

# **Basi del movimento**

*R. Schiffer*

- *Non sempre viene recepita l'importanza della programmazione , della costanza e dell'allenamento di una programmazione a lungo termine*
- *Progressioni didattiche adeguate alla reale condizione fisica e alla maturazione dell'individuo*
- *Senza forzature fisiche o psicologiche ,senza seguire modelli precostituiti*

# **Progressione didattica di un gesto motorio**

- Anamnesi : raccolta di informazioni sull'attività motoria pregressa
- Schemi combinatori, varianti degli esercizi
- Gestione delle informazioni e utilizzo in pratica

- Principiante o ex-atleti di altre discipline ?
- Fare domande: cosa ti piacerebbe fare? Perché hai cambiato disciplina? Quante volte sei disposto ad allenarti?
- Traumi fisici, interventi chirurgici
- Strumento non verbale : utilizzare l'*osservazione* generale per individuare le *lacune* generali in ambito **coordinativo** e *condizionale*



**Piano d'azione**

# **Schemi combinatori**

- Metodo efficace per allenare e sviluppare gli schemi motori di base o le abilità motorie
- Per combinare qualsiasi tipo di movimento, abilità, varianti

# Schemi combinatori

## **1° esempio**

- Uno schema motorio di base : salto
- Tre capacità coordinative : ritmo, equilibrio base allargata, base ridotta

## **2° esempio**

- 2 schemi motori di base : corsa, lancio
- Capacità condizionali : velocità
- Schemi posturali e capacità coordinative : orientamento, ritmizzazione

<b>Tipologia</b>	<b>Motorio generale</b>	<b>Coordinativo</b>	
<b>Variante</b>	<b>Direzione</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Equilibrio</b>
<b>Saltare</b>	<b>Avanti</b>	<b>Esterno</b>	<b>Base larga</b>
<b>Saltare</b>	<b>All'indietro</b>	<b>Esterno</b>	<b>Base ridotta</b>

**Schema combinatorio con due tipologie di varianti**

**Tipologia di Variante**



**Variante utilizzata**



<b>Tipologia</b>	<b>Motorio generale</b>		<b>Posturale</b>	<b>Coordinativo</b>
<b>Variante</b>	<b>Direzione -Velocità</b>		<b>Posturale</b>	<b>Lato esecuzione</b>
Correre	Avanti	Libera	Quadrupedia	Omilaterale
Lanciare	Da fermo		In ginocchio	Omilaterale
Numero di azioni	1	2	3	4
in contemporanea				



**Esercizi in successione**



	Camminare	Correre	Saltare	Lanciare	Rotolare	Afferrare	Arrampicare
Camminare		Camminare Correre					Camminare Arrampicare
Correre			Correre Saltare				
Saltare							
Lanciare					Lanciare Rotolare		
Rotolare	Rotolare Camminare						
Afferrare							
Arrampicare				Arrampicare Lanciare			

(Pesce et al,2015)

**Concatenazione di sette schemi motori di base accoppiati tra loro.**  
**Le proposte di un percorso motorio possono variare con l'aggiunta di altri schemi motori e posturali**

**4 schemi motori svolti  
contemporaneamente o in  
successione si hanno 1681  
combinazioni possibili**

