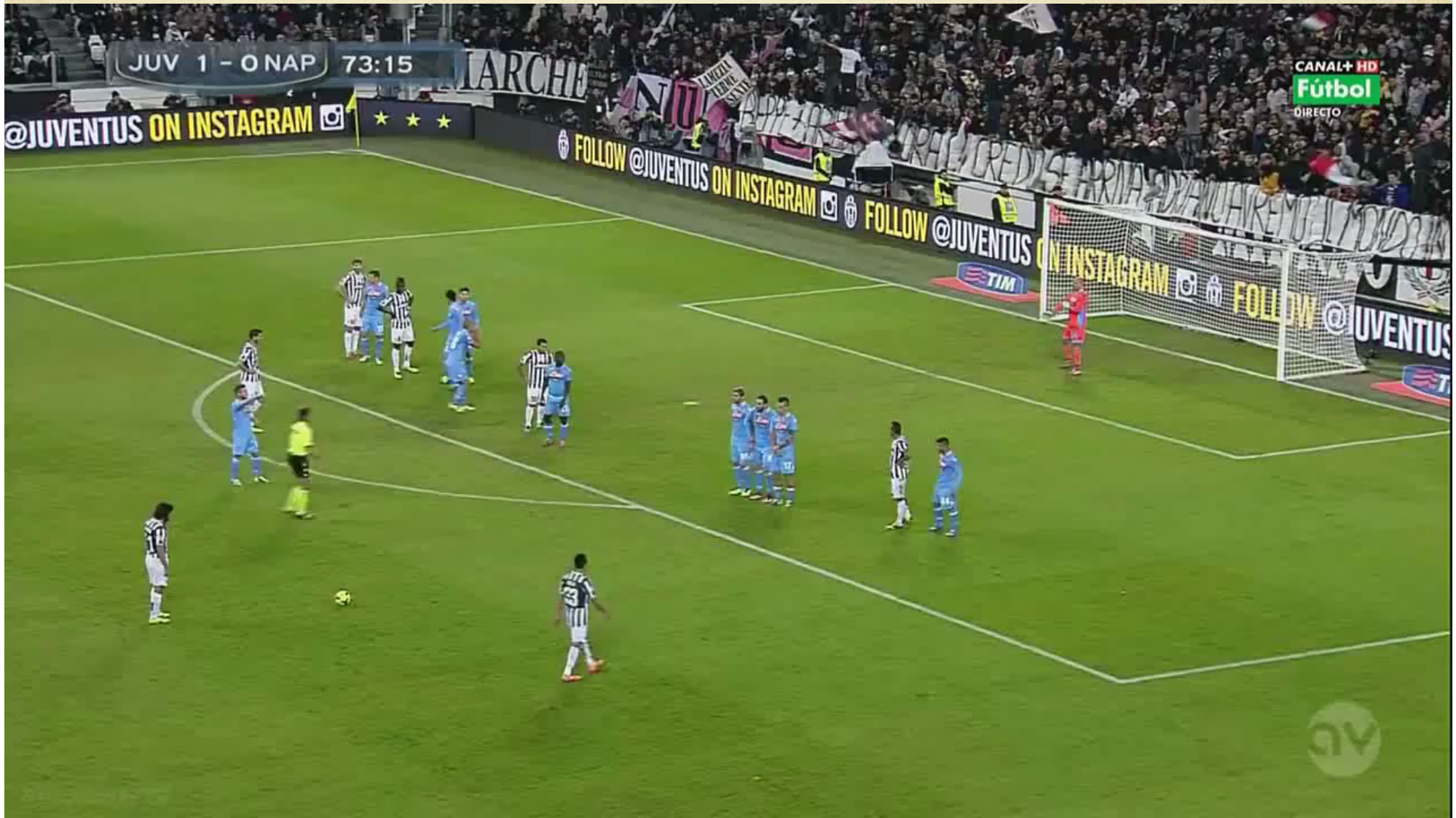
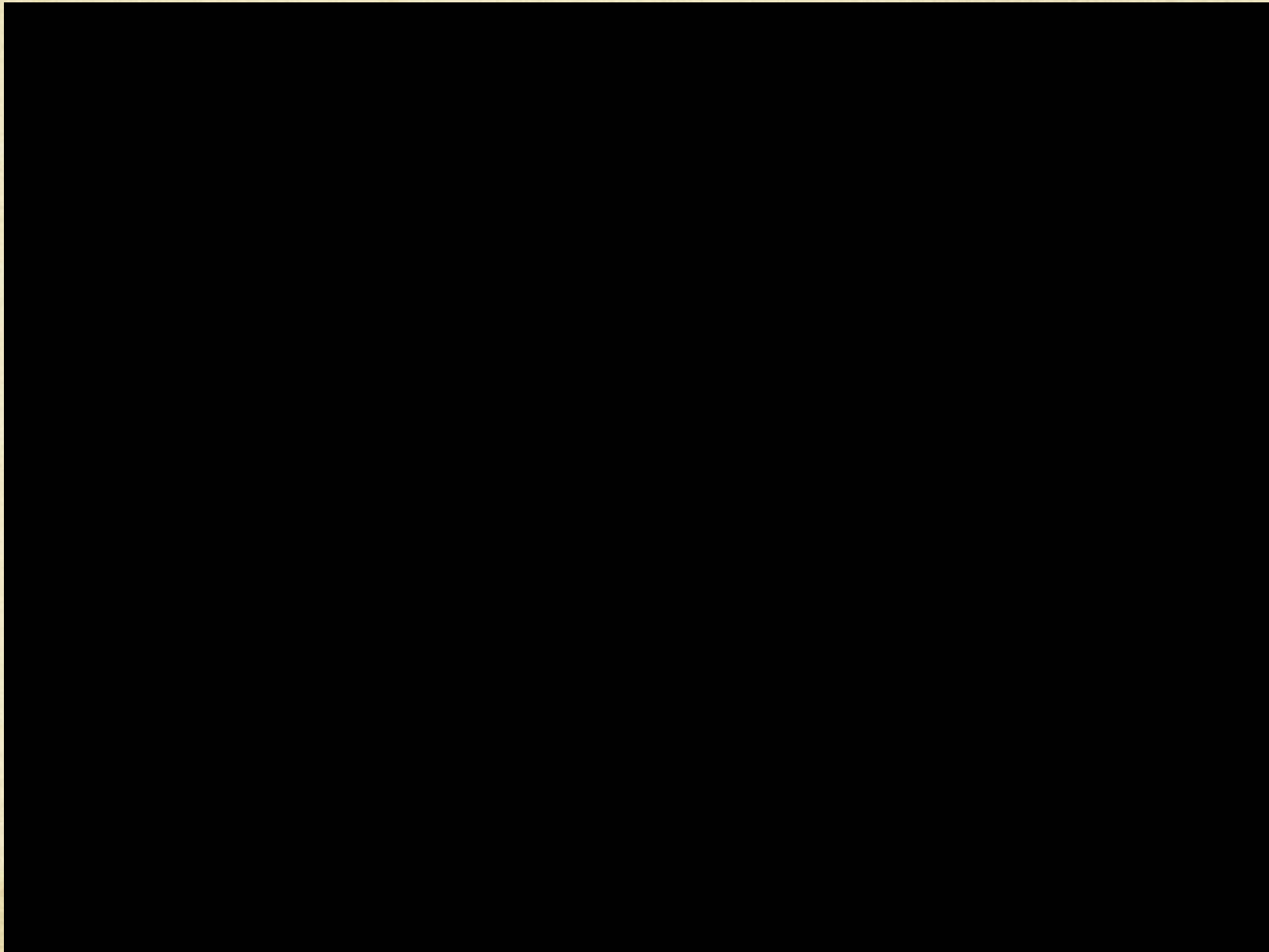


Un corpo autoregolato

Roberta Sala
Psicologa Spaee
Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano



<http://www.youtube.com/watch?v=NVPJ25vQOAI>



<http://www.youtube.com/watch?v=m4AuzSKUMrM>

***PRIMA DOMANDA:
Che cosa hanno in comune Andrea
Pirlo e questo giocoliere di strada?***

Entrambi sono abili, rapidi, precisi, efficaci,
armonici

Entrambi si conoscono, sanno bene cosa chiedere
a se stessi, sanno fin dove possono arrivare

Entrambi possono pensare al loro corpo in
rapporto ad alcuni parametri interni ed esterni:
gli oggetti, il tempo, lo spazio ...

Entrambi possiedono i requisiti di un

CORPO AUTOREGOLATO

Colpire con forza

Valutare l'ampiezza dell'ostacolo-barriera •

Stimare la posizione del portiere in relazione alle dimensioni della porta

Prevedere il comportamento del portiere

Anticipare mentalmente l'esito della punizione

Coordinare i movimenti di tutto il corpo e dei piedi

Colpire con precisione •

Segmentare l'azione

Prendere decisioni •

Calcolare la distanza dalla porta in rapporto al parametro forza

Compiere scelte strategiche

Distribuire il peso e i punti di appoggio

Calcolare la lunghezza della rincorsa

Pianificare mentalmente l'azione

Piano esecutivo- motorio

- Coordinazione
dinamica globale
- Adattamenti
tonico-posturali
- Equilibrio
- Coordinazione
dinamica
segmentaria
(forza e
precisione)



Piano
esecutivo-
motorio



Piano
rappresentativo
-motorio

- Coordinazione dinamica globale
- Adattamenti tonico-posturali
- Equilibrio
- Coordinazione dinamica segmentaria (forza e precisione)

- Rappresentazione mentale del proprio corpo
- Conoscenza delle varie tipologie di azione (aspetto tecnico)
- Rappresentazione dell'oggetto
- Rappresentazione spazio-temporale



Piano
esecutivo-
motorio

Piano
rappresentativo
-motorio

Piano
metamotorio

- Coordinazione dinamica globale
- Adattamenti tonico-posturali
- Equilibrio
- Coordinazione dinamica segmentaria (forza e precisione)

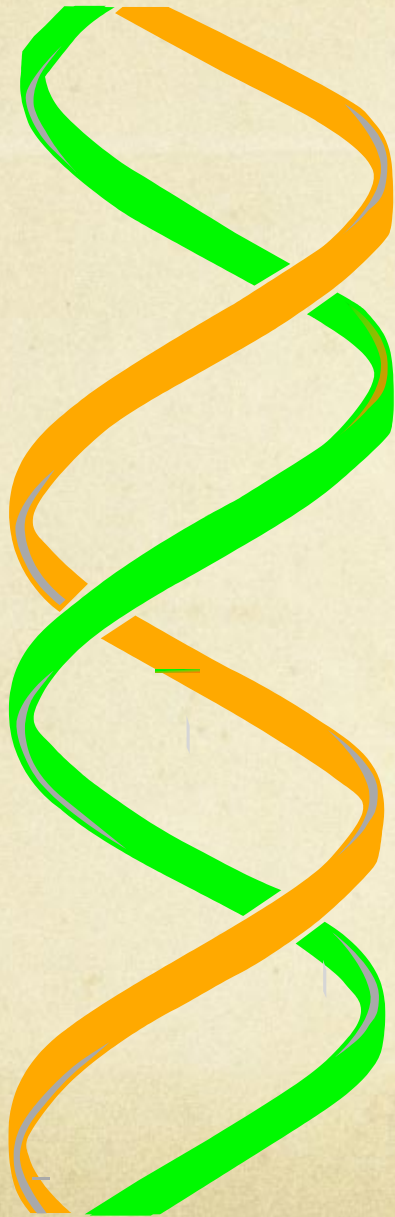
- Rappresentazione mentale del proprio corpo
- Conoscenza delle varie tipologie di azione (aspetto tecnico)
- Rappresentazione dell'oggetto
- Rappresentazione spazio-temporale

- Previsione/anticipazione azioni proprie
- Previsione/anticipazione azioni altrui
- Pianificazione
- Scelta di strategie motorie
- Presenza di decisione
- Controllo motorio (monitoraggio/revisione)
- Controllo emotivo-comportamentale

Tutto questo vale anche per il nostro giocoliere di strada ...

- Coordinazione
- adeguamento tonico-muscolare
- Ritmo
- dissociazione dei movimenti
- controllo della postura
- controllo della respirazione





Esistono quindi aspetti di tipo esecutivo-motorio, funzionali ad un costruttivo adattamento alla realtà, e componenti più di tipo progettuale, che si intrecciano tra di loro in un rapporto dinamico, reciproco ed autoperpetuantesi

Mentalmente anticipo l'azione, eseguo il movimento, controllo come lo sto eseguendo e valuto il risultato; questo a sua volta influenzerà il movimento successivo (feedback e feedforward)

***SECONDA DOMANDA:
Ma il corpo autoregolato è solo di
Andrea Pirlo e del giocoliere di
strada?***

Prima dell'educazione sportiva e a supporto di essa bisognerebbe lavorare sul corpo autoregolato nella sua duplice dimensione di

- * corpo funzionale

- * **corpo riflessivo**

Il corpo funzionale

Occorre promuovere la funzionalità del movimento, che non è data solo dalla forza, dalla rapidità e dalla precisione, ma anche dalla fluidità, dalla *flessibilità* e dall'*economicità*.

Il gesto funzionale non si chiude in se stesso, ma sa adattarsi e modificarsi in prospettiva del raggiungimento di uno scopo/traguardo (accompagnamento fisico, suggerimenti verbali, imitazione di un modello, videomodeling, ...)



Es. grafismo

Il corpo riflessivo

Il corpo non è semplicemente una macchina buttafuori del movimento, non è una slot machine di risposte motorie corrette, ma un "corpo intelligente", che integra, crea, rielabora, ricorda (corpo autobiografico)

Occorre quindi lavorare anche a livello metamotorio (stop and go, script, videomodeling)



IN QUALI AMBITI?



***TERZA DOMANDA:
Cosa significa "corpo autoregolato"?***

Non significa corpo **autocentrato**

Non significa corpo **iper regolato**

Non significa corpo **specializzato**

Soprattutto ... **Non** significa corpo **perfetto**



<http://www.youtube.com/watch?v=hxFpjsNxsLI>

Secondo alcuni autorevoli testi di tecnica Aeronautica, il calabrone non può volare, a causa della forma e del peso del proprio corpo in rapporto alla superficie alare. Ma il calabrone non lo sa e perciò continua a volare. (**Igor Sikorsky**)