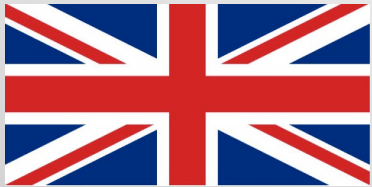
The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in the upper half of the page.

# **L'ACQUATICITA' DI ALTO LIVELLO**

L'ADATTAMENTO MOTORIO NEGLI SPORT ACQUATICI

# DEFINIZIONI

- ATTITUDINE A MUOVERSI NELL'ACQUA, SIA IN SUPERFICIE SIA IN IMMERSIONE (GARZANTI)
- SPORT → NEL NUOTO DI SUPERFICIE E SUBACQUEO, PARTICOLARE PREDISPOSIZIONE A MUOVERSI NELL'ACQUA CON AGILITÀ E NATURALIZZA (DIZIONARIO REPUBBLICA)
- L'ACQUATICITÀ È IL PROCESSO ATTRAVERSO IL QUALE L'ALLIEVO ARRIVA A COSTRUIRE IL PROPRIO "SENSO DELL'ACQUA". (BLOG DI MAURO)



- WATER CONFIDENCE
- "BABY SWIMMING LESSONS"



- Schwimmtauglichkeit  
(adatto al nuoto)

**L'AQUATICITA' E' LA MISURA DI ADATTAMENTI MOTORI APPRESI TRAMITE LA  
"FUNZIONE DI AGGIUSTAMENTO" IN AMBIENTE ACQUATICO**

# FUNZIONE DI AGGIUSTAMENTO

“L'ASPETTO CHE ASSUME **L'ACCOMODAMENTO** ALLORQUANDO INTERESSA LA RISPOSTA MOTORIA AGLI STIMOLI DELL'AMBIENTE.

È UNA FUNZIONE DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE (SNC), CHE POSSIEDE UN ALTO GRADO DI PLASTICITÀ O FLESSIBILITÀ NEL COMPIMENTO DELL'AZIONE DI **ADATTAMENTO MOTORIO** A NUOVE SITUAZIONI ATTRAVERSO LA CREAZIONE DI NUOVI SCHEMI DI COORDINAZIONI E LA LORO FISSAZIONE NELLA STRUTTURA NERVOSA.”

Dizionario di Pedagogia Clinica

# ADATTAMENTO MOTORIO:

MECCANISMO DI REGOLAZIONE TRA IL SOGGETTO E IL SUO AMBIENTE.  
È COSTITUITO DA DUE PROCESSI COMPLEMENTARI E CONCOMITANTI:

## **L'ASSIMILAZIONE**

È IL PROCESSO DI INTEGRAZIONE DI CIÒ CHE È  
ESTERNO ALLE STRUTTURE PROPRIE DEL  
SOGGETTO.

## **L'ACCOMODAMENTO**

È LA TRASFORMAZIONE DELLE STRUTTURE  
PROPRIE IN FUNZIONE DELLE VARIAZIONI  
DELL'AMBIENTE ESTERNO.

SECONDO PIAGET SONO LE DUE FASI DELL'APPRENDIMENTO

**POSSIAMO VALUTARE OGGETTIVAMENTE QUESTI DUE FASI E MIGLIORARLE?**

# ADATTAMENTO MOTORIO

E' ESTERNO ALL'APPRENDIMENTO O UNA FUNZIONE DELL'APPRENDIMENTO?

SECONDO MAINEL L'APPRENDIMENTO DI UNA TECNICA AVVIENE IN TRE FASI:

1. SVILUPPO COORDINAZIONE GREZZA
2. SVILUPPO COORDINAZIONE FINE
3. CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE FINE E DELLA DISPONIBILITA' VARIABILE (SAPER USARE LA TECNICA APPRESA IN OGNI CONDIZIONE)

SE NELLE PRIME FASI IL FATTORE DISTURBO INFLUENZA LA ESECUZIONE MOTORIA, NELLA TERZA FASE IL MOVIMENTO E' PARTE DEL FEEDFORWARD: LO SCHEMA MENTALE CHE PROVOCA L'IMMAGINE DEL MOVIMENTO PRIMA DELLA SUA ESECUZIONE (NORMALMENTE A QUESTO PUNTO ISTINTIVA)

IL NUOTATORE PUO' NUOTARE AD OCCHI CHIUSI, IL TUFFATORE PUO' TUFFARSI AD OCCHI CHIUSI

## ASSIMILAZIONE: SO SENTIRE? SO RICONOSCERE ?

SINCRONIZZARSI CON L'AMBIENTE  
SEPARARSI DALL'AMBIENTE

CAPIRE COSA ACCADE ESTERNAMENTE  
CAPIRE COSA ACCADE INTERNAMENTE

INTERPRETARE GLI STIMOLI ESTERNI  
REAGIRE CON STIMOLI DECISI

RICONOSCERE LE SENSAZIONI  
RICONOSCERE LE PROPRIE CAPACITA'

## ACCOMODAMENTO: SO RISPONDERE CORRETTAMENTE ?

CONTROLLO LO STIMOLO ESTERNO  
CONTROLLO LA MIA REAZIONE

SFRUTTO IL FATTORE ESTERNO  
MI ADATTO ALLA NECESSITA' ESTERNA

MANTENGO L'OBIETTIVO PROPULSIVO  
PERDO EQUILIBRIO

CONOSCO IL MIO POTENZIALE  
USO LE MIE CAPACITA'

**ABITUDINE**



**MECCANICISMI**

**CONSAPEVOLEZZA**



**IDEE MOTORIE**

# APPRENDIMENTO

SECONDO PIAGET:

PER PROVE ED ERRORI = ARRIVO A SOLUZIONE PER TENTATIVI  
COSTRUENDO INFORMAZIONI COI FEEDBACK



SI VELOCIZZA L'APPRENDIMENTO GRAZIE  
ALL' **EDUCAZIONE PERCETTIVA** = IMPORTANZA DELLA  
CORRELAZIONE DEL FEEDBACK INTRINSECO CON IL FEEDBACK  
ESTRINSECO



# FEEDBACK = CONOSCENZA DEL RISULTATO

IL SUCCESSO NELL'APPRENDIMENTO DIPENDERÀ DALLA CORRELAZIONE TRA:

FEEDBACK INTRINSECO = SENSORIALE  
(IMPARARE A "SENTIRE")



INSEGNAMO A SENTIRE, AD ASCOLTARE I PROPRI  
SENSI E USARE I PROPRIORETTORI.  
ASCOLTO, VEDO (ME STESSO E ALTRI), SENTO,  
TOCCO, ECC => INFORMAZIONI

FEEDBACK ESTRINSECO = DA GIUDIZIO ESTERNO  
(COMUNICHIAMO IL MOVIMENTO, LA SENSAZIONE)



PROBLEMA DELLA COMUNICAZIONE ADULTA  
TERMINE NON NEUTRO MA CON SUBSTRATO EMOTIVO  
SOGETTIVO  
NECESSITA' DI COSTRUZIONE LINGUAGGIO COMUNE

## MAGGIORI INFORMAZIONI = MAGGIORE APPRENDIMENTO



## **IL MIGLIORAMENTO DELL'ASSIMILAZIONE DIPENDERÀ:**

- DIDATTICA CHE SPOSTA L'ATTENZIONE DELL'ATLETA DALLA AZIONE ALLA PERCEZIONE
- ESERCIZI MOTORI CON LIMITAZIONI SENSORIALI PER AMPLIARE LA GAMMA DI "SENSAZIONI"

## **IL MIGLIORAMENTO DELL'ADATTAMENTO MOTORIO DIPENDERÀ:**

PER ABITUDINE: AUMENTO DELLA RISPOSTA ISTINTIVA PER ESPERIENZA

PER COSCIENZA - CONSAPEVOLEZZA:  
ESERCIZI MOTORI CON LIMITAZIONI POSTURALI  
ESERCIZI DI ESTREMIZZAZIONE TECNICA  
ESERCIZI DI COORDINAMENTO MOTORIO POSTURALE

# DIDATTICA SPECIFICA

COMPITO DI OGNI ALLENATORE O TECNICO SARA' QUELLO DI TROVARE I FATTORI FACENTI PARTE LA SFERA DI SENSAZIONI ACQUISIBILI CON L'ASSIMILAZIONE E LE AZIONI CHE DETERMINANO LE REAZIONI DI RISPOSTA MOTORIE ALL'ACCOMODAMENTO = FORNIRE FEEDBACK COSTRUTTIVI, STIMOLANTI, INFORMATIVI, DIVERSI, ECC CON UN LINGUAGGIO COMPRESO E ADATTABILE AL SOGGETTO.

## ESEMPIO CANOA SLALOM:

- PROPULSIONE – ASCOLTO
- SU STESSA COMBINAZIONE DIMINUZIONE DEL NUMERO DI COLPI PER MAGGIOR EFFICACIA TECNICA
- SU STESSA COMBINAZIONE ESECUZIONI DI TECNICHE OBBLIGATE
- CANOA-GIOCO SU ONDE
- PASSAGGI SU CORRENTI CON LIMITAZIONI VISIVE (OCCHI CHIUSI) O LIMITAZIONI TECNICHE (SENZA L'USO DELLA PAGAIA, O SENZA SPINTA AL PUNTAPIEDE)
- AUMENTO DIFFICOLTA' TECNICA = MIGLIORAMENTO ABILITA'
- ESERCIZI A SECCO CON RICERCA DI INSTABILITA' = **PROPIOCETTIVITA'**  
( VIDEO ? VIDEO ?)

# QUANDO?

LA FUNZIONE DI AGGIUSTAMENTO E' LA PIU' IMPORTANTE CARATTERISTICA DELLA MOTRICITA' INFANTILE

MA CON **L'EDUCAZIONE PERCETTIVA**, ASSIMILAZIONE E ACCOMODAMENTO DIVENTANO STRUMENTI PER ANALIZZARE NUOVE TECNICHE O TROVARE SOLUZIONI MOTORIE A PROBLEMI ESISTENTI:

- COSTRUZIONE PSICOMOTRICITA' FUNZIONALE DI UNO SPORT ( GESTO TECNICO )
- CARENZA DI CAPACITA' TECNICHE = MIGLIORAMENTO ABILITA'
- RISOLVERE LIMITAZIONI FISICHE DOVUTE A SCOMPENSI MUSCOLARI
- VELOCIZZARE IL RECUPERO FUNZIONALE E TECNICO DA INFORTUNI, INCIDENTI, LUNGHI PERIODI DI STOP
- VELOCIZZARE L'ADATTAMENTO A NUOVI STRUMENTI (CANOA E PAGAIA DIVERSA, AGGIORNAMENTO REGOLAMENTI, ECC)



**AUMENTO ADATTAMENTI MOTORI = PIU' ACQUATICITA'**

# FATTORI DI APPRENDIMENTO

- **SESSO:** FINO ALLA PUBERTA CI SONO STESSE POSSIBILITA' DI APPRENDIMENTO ED ESECUZIONE. SUCCESSIVAMENTE FORZA E MOBILITA' ARTICOLARI ANDARANNO AD INFLUIRE SUL GESTO
- **ETA':** TENERE IN CONSIDERAZIONE L'ETA' BIOLOGICA DELL'INDIVIDUO
- **MEMORIA MOTORIA:** PIU' FACILE APPRENDIMENTO PER GLI INDIVIDUI CHE ARRIVANO DA ESPERIENZE DIVERSE MA SIMILI (DA PATTINAGGIO -> A SCI DA FONDO , ECC)
- **MOTIVAZIONE:** FONDAMENTALE INCREMENTARE "LA PEDAGOGIA DEL SUCCESSO" PORTANDO L'ALLIEVO A PROVARE L'ESPERIENZA DEL SUCCESSO. SENZA MOTIVAZIONE NON SI IMPARA, SENZA SUCCESSO NON SI E' MOTIVATI. ATTENZIONE ALLA MODALITA' DI CORREZIONE DEGLI ERRORI.

## CONCLUSIONE:

CONSIDERANDO L'**ACQUATICITÀ** COME ADATTAMENTO MOTORIO IN AMBIENTE ACQUATICO, LA SI PUÒ INSEGNARE E MIGLIORARE GRAZIE UNA PIÙ ATTENTA **EDUCAZIONE PERCETTIVA**, SPECIFICA PER OGNI DISCIPLINA SPORTIVA.

***TROVATE I VOSTRI FEEDBACK E FATENE METODO***

# GRAZIE

*Ringraziamento speciale a Mauro Baron per avermi spinto oltre il semplice pagaiare.*

*Bibliografia consigliata:*

K.Meinel, teoria del movimento, 1984

J.S. Bruner, Ajolly, K.Sylava, il gioco, Armando 1981

E.Hall, Conversazione con J.Piaget, in psicologia contemporanea, Giunti Barbera, 1974

L.Trisciuzzi – psicologia, educazione, apprendimento. Giunti Barbera, 1984

S. Bandidu - Acquaticità, motricità e minorazione visiva. Il nuoto come strumento educativo, preventivo... Aracne,2009