TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO UMANO



C.d.L Scienze Motorie

a.a 2019/2020

Prof. Innocenti

Melissa Bibbiani

n.366390908

Quale tassonomia metodologica?

Due possibilità di approccio:

- Modalità motoria, approccio al nostro sviluppo genotipicamente parlando sullo schema corporeo, muscolare, scheletrico;
- Modalità sportiva, acquisire maestrie ovvero dominare in ogni dove e quando i vari schemi motori. Lo schema motorio correre è basico, dinamico e semplice, se lo miglioro può diventare fisico, può essere incrementato dal punto di vista funzionale.

APPROCCIO MOTORIO

Scienze motorie sia fisiche che sportive, fisico sullo sviluppo delle capacità fisiche. Le scienze motorie adottano l'**approccio MOTORIO (corporeo-motorio)** l'esplorazione del nostro corpo.

L'approccio motorio è scansionabile in:

- **COGNITIVO**, per i processi di apprendimento
- **ECOLOGICO**, esplorazione escursionistica, "ambientalismo attivo" contatto con l'ambiente;
- **DINAMICO**, non esiste nessun tipo di movimento in cui non siamo in dinamismo.

Immagini.

PUNTI DI REPERE.

I punti che sono nell'immagine sono i PUNTI DI REPERE, chiamati anche **TRIG POINTS, o MAIN POINTS.** Rappresentano i siti in cui dal punto di vista di reflessologia, se premo in un punto deriva un riflesso che da degli indicatori identificandone la sua patologia ovvero tendinite e quant'altro. Dobbiamo conoscere questi punti;

PANORAMICA ADDOMINALE

- **ipocondrio dx,** il fegato;
- **epigastrio** dove c'è stomaco duodeno, pancreas e colon trasverso;
- **ipocondrio sx** c'è la milza produce gli eritrociti;
- **regione lombare dx,** rene dx posteriorizzato, colon ascendente;
- **mesogastrio,** intestino tenue il tratto più lungo gastroenterico e raramente si possono presentare problemi referibili a esso;
- **regione lombare sx**, rene sx il rene ha funzione di filtraggio, se un rene non funzione l'attività fisica la inclina e lo ferma, colon discendente;
- **regione iliaca dx,** appendice ansa dell'intestino dove si depositano scorie che se infettate provocano infezioni, ovaio nella donna;
- **ipogastrio**, colon, utero nella donna, vescica non minzionare durante l'attività fisica ci sono sedimenti che vanno a influenzare movimenti metabolici;
- **regione iliaca sx**, sigma colon, ovaio;

master COPY

ASSI e PIANI

Servono per descrivere il movimento nello spazio. Se il muscolo lo descrivo ad inserzione prossimale (più vicina all'encefalo) attiva, fa una certa cosa, se invece lo analizzo a inserzione distale fa un'altra cosa ammesso che i punti siano fissati. Il bicipite femorale è un estensore dell'anca se agirò con il fulcro vicino al sedere, sarà un flessore se invece il fulcro è dietro il ginocchio quindi più distalmente (il bicipite femorale ha una duplice funzione e devo considerare le leve).

3 ASSI

1. **LONGITUDINALE,** attraversa il corpo dal vertice fino al centro del poligono podale, ovvero fra i due piedi. I movimenti sono rotazionali verso dx e sx;
2. **SAGITTALE,** asse che attraversa postero anteriormente e si interseca a livello sub ombelicale con il trasversale. I movimenti globali su questo asse sono inclinazioni del tronco, adduzione dell'anca;
3. **TRASVERSALE**, attraversa dalla sias dx a quella sx, a livello ombelicale da dx a sx, sotto il baricentro centro di massa o pressione. Movimenti di flesso estensione del busto;

3 PIANI

1. **SAGITTALE,** divide il corpo in due **EMISOMI DX e SX**;
2. **FRONTALE**, divide il nostro organismo in due **EMISOMI ANTERIORE e POSTERIORE;**
3. **TRASVERSALE,** divide il nostro organismo in due **EMISOMI INFERIORE e SUPERIORE.**

L'approccio SPORTIVO (psico-fisico) secondo la metodologia dell'allenamento è scansionabile in atletico, prestativo, strategico.

Percorso neuro motorio, processo naturale a prescindere delle esistenze pratiche non è dipeso da niente come il bambino che cammina; neuro cognitivo motorio; 56neuro-muscolare se il camminamento lo utilizzo come potenziamento, irrobustimento, riattivazione post-ictus.

Le parti corporee

- **CAPO**, va dal vertice a sezione atlanto epistrofica. I movimenti del capo non considerano i movimenti del collo, si parla di isolazioni motorie;

- **COLLO**, va dall'atlanto epistrofica alle vertebre cervicale, a C7, lordosi cervicale (gibbata in convessita anteriore) cervicale;

- **TRATTO TORACICO**, detto anche DORSALE o CIFOSICO (CIFOSI → gibbata in convessità esterna, LORDOSI → gibbata in convessità interna, lordosi lombare da L1 a L5, la lordosi scissa dalla sacro coccigea divisa in 3 settori, lombare, sacrale e coccigea). Coccimie?? Infiammazioni del coccige, frequenti e invalidano il distretto coccigo-sacro-lombare. La lordosi "trattata male" può invalidare la parte sacro-coccigea. ????????

- **SPALLE**, ha 5 articolazioni, 3 meccaniche e 2 convenzionali???. Clavicola, scapola, settori ossei scheletrici e tutto quello che connettono le scapole. Per **larghezza biacromiale** s'intende la distanza fra spalla a spalla, misura che viene utilizzata nell'edificazione del tipo'?? ogni due tipo dovrebbe avere un percorso di sviluppo, allenamento, percorso di evoluzione;

- **BRACCIO,** in convenzione sportiva può essere dalla spalla all'apice del dito medio, ma in realtà è un arto superiore diviso in **SPALLA** (articolazione che connette la testa con arenoide scapolare???), il braccio dall'enoide al gomito, **AVAMBRACCIO** dal gomito al polso, la mano divisa in due sottosezioni; **MANO,** in due sottosezioni che sono: la sezione delle **ossa carpali**, **artena e dipotena**, e la **sezione digitale**;
- **GABBIA TORACICA,** dalla fossa sugguzzale o esofagea fino al termine dello sterno (diviso in 3 ad esso si articolano le coste tranne due paia le quali anteriormente sono attaccate allo sterno mentre dall'altra parte alle vertebre);

- **BACINO**, 3 ossa **ileo, ischio, pube** e costituiscono i due ambiti coxo-femorali dove si inserisce la fossa femorale???. Diverso tra i sessi, maschio privo di coniugate anatomica e ostretica, quello della donna più largo e posterorizzato. Intra rotazione congenita ???

- **GAMBA**, arto inferiore suddivisa in coscia, dalla testa femorale al ginocchio, gamba dal ginocchio alla caviglia e il piede ripartito in 3 parti ossa tarsali, ossa tena e dipotena, e sezione digitale.

Le ETA'

- **ETA' CRONOLOGICA**, cronos= anagrafica, 10,20,40,...
- **ETA' AUXOLOGICA**, sviluppo in corrispondenza dell'età cronologica diverso da uomo e donna, età di 20 con sviluppo di 12;
- **ETA' PSICOMOTORIA**, consonare l'età di sviluppo biologico/cronologico a quello che è l'effettivo sviluppo psicomotorio. La capacità di correre è in linea con l'età di una persona, se un bambino cammina rispetto alla sua età anagrafica. Deficit di ordine motorio, indagare e correggere. Collegata alle DSA, con i PES (bisogni educativi specifici), disturbi dell'alimentazione, del comportamento motorio, HEC sindrome da iper attivazione.
- **ETA' ATLETICA,** escursus temporale da quando ho iniziato a fare attività fisica.

TEORIA DELL'APPRENDIMENTO

Funzione logistica (sigmoidea) l'interno dell'apprendimento è sempre relativo ad un'esperienza meno il tempo. Ogni volta che somministro un'unità esperienziale volta all'apprendimento questa è direttamente proporzionale all'unità temporale. Più dura l'esperienza minore è l'effetto che avrò.

E' stata teorizzata la **TEORIA DELL'APPRENDIMENTO in zona prossimale**, un prof non deve mai sanare la sete di acculturazione degli studenti, l'apprendimento va gestito a porzioni. Tenendo conto che la capacità attentiva di un soggetto in funzione della sua attivazione mentale, fisiologica soggettiva va da alfa a gamma e devo agire in quel frangente, al di là non servirà a niente. TEORIA DELLA CASCATA informativa del 100% che dice un professore, il 70% viene ascoltato, il 40% viene sottoposto a oggetto riflessivo, il 10% se ne va chissà dove.

QPM = Pc/Fs x Expertise → iperdotazione =gifted

QPM = quozione psicomotorio; Pc = delibery quantice e FS= delibery play (pratica deliberata e gioco deliberato) utili per fare expertise, gioco organizzato non gioco libero.

GIFTED la traduzione che noi amiamo interpretare come talento. Per arrivare ad arrivare ad ottenere un'entità circa uguale ad un talento si deve lavorare sul nostro quoziente di sviluppo psicomotorio.

TALENTO e TALENTUOSO talenti si nasce talentuosi si può divenire, minor expertise minor capacità di divenire talentuoso e migliorare l'aspetto intramuscolare, quanto sono capace di reagire.

- **TALENTO**, si deve lavorare sul quoziente psicomotorio; uno che nasce con caratteristiche sovrapponibili a quel modello prestativo, riesce sempre fino a un certo punto riesce ad avere prestazioni superiori ai colleghi in condizioni di gara. Percorso di expertise essenziale ottenendo una capacità di reazione, di azione intermuscolare elevata che nel tempo si spende in capacità intramuscolare;
- **TALENTUOSO,** non ha capacità innate, lo diventa.

Escursione temporale 5 per donne e 6 uomini con cui dobbiamo produrre la maggior mole di lavorare possibile, essa deve essere regolamentata, mai aregolamentata.

POSSIAMO FINIRE INCONTRO A PREMATURISMO E PRECOCISMO:

- **PRECOCISMO**, precorro delle fasi tecnico didattiche, non ho presupposti per poter fare un percorso di selezione ma li seleziono ugualmente non potendolo fare;
- **PREMATURISMO**, vedendo che tutto è in line passo a uno step non successivo ma tipo da 1 a 3, saltando uno step perché vedo che biologicamente sull'anagrafica ci sta. Ci deve essere un supporto.
- **ARMONICA SINERGIA EVOLUTIVA**, questi due ovvero precocismo e prematurimo ci portano verso quest'armonica sinergia evolutiva. non abbiamo la misura oggettiva, ma cerchiamo di avanzare verso l'ottenimento dello standard.

SCHEMA CORPOREO E POSTURALE

- **SCHEMA CORPOREO,**
- **SCHEMA MOTORIO,** schemi motori di base sono tanti ovvero schemi motori sono semplici, complessi, dinamici, demandati. Ognuno ha un ciclo di sensibilizzazione, apprendimento e stabilizzazione e l'obiettivo è arrivare alla meccanizzazione, trasferimento delle esperienze dalla memoria a breve termine alla memoria a lungo termine. Riprodurre quel gesto acquisito a livello coordinativo in ogni dove, come, quando.
  - Schema semplice statico se sono fermo, se cammino dinamico
  - Capovolta, schema motorio di base complesso
  - Schema motorio di base demandato, capovolta eseguita nel vuoto
- **SCHEMA POSTURALE**, intercettare atteggiamenti, posizioni, attitudini. Ho un atteggiamento cifosico,....anomalie di atteggiamento convenzionate con le posture.

master COPY