esercitazioni prestabilite dall'allenatore, il quale offre soluzioni da ricordare anticipando i come, dove e perché delle esercitazioni. Utile perché sostiene la motivazione ad apprendere incentrata sulla ricompensa esterna o sulla approvazione dell'allenatore.

- Metodo della assegnazione dei compiti
 - Metodo della libera spiegazione, dimostrazione, esecuzione, correzione.
- Il protagonista del processo insegnamento - apprendimento è l'allenatore.
 - Concetto di educare = mettere dentro.
 - L'atteggiamento dell'allievo è **PASSIVO**.

METODO INDUTTIVO :

Favorisce la curiosità e la ricerca personale delle soluzioni.

Gli allievi risolvono i problemi scegliendo come, quando, dove e perché fare le cose.
Utile perché sostiene la motivazione ad apprendere centrato sul bisogno di senso.

Metodo della risoluzione dei compiti.

Metodo della scoperta guidata.

Metodo della libera esplorazione, della sperimentazione e dell'osservazione.

Il protagonista del processo d'insegnamento- apprendimento è l'allievo giocatore.

Concetto di educare è quello di tirare fuori.

L'atteggiamento dell'allievo è **ATTIVO**.

ESEMPIO: virare

METODO DEDUTTIVO:

- L'allenatore spiega come fare.
- Allenatore dice come posizionarsi con il corpo.
- Allenatore fa vedere come si vira
- Allievo osserva, elabora e prova
- Allenatore corregge gli errori interviene su quanto fatto dall'allievo.

METODO INDUTTIVO:

- L'allenatore spiega cosa fare
- Allievo decide come posizionarsi con il corpo
- L'allievo decide come virare (passaggio mani, corpo etc)
- L'allenatore osserva
- Allenatore e allievo insieme posso trovare le correzioni ed intervengono insieme su quanto l'allievo ha fatto

O ALLENIAMO LE CAPACITA' COORDINAT

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicognitive	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

ETA' D'ORO DELLA MOTRICITA'

... E I GRANDI ?

<https://youtu.be/894s3qiBzBI>

da SHAPE (Society of Health and Physical Education) “Act

A - LINEE GUIDA PER LA PRIMA FANCIULLEZZA

1. I bambini in età prescolare dovrebbero accumulare almeno 60 minuti di attività fisica strutturata al giorno.
2. I bambini in età prescolare dovrebbero praticare da un minimo di 60 minuti, fino ad alcune ore, di attività fisica destrutturata e non dovrebbero essere sedentari per più di 60 minuti consecutivi.
3. I bambini dovrebbero sviluppare gli schemi motori di base, che servono da elementi per praticare attività fisica in futuro e costruire quella che sarà la loro maestria motoria.
4. I bambini dovrebbero avere a disposizione aree al chiuso e all'aperto, che soddisfino o superino gli standard di sicurezza raccomandati, per svolgere attività che comportino l'uso di grandi gruppi muscolari.
5. Coloro che hanno in carico il benessere dei bambini hanno la responsabilità di comprendere l'importanza dell'attività fisica e dovrebbero promuovere le abilità motorie, fornendo opportunità per praticare attività spontanea e strutturata.

COSA FANNO I BAMBINI ???

GIOCANO !!!

handbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/tra

handbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria/d

nghandbook.com/it/joy-of-moving/per-la-coordinazione-motoria

dbook.com/it/joy-of-moving/per-le-funzioni-cognitive-e-la-creativ

“ prendere due piccioni con una fava”

Fava = Gioco

Piccioni = Coordinazione motoria
ed efficienza fisica

piccoli gruppi che, variando sistematicamente gli schemi posturali

... E I GRANDI ?

<https://youtu.be/894s3qiBzBI>

GRAZIE !

Testi:

- L'allenamento ottimale - *Jurgen Weineck, Calzetti&Mariucci*
- Joy of moving - *Pesce, Marchetti, Motta, Bellucci, Calzetti&Mariucci*