

### Prestazione Sportiva

Abilità sportiva

Abilità motorie

Cap. coordinative

Cap. condizionali

Capacità motorie

Schemi motori

e posturali



Sistema senso-motorio





Circolarità dell'apprendimento

# Istinti e riflessi sistema senso-motorio

Organi di senso	Propriocettori
Tatto	Fusi neuromuscolari
Udito	Organi del Golgi
Vista	Corpuscoli del Pacini
Gusto-olfatto	Corpuscoli di Ruffini

Diverso uso del sistema senso-motorio

Principiante: -per eseguire

-scelta tecnica

Esperto:-per decidere

-scelta tattica



# Propriocezione

"senso segreto, nostro sesto senso" (Sherrington)

Flusso sensorio continuo ma inconscio proveniente dalle parti molli del nostro corpo (muscoli,tendini,articolazioni)che controlla e adatta di continuo la posizione, il tono e il movimento, in un modo però a noi nascosto perché automatico ed inconscio

È indispensabile per il nostro senso di "noi stessi", solo grazie alla propriocezione avvertiamo il nostro corpo come nostro. E' il possesso del nostro essere fisico.

### Schemi motori

1 Nuotare 2 Rotolare

3 Strisciare 4 Arrampicare

5 Camminare 6 Saltare

7 Correre

A Afferrare B Lanciare

# Schemi posturali



Prono-supino-quadrupedia-seduto-in piedi-in ginocchio-ecc.

### CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI

COORDINAZIONE: CAPACITA' DI ORGANIZZARE E REGOLARE IL MOVIMENTO

**COORDINAZIONE GREZZA** 

**COORDINAZIONE FINE** 

ADATTAMENTO VARIABILE



TRANSFERT MOTORIO

### **ABILITA' MOTORIE- SPORTIVE**



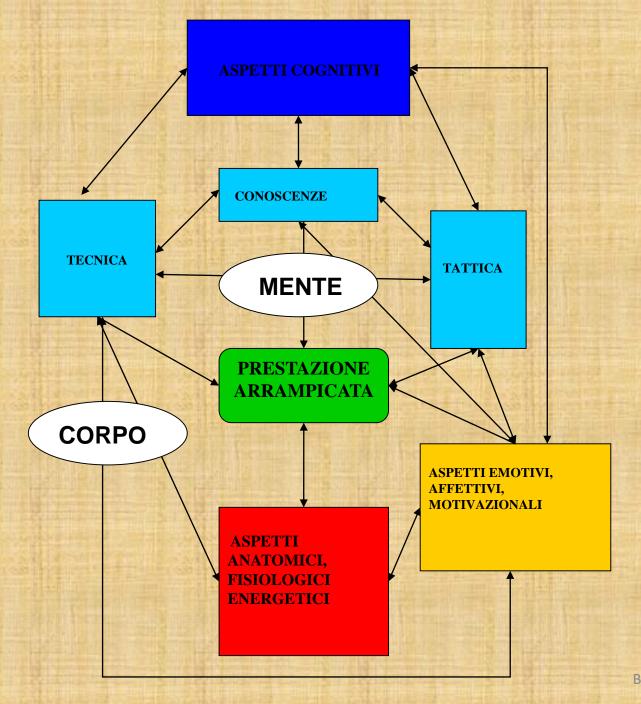


## ABILITA' SPORTIVA INTESA COME

•ASSIMILAZIONE E AUTOMATIZZAZIONE DEL GESTO SPORTIVO SPECIFICO

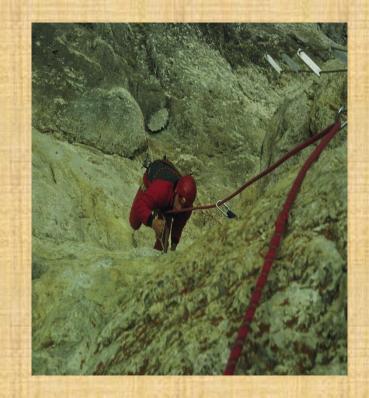
•ACQUISIZIONE DELLA TECNICA IN CONTESTO SPECIFICO ED UTILIZZO IN SITUAZIONE DI REGOLE TECNICO-STRATEGICHE DEFINITE





### **ASPETTI TECNICI**

Si intendono tutti quegli aspetti inerenti al gesto sul terreno verticale. Sono legati alle capacità coordinative, che ogni soggetto mette in atto per salire, scendere, attraversare.





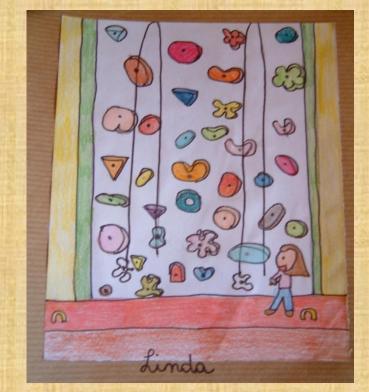
### **ASPETTI EMOTIVI**

gestione delle emozioni
percezione consapevole delle
proprie potenzialità e dei
propri limiti
autostima



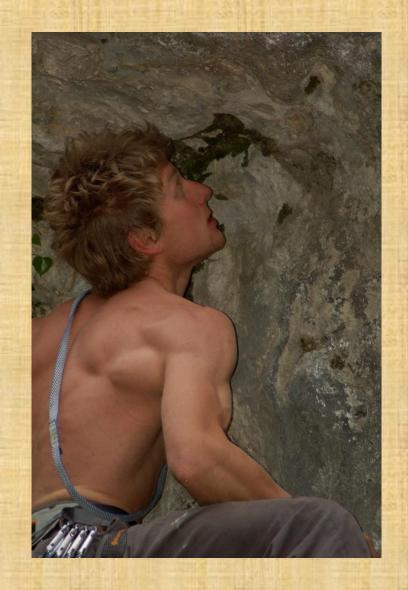
### **ASPETTI TATTICI**

Si intendono quelle abilita relative all'applicazione di strategie, per risolvere il problema arrampicatorio. Come applicare la tecnica e come dosare le energie fisiche rispetto al problema da risolvere. Ecco che un itinerario può essere visto come un grande problema, divisibile in più tratti di arrampicata, in cui ricercare punti di riposo. Conoscere e gestire le regole delle specialità: boulder e corda





**ASPETTI CONDIZIONALI Sono** quelli relativi alle capacità condizionali, forza, resistenza, rapidità, mobilità ed al loro utilizzo. Riteniamo sia più utile stimolarle e allenarle attraverso l'arrampicata stessa piuttosto che con esercitazioni specifiche. Il problema della fatica.



### **CONOSCENZE**

Sono le conoscenze relative ai materiali e al loro corretto utilizzo, all'ambiente ed alle sue

caratteristiche.







**BRESSA CAPRETTA 2013** 

## Transfer

Dal latino: trans+fero=condurre attraverso

**Transfer = operazione mentale** 

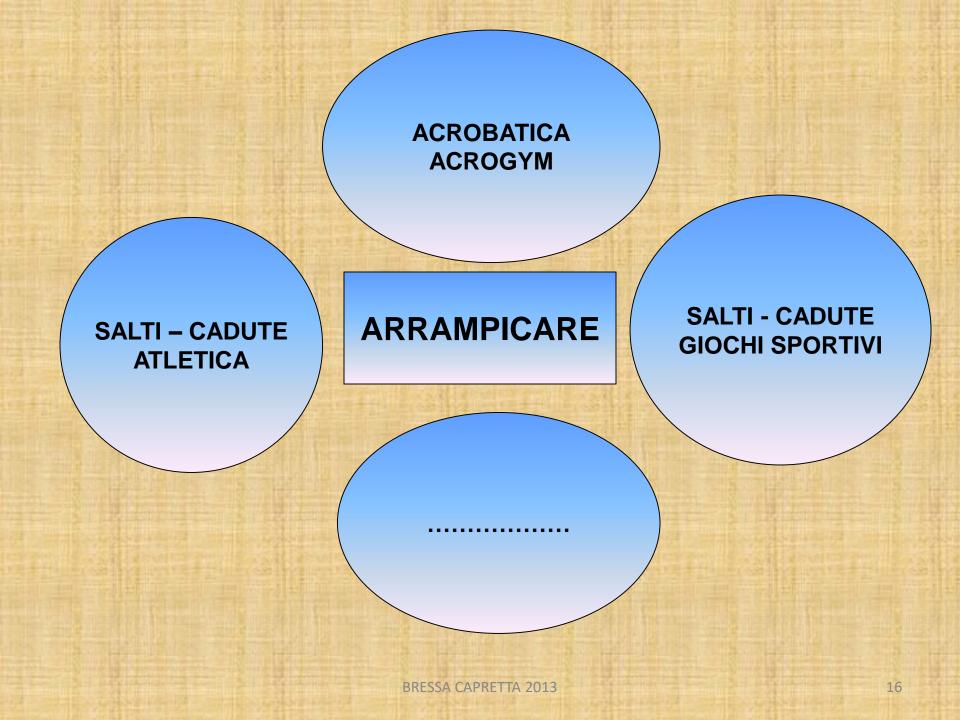
Da situazioni note conosciute→trova o crea→nuove risposte

→nuove soluzioni

→nuovi significati

per risolvere situazioni o problemi in modo economico.

Avviene a livello della corteccia cerebrale tra le associazioni dei neuroni, sedi della memoria



L'ESPERTO E' COLUI CHE HA GIA' COMMESSO TUTTI GLI ERRORI"

(C.Rubbia)

principiante

bambino adulto

esperto

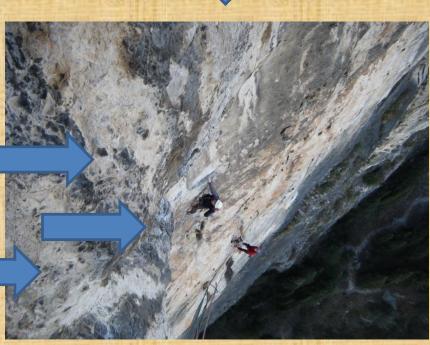


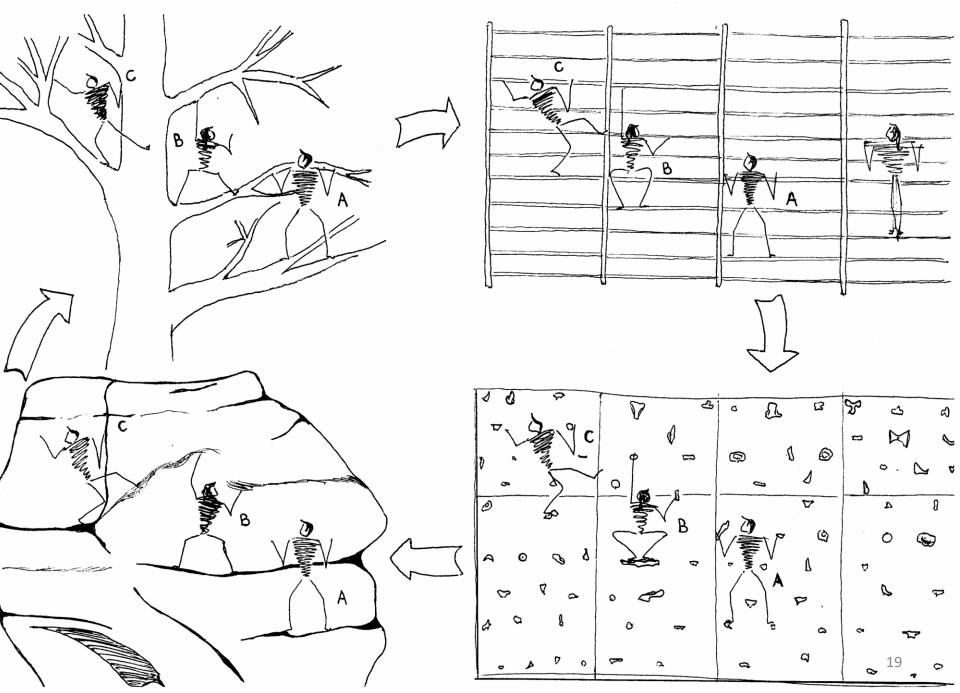
bambino

adulto

# L'ESPERIENZA ORGANIZZATA TRASFORMA IL PRINCIPIANTE IN ESPERTO



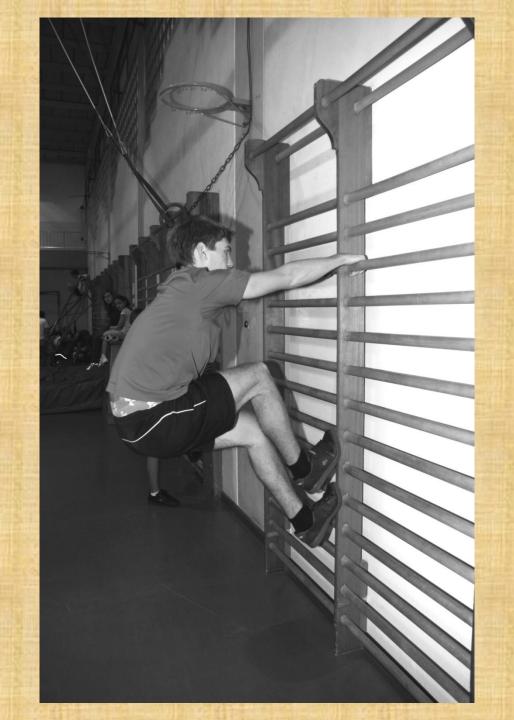




# QUATTRO PUNTI

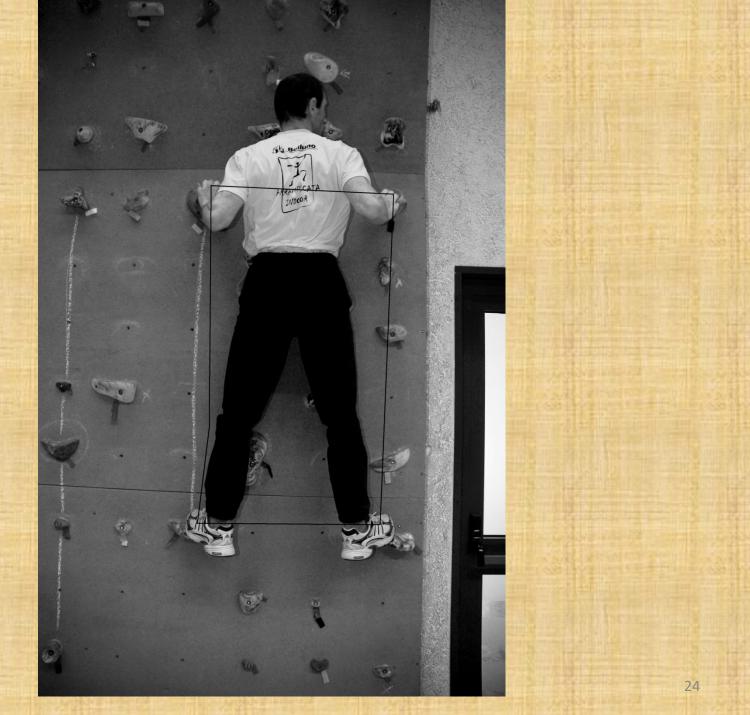






22









26

# TRE PUNTI



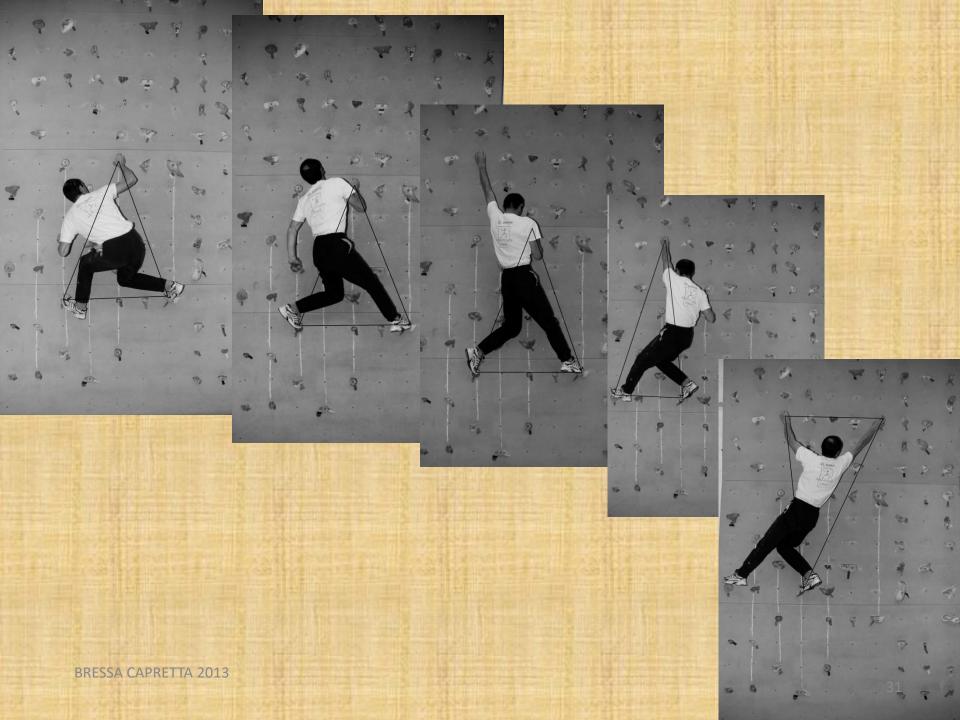
BRESSA CAPRETTA 2013



28



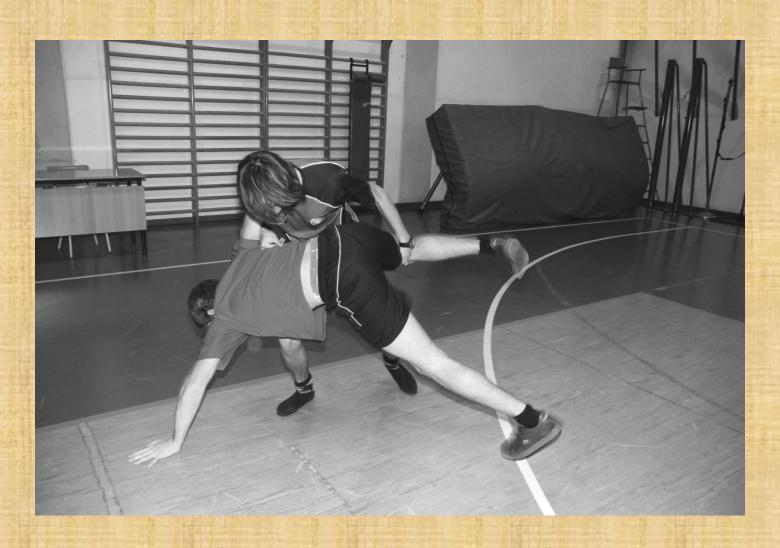








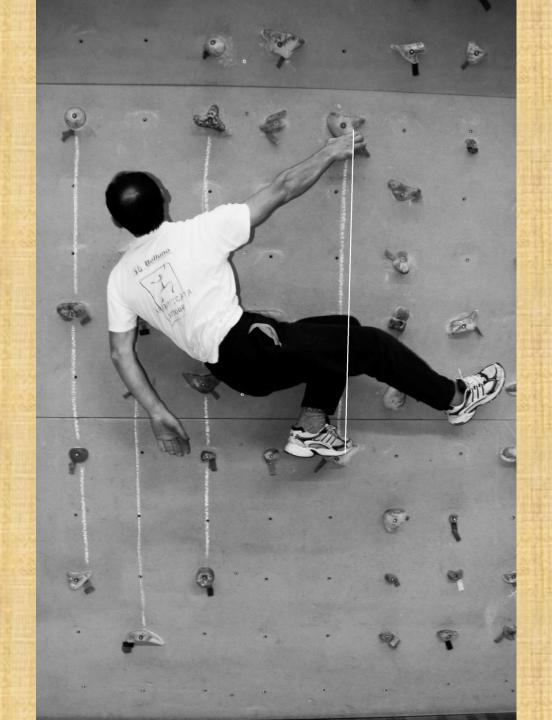
# **DUE PUNTI**







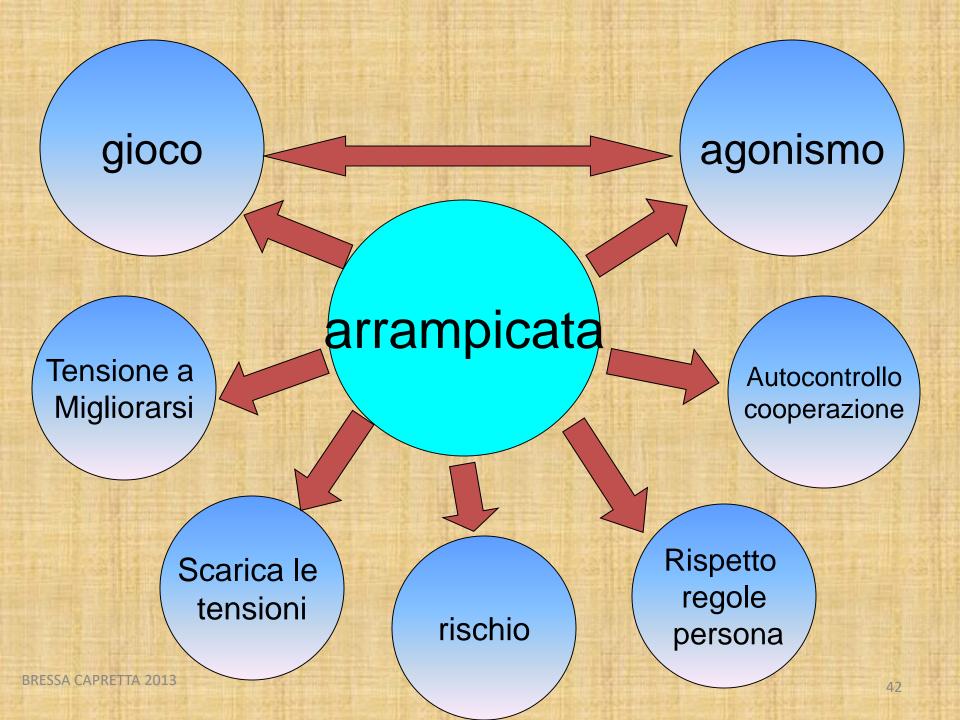














HO IMPARATO COSI' TANTO DAI MIEI ERRORI CHE STO PENSANDO DI CONTINUARE A FARNE...

Manuale teorico-pratico per l'apprendimento e l'insegnamento delle tecniche di arrampicata che offre una rassegna completa di utilizzo dei mezzi da palestra che possono essere finalizzati all'insegnamento ed al perfezionamento della tecnica d'arrampicata.

Scopo del manuale è quello di rivolgersi a tutti coloro che vogliono far rivivere e rinnovare ai propri allievi la sperimentazione della dimensione verticale ed aiutarli a scoprire, conoscere, gestire lo spazio verticale prima in modo spontaneo e poi strutturato. L'arrampicare in forma globale, che preveda strumenti non specifici, ha come punto di arrivo l'utilizzo e la gestione delle strutture specialistiche, attraverso la tecnica propria dell'arrampicata sportiva.

Il percorso proposto a seguire si sviluppa e si articola su 4 livelli:

- 1- sperimentazione e sviluppo dello schema motorio di base
- 2- recupero e riutilizzo di schemi e abilità motori già strutturati
- 3- passaggio dallo schema motorio all'abilità motoria e sportiva
- 4- specializzazione nella disciplina sportiva specifica.

### NICOLETTA BRESSA

insegnante di educazione fisica presso un liceo di Belluno, è anche docente territoriale della scuola regionale del CONI in Veneto.

### ODUNO CAPGETTA

insegna educazione fisica presso un istituto tecnico di Belluno ed è istruttore di arrampicata libera del CAI e tesserato FASI.

### GIAN PIETRO DENICU

insegna educazione fisica a Cortina d'Ampezzo, svolge attività come tecnico federale FASI ed è tesserato con la società Climband Belluno.

I tre autori sono tesserati con la società Climband Belluno



€ 18,00 ······



DALL'ARRAM PICARE ALL'ARRAM PICATA

BRESSA-CAPRETTA-DENICU

Nicoletta Bressa Bruno Capretta Gian Pietro Denicu



