



DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALLE ABILITÀ TECNICHE SPECIFICHE

Daide Sartini

www.ascuoladibaseball.jimdofree.com

Come si sviluppa la motricità



Capacità senso-percettive

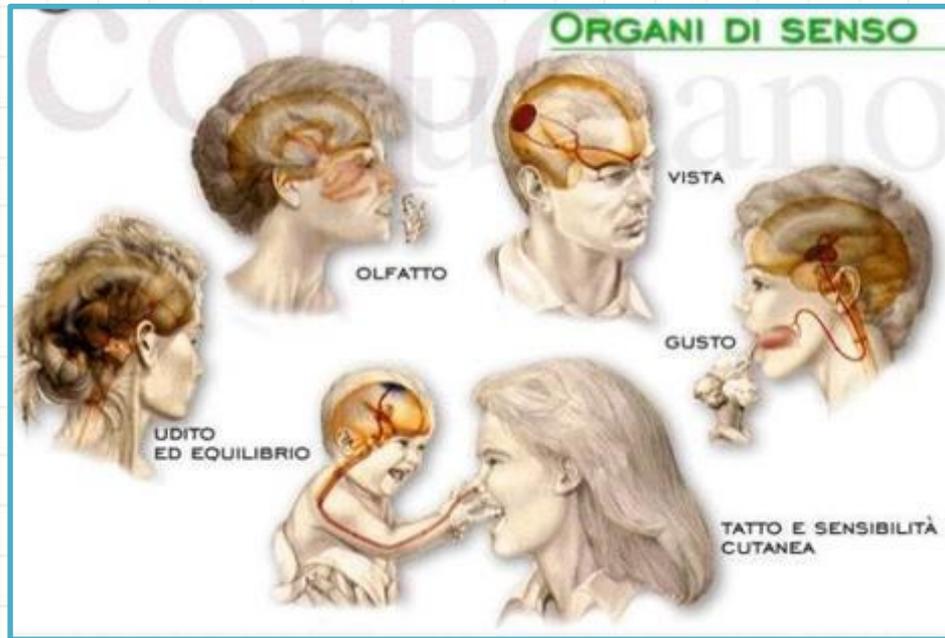
Schemi motori di base

Capacità motorie

Abilità motorie

Prestazione sportiva

Sistema senso motorio



Gli organi di senso ricevono informazioni sul mondo esterno

Tendini muscoli articolazioni e organi interni ricevono informazioni dal nostro interno

- Si parte dai movimenti riflessi
- La conoscenza del mondo deriva dai sensi e dall'azione sugli oggetti

Gli schemi motori di base

Camminare

Strisciare

Afferrare

Correre

Lanciare

Saltare

Arrampicare

Rotolare

Gli Schemi Motori di Base sono le unità di base della motricità umana. Vengono definiti "di Base" perché sono strade d'attivazione neuro/motoria geneticamente prestabilite, proprie della specie umana, necessarie alla sua sopravvivenza ed innate.



Le capacità motorie

Complesso di pre-requisiti che permettono al soggetto di esprimere azioni motorie, efficaci e consapevoli, tanto più complesse quanto più evoluto è il grado di sviluppo raggiunto

**CAPACITA'
CONDIZIONALI**



Dipendono dal metabolismo energetico e sono limitate dalla presenza di questo



**CAPACITA'
COORDINATIVE**



Dipendono dal sistema nervoso, costituiscono il presupposto per organizzare, regolare ed apprendere i movimenti

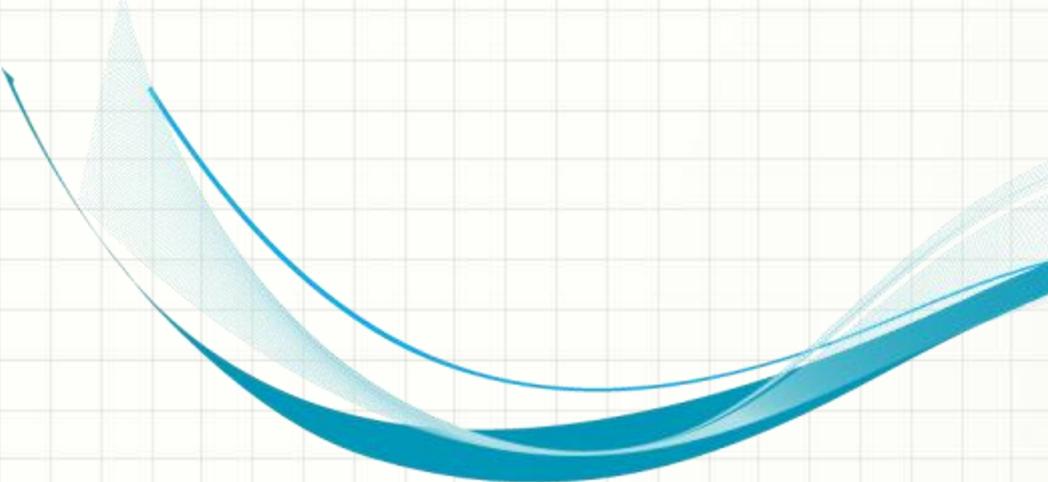
- Derivanti da tratti ereditari
- Stabili e durevoli
- Sono in tutto non più di 50
- Sono caratterizzate da periodi di grande sviluppo (fasi sensibili)
- **Sono alla base delle abilità motorie**

Le abilità motorie

- Movimenti automatizzati attraverso l'esperienza
- Sviluppabili e modificabili
- Infinite
- Sono dipendenti da diverse capacità motorie
- **Possono essere apprese nel corso di tutta l'esistenza**



La tecnica dei fondamentali di gioco una volta acquisita, costituisce una abilità motoria, essendo una forma di movimento automatizzata.



**Per colpire una pallina,
il battitore quali abilità
deve possedere?**

ABILITÀ

Osservare la palla

Deve possedere buone capacità di timing e di rispondere con rapidità agli stimoli percettivi

Deve avere imparato a coordinare l'azione delle mani con quella degli occhi

Dovrà essere in grado di separare e coordinare i movimenti dei diversi segmenti corporei coinvolti

Deve avere una buona velocità e rapidità d'azione

Deve saper scegliere i lanci ed adattarsi alla traiettoria della palla

Deve essere in grado di organizzare gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine cronologico

CAPACITÀ MOTORIE DI RIFERIMENTO

USARE AL MEGLIO RECETTORI E ANALIZZATORI

ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE E REAZIONE

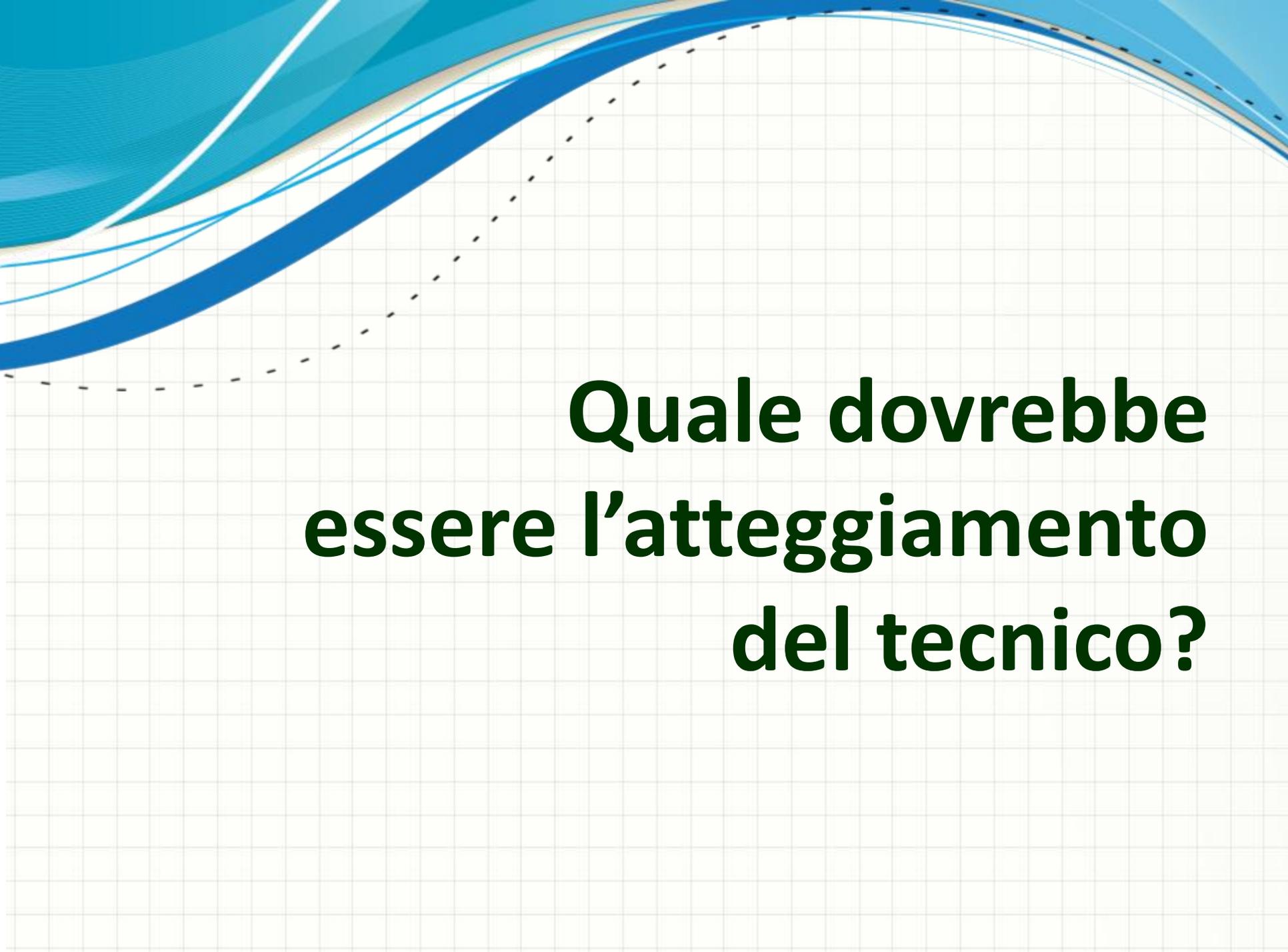
COORDINAZIONE OCULO-MANUALE

COORDINAZIONE SEGMENTARIA E RITMIZZAZIONE

VELOCITÀ E ANTICIPAZIONE

TRASFORMAZIONE E ADATTAMENTO

DIFFERENZIAZIONE E RITMIZZAZIONE



**Quale dovrebbe
essere l'atteggiamento
del tecnico?**

Quale dovrebbe essere l'atteggiamento del tecnico?

Riflettere sul proprio ruolo: essere cioè consapevole del ruolo di educatore e non solo di istruttore, soprattutto con i più giovani

Convincersi che insegnare la tecnica deve anche passare attraverso lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità motorie

Programmare e progettare gli allenamenti in modo coerente con gli obiettivi educativi

Individualizzare il più possibile le proposte e gli stimoli motori: saper cioè osservare e valutare in modo preciso le necessità, le caratteristiche motorie e le predisposizioni specifiche di ogni atleta

Fasi della preparazione sportiva

Età	Fase	Obiettivi	Tipo di allenamento	
6 – 10 anni	Sviluppo degli schemi motori di base	Ampliare il bagaglio motorio, far maturare le competenze comunicative, relazionali e l'autostima	Polivalenza multilaterale	Approccio ludico con grande variabilità di stimoli e situazioni (individualizzazione)
10 – 14 anni	Inizio specializzazione sportiva	Allenare le capacità motorie e condizionali, sviluppo di abilità motorie specifiche, cominciare a riflettere sugli aspetti strategici		Allenamento di base (fondamentali) Non dimenticare la componente "gioco"
Dai 14 anni	Approfondimento specializzazione	Costruire abilità specifiche, Lavorare sul gruppo (in quanto squadra), insegnare a regolare le emozioni	Allenamento di costruzione e specializzazione	Allenamento orientato verso i diversi ruoli (personalizzazione)
Dai 16 anni	Perfezionamento sportivo	Stabilizzazione delle massime prestazioni (motorie e mentali)		Allenamento di alto livello (specializzazione in allenamento ed in gara)

Conclusioni



Per sviluppare al meglio le abilità specifiche non è sufficiente lavorare solo sulla tecnica

La seduta di allenamento oltre alla tecnica deve includere il più possibile anche gli aspetti coordinativi e condizionali soprattutto con i più giovani

Risulta cruciale che il tecnico possieda anche conoscenze didattiche relativamente alle capacità motorie