



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

Modulo: Teoria e Metodologia del Movimento Umano

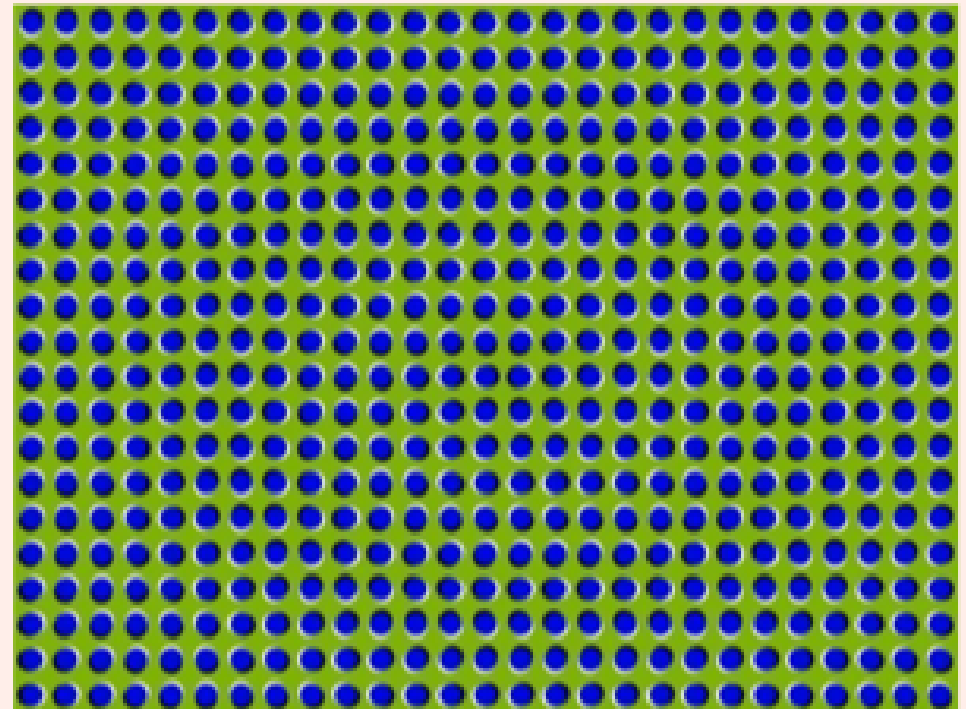
**1° anno 2° semestre - 7 crediti**

**APPRENDIMENTO MOTORIO**



## Illusione

E' un' alterazione percettiva in quanto considera l'illusione una "falsa" lettura della realtà che viene percepita dal soggetto in maniera alterata rispetto alla realtà stessa.





## Mappa delle emozioni

I colori caldi indicano le aree fisiche stimulate, mentre i colori freddi indicano quelle disattivate.



Le emozioni sono il modo che abbiamo per adattare i nostri stati mentali e corporei ai cambiamenti dell'ambiente intorno a noi





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

## Piu' plasticita' cerebrale grazie agli stimoli ambientali

Il cervello adulto può mantenere o recuperare un livello di plasticità simile a quello dell'età giovanile se viene esposto a un ambiente ricco di stimoli: lo ha dimostrato su topi di laboratorio **un nuovo studio pubblicato sui "Proceedings of the National Academy of Sciences"** a firma di Franziska Greifzu della Georg August Universität a Göttinga, in Germania, e colleghi di altri istituti di ricerca tedeschi.





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

**Disponibilita' variabile**

Fasi dell'apprendimento motorio

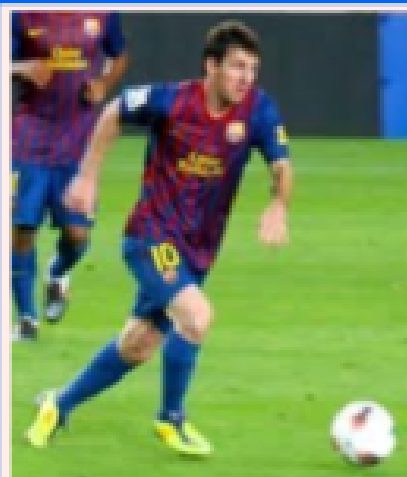
**Consolidamento della  
coordinazione fine e sviluppo  
della disponibilita' variabile**

**Sviluppo della coordinazione fine**

**Sviluppo della coordinazione grezza**



# Mappa concettuale



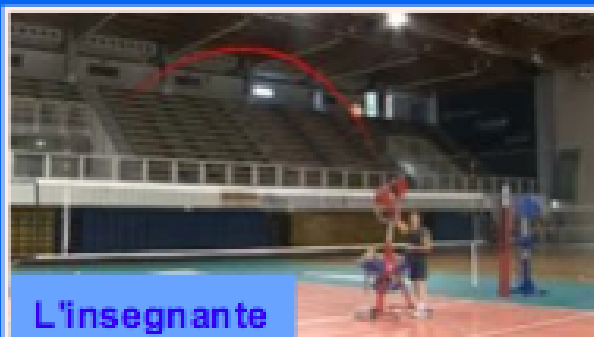
Come si esprime



Sviluppo della  
disponibilita' variabile



L'allievo



L'insegnante

Quadro riassuntivo

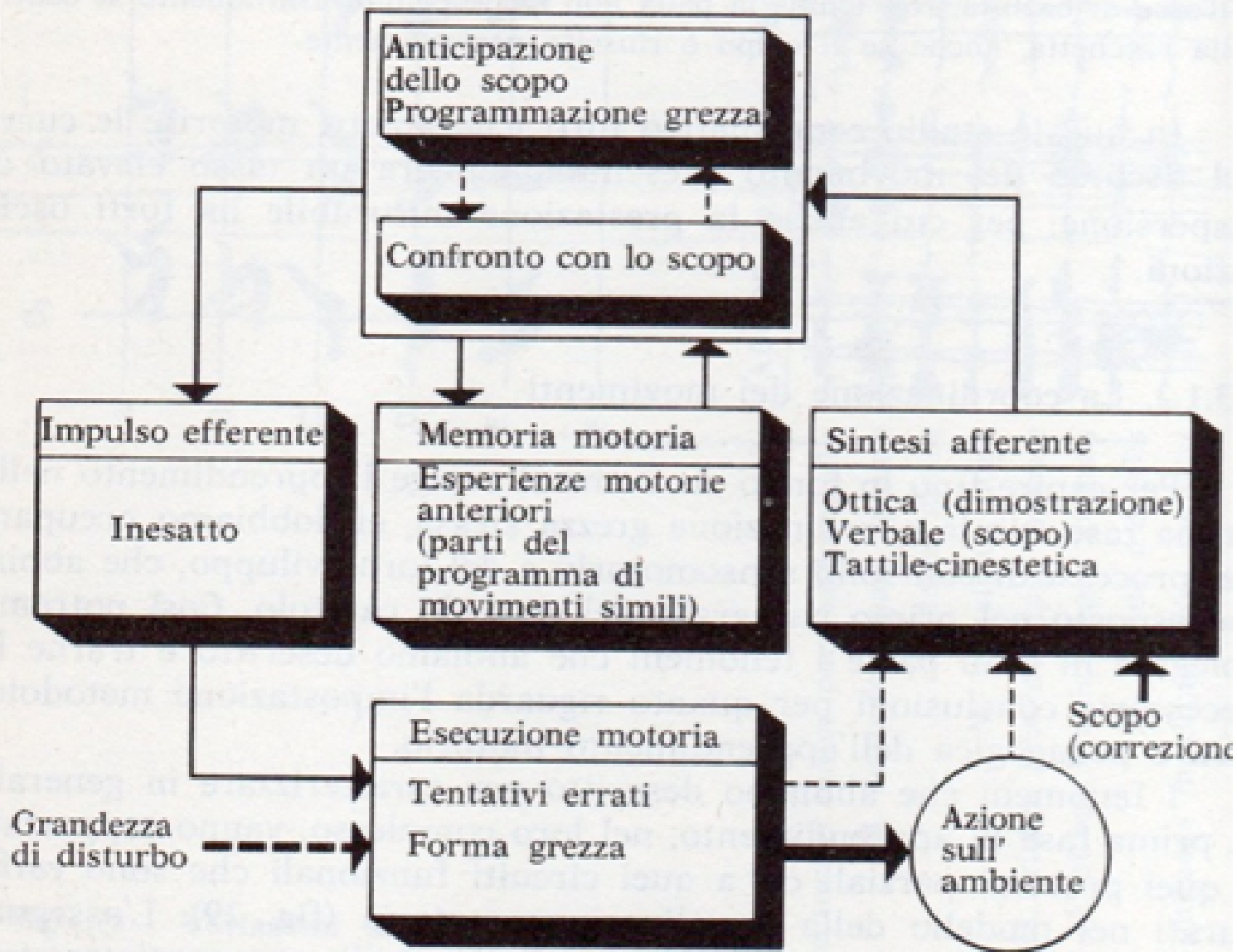


Fig. 29 - Coordinazione dei movimenti. Qualità e quantità del flusso delle informazioni nella prima fase dell'apprendimento motorio (modello generalizzato). La grandezza delle linee di collegamento sta a simboleggiare l'intensità del flusso di informazioni.

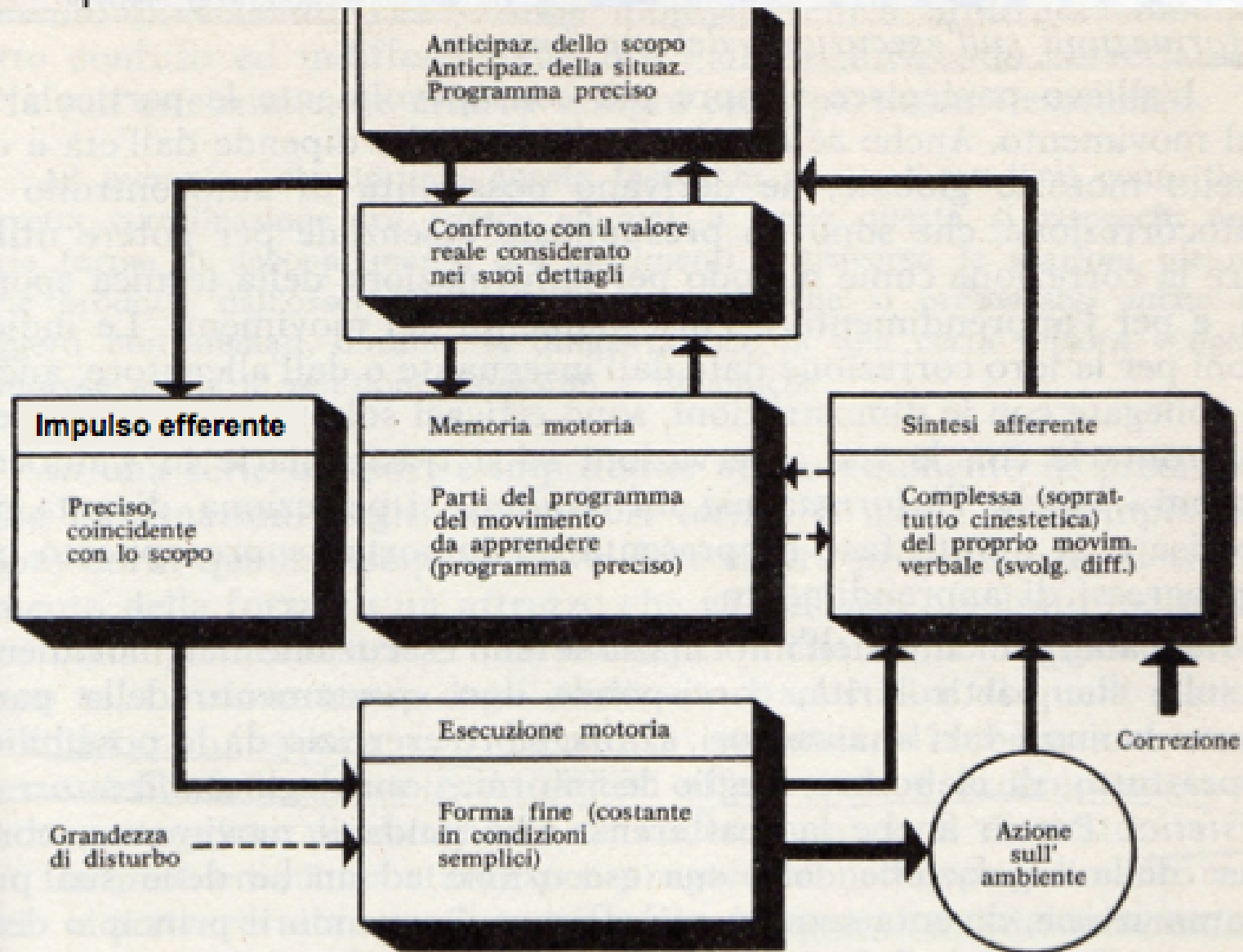


Fig. 32 - La coordinazione motoria. Qualità e quantità del flusso informativo nella seconda fase d'apprendimento (modello generalizzato).



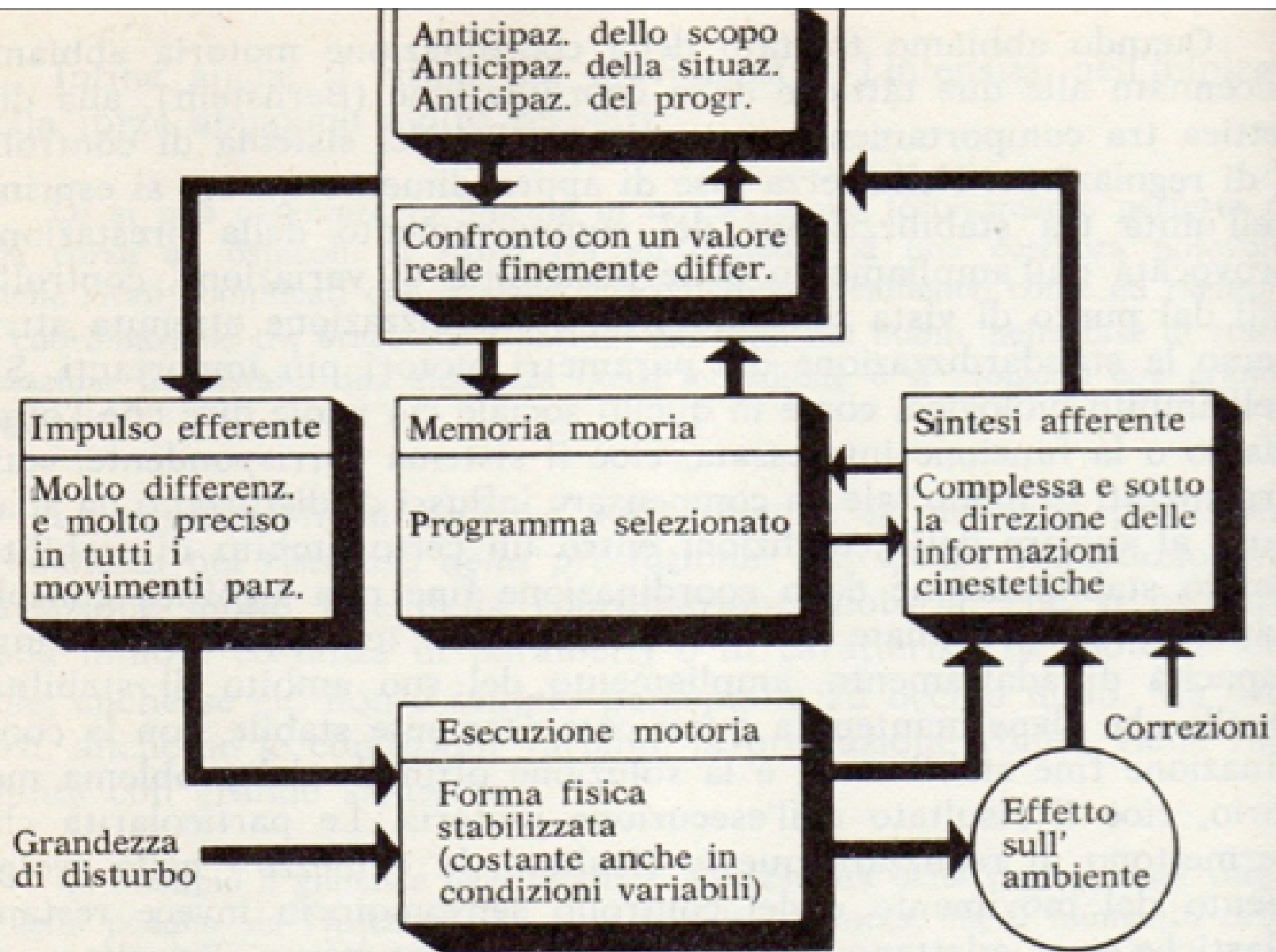
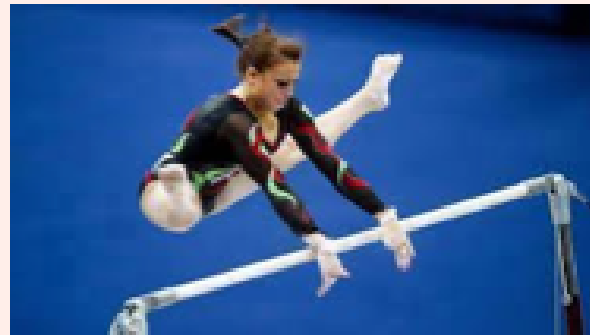


Fig. 33 - Coordinazione dei movimenti. Qualità e quantità del flusso di informazioni nella terza fase di apprendimento (modello generalizzato). L'intensità del flusso delle informazioni corrisponde all'optimum raggiungibile, quindi sono compensabili anche influssi maggiori di disturbo.



## Fasi di sviluppo della maestria sportiva

Va dallo stadio della coordinazione fino al momento in cui l'allievo può eseguire il movimento con sicurezza, ed usarlo sempre efficacemente, anche se in condizioni difficili ed inabituali



Definiamo stadio della disponibilità variabile o maestria tanto il risultato come anche tutto il processo di apprendimento della terza fase





## Sviluppo della maestria sportiva

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Nella <b>precisione</b> di movimento      |  |   |  |
|   | Nella <b>costanza</b> di movimento raggiunta |   |  |
|   |  | Una grande <b>regolarita' nel tempo</b><br>(gli intervalli cronologici sono quasi uguali) |  |
| <b>Ritmo</b> dei movimenti molto regolare |  |   |  |
|   |  | <b>Intesita'</b> di impiego della <b>forza</b> molto regolare                             |  |

Come si esprime?





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

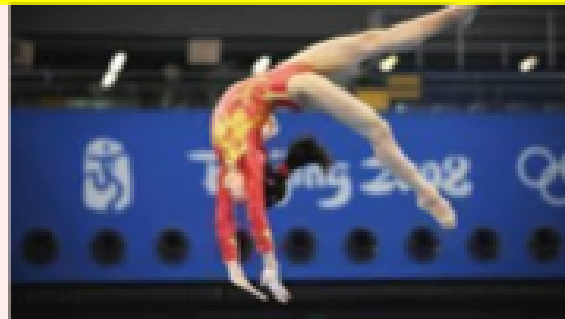
Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

## Sviluppo della maestria sportiva

**Massimo risultato**

**Con l'aumento della stabilita' della coordinazione fine non e' piu' necessario che l'attenzione dell'allievo e quindi il suo controllo sensorio cosciente siano rivolti all'esecuzione globale del movimento**



**L'atleta puo' concentrarsi completamente sull'obiettivo di ottenere il massimo risultato**





Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

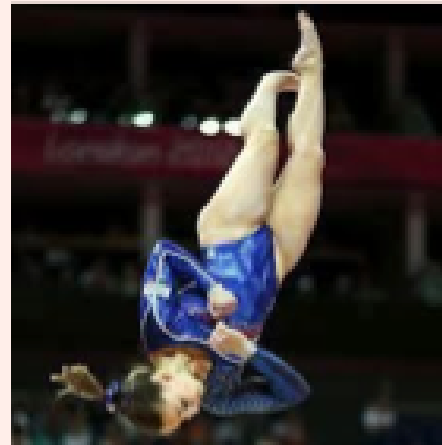
Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

## Sviluppo della maestria sportiva

Ricezione ed elaborazione  
delle informazioni

Diventa molto piu' precisa e razionalizzata



Si orienta piu' sensibilmente sulle variazioni, sulle  
deviazioni e sui fattori che disturbano il  
movimento

Anno accademico 2013/14



Dipartimento Medicina Sperimentale Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive

Insegnamento di Teoria e Metodologia del Movimento Umano

Docente prof. Marco Quarato

A. A. 2013/14

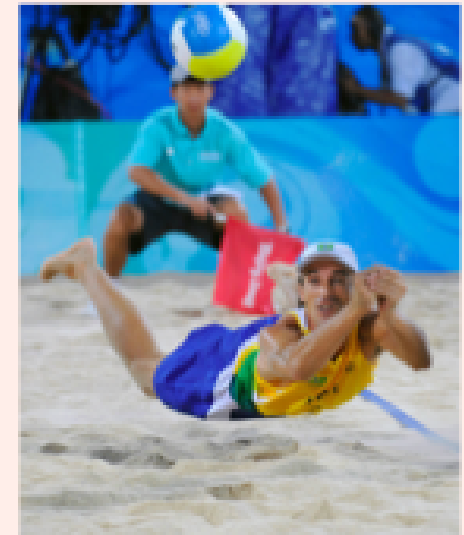
## Sviluppo della disponibilita' variabile

Il progresso dell'apprendimento lo si nota

Nella programmazione motoria

Nell'anticipazione di compiti o di difficolta' future

Nella formazione completa del confronto tra **valore reale**  
e **valore richiesto** e dei processi regolatori





## Sviluppo della disponibilita' variabile



Per rendere possibile un'immediata riuscita  
l'**ALLIEVO** deve essere disponibile a...

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| <b>Sforzi elevati</b> |  |  |  |
|                       | <b>Esercitare il movimento appreso nelle condizioni specifiche</b> |  |  |
|                       |  | <b>Concentrare il lavoro sull'esecuzione del movimento e sull'eliminazione volontaria degli errori</b> |  |
|                       |  |  |  |



## Sviluppo della disponibilita' variabile

Per rendere possibile un'immediata riuscita  
l'**INSEGNANTE** deve .....

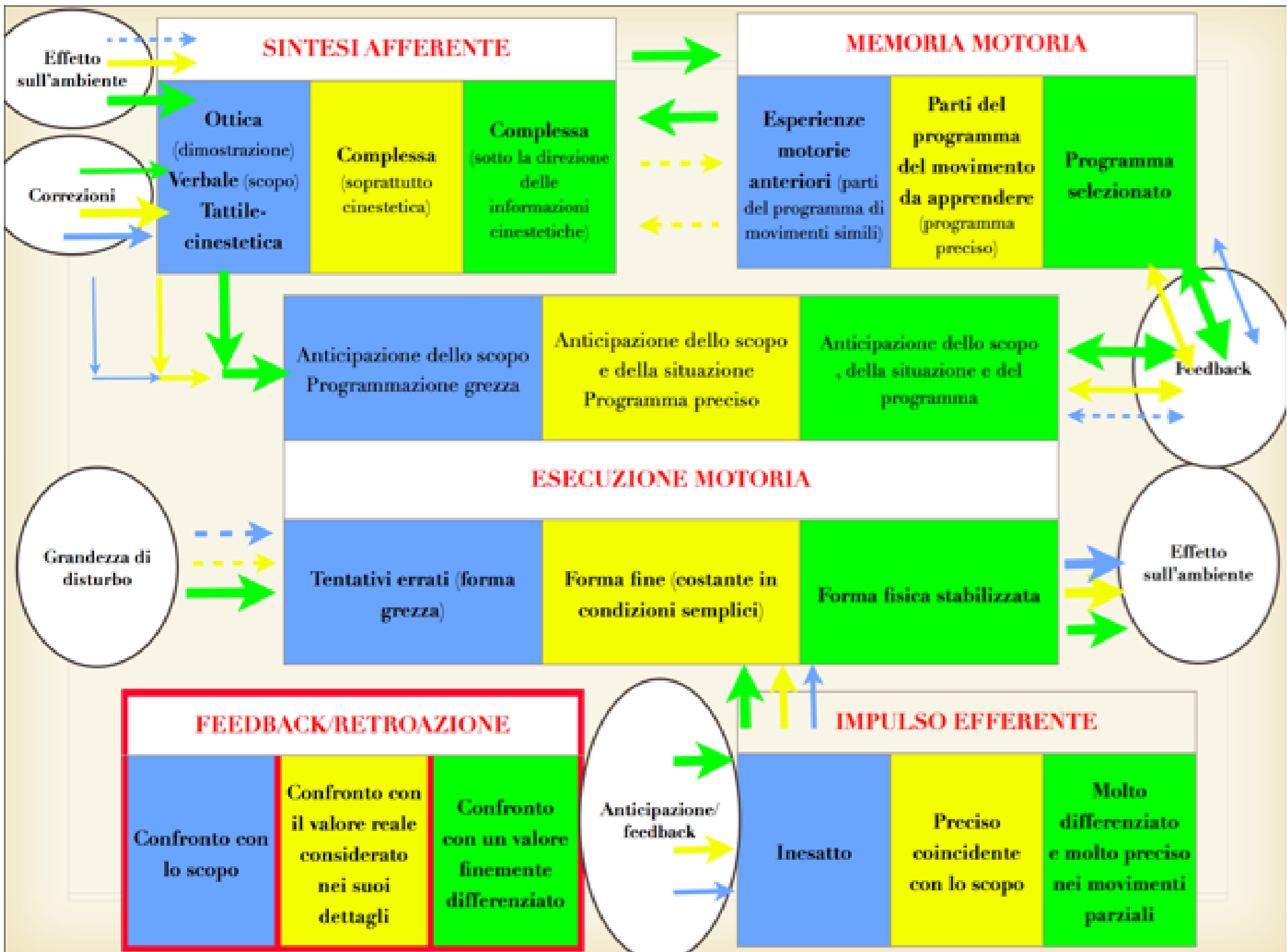
**Utilizzare l'allenamento IDEOMOTORIO**

Esercitazione mentale







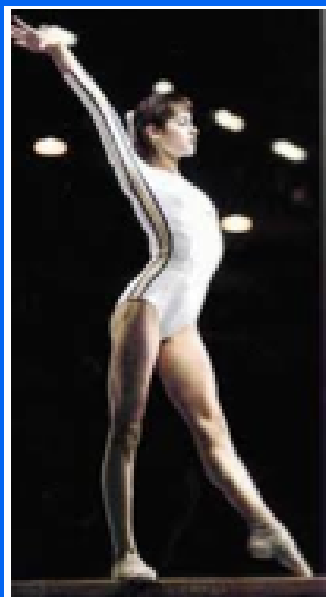




# MAESTRIA SPORTIVA

**Nadia Comaneci**

(Olimpiadi di Montreal 1976)  
parallele asimmetriche - oro -  
votazione 10

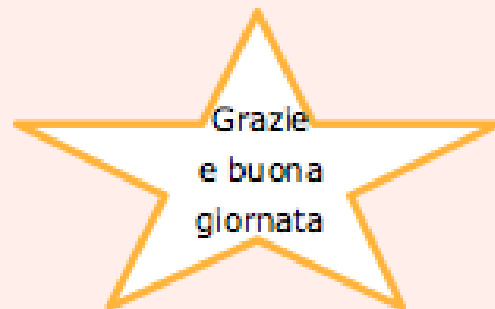




## METAFORA

Se tu hai una mela e io ho una mela e ce la scambiamo,  
allora tu ed io abbiamo sempre una mela per uno.

Ma se tu hai un'idea ed io ho una idea e ce la  
scambiamo, allora abbiamo entrambi due idee



George Bernard Shaw