

FACOLTA' DI SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

ANNO ACCADEMICO 2005-2006; 2006-2007

**PROGRAMMA TEORIA E METODOLOGIA DEL MOVIMENTO
UMANO**

Prof.ssa Marianna Bellafore

Il movimento umano:

Definizione. Funzioni. Componenti e strutture del movimento. Teorie sul movimento e sull'apprendimento motorio.

Tipologie di movimento:

Motricita' riflessa o automatica. Motricita' volontaria e controllata. Motricita' automatizzata.

Movimento ed eta' dell'uomo:

Eta' evolutiva. Eta' della stabilizzazione. Eta' della involuzione.

Tappe evolutive: traguardi ed abilita':

Stadio dei 3 mesi. Stadio dei 5-6 mesi. Stadio dei 7-8 mesi. Stadio dei 9-10 mesi. Stadio dai 12 ai 18 mesi. Stadi successivi.

Le reazioni posturali automatiche:

Reazioni di raddrizzamento. Reazioni di equilibrio. Adattamento automatico dei muscoli alle variazioni di posizione.

Le posture e gli schemi motori:

Atteggiamenti e posizioni del corpo. Le prese. Le attitudini. Le stazioni. Schemi motori statici e dinamici.

Elaborazione dell'informazione e presa di decisione:

Le fonti di input. Tre stadi di elaborazione dell'informazione. Output. Tempo di reazione e presa di decisione. Tre sistemi di memoria.

Il controllo del movimento:

Il sistema di controllo a circuito chiuso ed aperto. Il sistema integrato di controllo della motricita' umana.

Apprendimento motorio:

Gli stadi dell'apprendimento. Definizione degli obiettivi. Transfer di apprendimento. Le esperienze pregresse. La valutazione dei progressi dell'allievo. Selezionare validi indicatori delle abilita'. Alcuni risultati osservabili dell'apprendimento. Decidere quando e con quale frequenza valutare i progressi.

Tecniche educative per incrementare le esperienze di apprendimento:

Le istruzioni. Le dimostrazioni. Le procedure di guida.

Strutturare l'esperienza di apprendimento:

L'importanza dell'esercitazione per l'esecuzione delle abilita' motorie. Differenza fra esercitazione per blocchi e quella randomizzata. Esercitazione costante ed esercitazione variata.

Test posturologici e proposte di educazione motoria:

I sistemi sensoriali ottico e stato-acustico. I fusi neuromuscolari. Gli organi muscolo-tendinei di Golgi. Il sistema propriocettivo cosciente ed incosciente. Il sistema piramidale: la via piramidale e la via cortico-nucleare. Il sistema extrapiramidale. Verticale di Barre'. Il test dei riflessi corneali o test di Hirschberg. Il test di convergenza. Cover test. Test di Romberg. Test della marcia sul posto. Test di Fukuda-Untenberger.

Esercitazioni pratiche:

Piani ed assi del movimento.

Schemi posturali del capo, dell'arto superiore, dell'arto inferiore e del tronco.

Esempi di contrazioni isotonica concentrica, contrazione isotonica eccentrica e contrazione isometrica o statica.

Tecniche di presentazione delle abilita' motorie. Tipi di esercitazione delle abilita' motorie. Metodi di valutazione dei progressi dell'allievo.

Test posturologici.

Tecniche utilizzate per il controllo della postura statica e dinamica.

Deambulazione su percorsi memorizzati e su percorsi morbidi/instabili.

Propriocezione ed autoanalisi posizionale.

Ricerca del punto di mira dopo escursioni cinetiche.

Testi consigliati

- Martini, Timmons, McKinley: Anatomia Umana, Edises; 2003.
- Casolo Francesco: Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, V&P Università; 2002.
- Schmidt R.A., Wrisberg C.A. Apprendimento motorio e prestazione. Società Stampa Sportiva. Roma; 2000.
- Bernard Bricot. La riprogrammazione posturale globale. Editore: Statipro, 1999.
- Erio Mossi. Trattato teorico/pratico di posturologia osteopatica. Integrazione diagnostica dei test, funzioni di equilibrio, perturbazioni, adattamenti posturali e proposte riabilitative. Marrapese editore-Roma, 2002.