

Propedeutica chinesiologica
FCU

03 ottobre 2006
Modulo A: Elementi di epistemologia delle scienze motorie
Il ruolo delle attività motorie nelle età dell'uomo
Physical Activity rule in Human life

Massimo Lanza

FACOLTÀ DI
SCIENZE MOTORIE
Università degli Studi di Verona



Funzioni del movimento ...

- Adattativa
- Prassica
- Preventiva
- Comunicativa
- Ludica



La funzione adattativa

- Categorizzazione percettiva e formazione dei concetti
- Formazione di abilità



... della categorizzazione percettiva ...

(J. Piaget 1970, Brunner 1981, M. Jeannerod 1990, Edelman 1995)

Potrebbe un uomo cieco dalla nascita, abituato a percepire lo spazio tramite il tatto e il movimento, essere in grado di cogliere e concettualizzare lo spazio visivo, se acquistasse improvvisamente la vista ?". (Edelman,1998)

- "... il nostro cervello elabora i concetti tramite la categorizzazione di risposte pianificate e in sintonia con le sequenze temporali in cui si attivano le mappe cerebrali.
- Queste sequenze dipendono dal movimento dei nostri corpi, delle nostre mani e dei nostri occhi in un ciclo continuo di azione e percezione..."

"... il movimento degli occhi, il movimento della mano, la relazione tra i sensi e la speciale organizzazione anatomica del cervello contribuiscono tutti insieme ad un'interpretazione strutturata ... di una scena visiva."

E' l'azione motoria che permette all'organismo di dare significato alle informazioni sensoriali e costruire, specie nelle prime fasi evolutive, le percezioni e i concetti.

La percezione non può di per se stessa condurre il bambino alla formazione di concetti spaziali come "su-giù" o "dentro-fuori" o anche all'apprezzamento di forme.

Secondo tale prospettiva i concetti precedono le parole

Un modello della formazione dei concetti prelinguistici

... (Benelli – Levorato)

... e il legame con le abilità motorie

a) Fase degli schemi generici :

Il bambino applica ad oggetti nuovi schemi motori già conosciuti

b) Scoperta del nucleo funzionale :

Il bambino individua una caratteristica peculiare dell'oggetto

c) Fase degli schemi specifici :

Il bambino applica schemi motori nuovi in relazione alla caratteristica funzionale saliente

Capacità e abilità . . .



Un esempio:
le abilità di prensione -
manipolazione

■ Le grandi categorie degli schemi motori dell'arto superiore:

- ◆ raggiungere
- ◆ afferrare
- ◆ manipolare
- ◆ lanciare
- ◆ movimenti fini specifici della mano

dai riflessi di prensione al
controllo della presa

- afferramento – rilascio casuali
- integrazione temporale di:
 - ◆ azioni motorie
 - ◆ informazioni propriocettive, visive, tattili gustative ed olfattive,



permette al bambino di rendere sempre più intenzionali i movimenti di orientamento delle braccia (dal movimento falciante a diretto) e di prensione



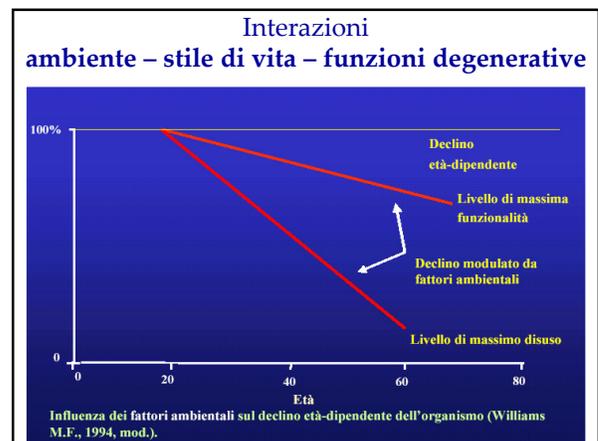
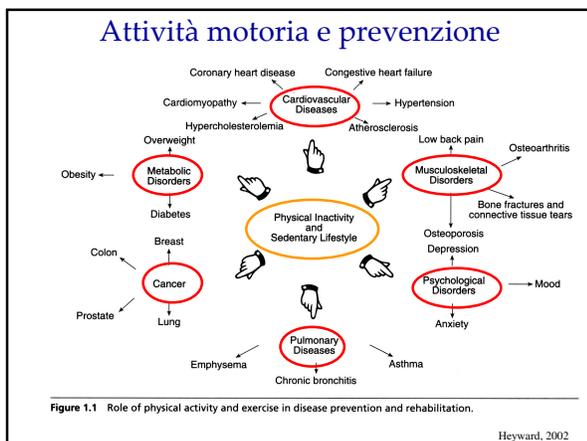
La funzione prassica

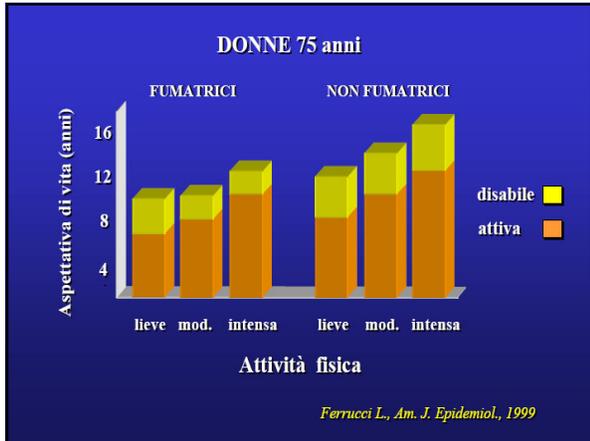
... Quando l'azione diventa strumento ...



Percorsi di automatizzazione

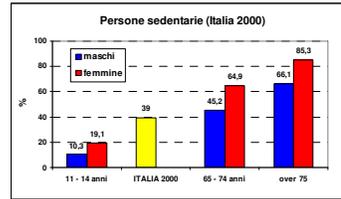
<ul style="list-style-type: none"> ■ Azione appresa ■ Esercitazioni ripetute <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prassia stereotipata 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Azione appresa ■ Esercitazioni ripetute con variazioni <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Prassia adattabile
--	---





Diffusione dell'attività fisica in Italia

- 30 % di persone "moderatamente attive"
- Il massimo si raggiunge in Trentino Alto Adige con il 50 %



- 50 % delle persone che iniziano un'attività motoria la abbandonano entro 3-6 mesi

"Esercizio su prescrizione"

- Evidenze del beneficio
- Autorevolezza della figura medica
- Semplicità delle indicazioni

- **Efficacia molto limitata dalla scarsa adesione e continuità**

Barriere

- Intrinseche
 - ◆ conoscenze,
 - ◆ credenze,
 - ◆ motivazioni
 - ◆ esperienze precedenti
- Estrinseche
 - ◆ ambiente fisico,
 - ◆ abilità,
 - ◆ atteggiamenti delle persone con cui si interagisce,
 - ◆ occasioni disponibili,
 - ◆ modalità e possibilità di accesso a strutture ed impianti

Le fasi del cambiamento

- Precontemplativa
 - Contemplativa
 - Determinazione
 - Azione
 - Mantenimento
- Abbandono

Interventi

- Prevenzione primaria
- Prevenzione terziaria
 - ◆ Fisioterapia
 - ◆ Recupero / rieducazione motoria

Individualizzazione delle strategie di motivazione e fidelizzazione

Precontemplativi

- Informazione
- Favorire l'assunzione di consapevolezza



- Passaggio alla fase contemplativa

Contemplativi

- Informazione personalizzata
- Coinvolgimento emotivo
- Analisi delle situazioni concrete



- Passaggio alla fase di determinazione

Determinati

- Definizione di obiettivi desiderabili
- Prefigurazione del programma e delle possibili alternative
- Previsione di una fase di apprendimento - preparazione
- Compatibilità delle proposte con lo stile di vita



- Passaggio alla fase di azione

Attivi

- Verifica dei risultati
- Rinforzi
- Aggiornamento della proposta



- Passaggio alla fase di mantenimento
- Prevenzione dell'abbandono



Attivi in fase di mantenimento

- Adeguamento degli obiettivi
- Contatti, Feedback e Rinforzi
- Aggiornamento e modificazione della proposta
- Fasi di pausa – recupero - diversificazione



- Prevenzione dell'abbandono



Abbandoni

- Analisi delle cause ... reali
- Identificazione dello stadio di collocazione
- Scelta della strategia di recupero



- Attenzione alla prevenzione dell'abbandono

Conclusioni (1)

Elementi significativi per favorire l'adesione ai programmi di attività fisica e farne prolungare nel tempo l'adesione.

1. intervento altamente personalizzato che consideri le caratteristiche bio-psico-sociologiche del soggetto
2. fase di rinforzo delle motivazioni e di sostegno nel superamento delle difficoltà economiche, organizzative, psicologiche ed emotive.

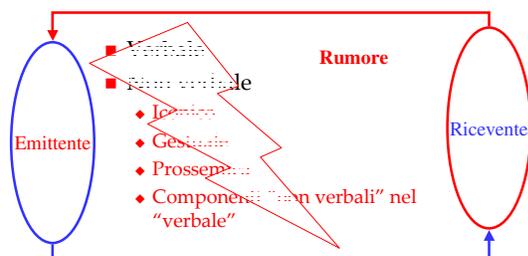
Conclusioni (2)

- fase di apprendimento motorio e cognitivo,
- identificazione condivisa di obiettivi realistici e monitorabili,
- compresenza di obiettivi fisiologici con altri centrati sulla soddisfazione e il piacere,
- frequenti feedback reciproci tra "esperto e cliente" o tra "terapeuta e paziente",
- varietà delle proposte,
- possibilità di alternare attività diverse,
- possibilità di interrompere e riprendere il programma,
- durata sufficiente delle iniziative,

Il ruolo espressivo della motricità



La dinamica della comunicazione



La comunicazione non verbale

(Argyle 1988, Eibl-Eibesfeldt 1993, Morris 1978)

- L'articolazione del linguaggio verbale
- Il disegnare
- La lettura
- La scrittura
- ...



- La postura
- il contatto corporeo
- la gestualità spontanea e i segni
- La prossemica
- ...

Il contatto corporeo (considerazioni)

- Il contatto fisico è rappresentato quotidianamente da diversi gesti: dare una pacca sulla spalla, baciare o abbracciare qualcuno, fargli delle carezze, colpirlo, toccare il corpo nelle sue diverse parti; tutti questi non sono altro che le forme più primitive di azioni sociali.
- È importante evidenziare quanto “il contatto corporeo dell’educatore risulti rassicurante e affettivamente pregnante. Si è inoltre riconosciuto che un atteggiamento positivo dell’insegnante nei confronti dell’allievo, sempre modulato secondo l’età di quest’ultimo, si può esprimere e si misura anche attraverso il contatto corporeo: la mano appoggiata sulla testa, sulle spalle, sul braccio del ragazzo rappresenta implicitamente una forma di avvicinamento, quasi un superamento del distacco dovuto ai ruoli diversi tra loro pur sempre esistenti”.
- Nell’ambito scolastico e in tutti gli ambienti di formazione ed educazione (come anche l’ambiente sportivo), gli insegnanti o e educatori hanno la tendenza ad usare poco queste modalità di interazione, nonostante sembrano consapevoli delle continue richieste di contatto degli allievi e degli aspetti positivi che esso può comportare.

Prosemica (1)

- Innanzitutto bisogna evidenziare che la distanza fra due o più persone dipende soprattutto dalla qualità del rapporto esistente tra loro, oltre che da fattori quali il sesso, età e l’interlocutori in genere. L’uso delle distanze può essere legato a differenze individuali: le persone disadattate, ad esempio, tendono a tenersi a distanza dagli altri.
- Quando osserviamo e studiamo gli spazi interpersonali, rileviamo soprattutto i rapporti esistenti in un gruppo, e quindi il grado di familiarità o estraneità esistenti fra le persone che lo compongono, o, a livello sociale, il grado di subordinazione dell’uno rispetto all’altro, il rispetto reciproco, una possibile competizione. L’osservazione della distanza e le sue variazioni possono anche indicare l’intenzione di dar inizio all’incontro o di interromperlo o di concluderlo.

Prosemica (2)

Hall (1967) classifica le distanze basandosi su vere e proprie misurazioni, e le divide in quattro principali categorie:

- **Distanza intima (fino a 40 cm):**
- l’interlocutore invade il sistema percettivo dell’altro entrano fortemente in gioco il ruolo del corpo, le sensazioni olfattive, lo sguardo, il tono di voce che diventa solitamente basso; di frequente è accompagnata dal contatto fisico;
- **Distanza personale (da 40 a 120 cm):**
- Corrisponde alla distanza di due braccia che si tendono è caratteristica di un dialogo, dove si affrontano argomenti personali e impegnativi, un po’ isolandosi dagli altri;
- **Distanza sociale (da 120 a 360 cm):**
- è tipica del contatto generalmente formalizzato, oculare, di coloro che lavorano assieme o che hanno un rapporto rispettoso;
- **Distanza pubblica (da 360 cm in poi):**
- E’ quella lista all’interno di situazioni come la conferenza o il dibattito pubblico, dove spesso c’è estraneità o quasi tra le persone; fra le distanze più accentuate, quella di 9 metri sarebbe imposta tra personaggi ufficiali di rilievo.

Prosemica (3)

- Analizzando questa classificazione di Hall, si può dedurre che maggiore sarà la distanza che intercorre fra gli stessi interlocutori, maggiore sarà la formalità del contesto nel quale si trovano; viceversa, la diminuzione di essa indicherà rapporti di familiarità, di intimità, di confidenza e di affettività.
- Parliamo di “invasione del territorio personale”, nel caso di distanza personale, sociale o pubblica, quando vi è l’avvicinarsi eccessivo di uno sconosciuto che rappresenta un intrusione o violazione della sfera privata, mettendo a disagio il soggetto. “l’insegnante e l’educatore dovrebbero anche per questo porre attenzione nello spostarsi in aula e nell’avvicinare gli allievi, a non privilegiare o viceversa evitare, anche inconsapevolmente, la prossimità di alcuni a scapito di altri, e con ciò, implicitamente, a segnare una diversa relazione affettiva con essi.”

Orientamento

- Si può definire come “l’angolo ideale in cui si collocano una persona rispetto ad un’altra (di fronte, di fianco, ecc.)”.
- L’orientamento indica principalmente la qualità dei rapporti fra gli interlocutori (superiorità, inferiorità, solidarietà, antagonismo, simpatia, antipatia, intimità, distacco, ecc.) che può, però, subire variazioni a seconda del contesto situazionale. “lo stare fianco a fianco di due persone in un gruppo di lavoro, ad esempio, è tipico di un rapporto collaborativi; il fatto che una stia in piedi, l’altra seduta di fronte, può viceversa caratterizzare un loro diverso ruolo rispetto all’asse del potere, sottolineando una condizione di subordinazione della prima rispetto alla seconda, di cui l’orientamento sottolinea la posizione di forza; “volgere le spalle” a qualcuno richiama anche in senso figurato il significato cui si può ricondurre un orientamento in direzione opposta rispetto all’altro”.

- cfr. “La comunicazione in aula”, Università degli studi di Padova

il contatto corporeo



“Accarezzare, palpeggiare, appoggiare delicatamente il palmo della mano, coccolare, abbracciare rappresentano segnali tonici universali. Essi derivano dal repertorio dei segnali madre – figlio e, come tali, hanno un effetto rassicurante di significato amichevole” (Eibisfeldt)

la gestualità spontanea e i segni

gesti come
dislocazione spazio – temporale dei movimenti
 connessi
al contatto corporeo e alle emozioni.

Dal prendere all'indicare



Classificazioni dei gesti

Emblemi

- ◆ hanno significati precisi locali o universali

Manipolazioni

- ◆ con significato di scarica della tensione attraverso movimenti sostitutivi

Illustrazioni

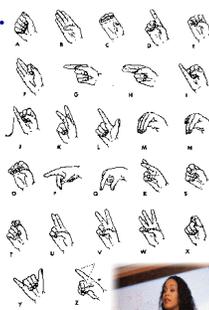
- ◆ che conferiscono enfasi alla comunicazione



dai gesti ai segni .

La codificazione esplicita dei gesti li fa diventare segni :

- ◆ l'arbitraggio sportivo
- ◆ il linguaggio dei sordomuti →
- ◆ le indicazioni della segnaletica stradale gestuale
- ◆ gesti "universali" →



La funzione ludica . . .



Sigmund Freud: Il gioco e le emozioni

- IL GIOCO, come i sogni e le fantasie, è determinato dal desiderio . . . quindi si gioca per :
 - ◆ ripetere esperienze piacevoli
 - ◆ risolvere conflitti trasformando gli oggetti disturbanti
 - ◆ ripetere esperienze sgradevoli per attenuarne l'impatto emotivo

Da queste concezioni nascono le tecniche proiettive per l'analisi dell'inconscio infantile

JEAN PIAGET: Il gioco e lo sviluppo cognitivo

- Il **gioco sensomotorio** è pura assimilazione.
 - ◆ Le ripetizioni, via via più intenzionali, delle azioni piacevoli portano allo sviluppo delle abilità motorie e alla comparsa della simbolizzazione.
- Il **gioco simbolico**: (anch'esso di tipo assimilatorio), con una rappresentazione sempre più accurata della realtà, assolve a varie funzioni dello sviluppo psicologico e cognitivo
- Il **gioco di regole** e il **gioco di costruzione** sono forme di gioco che presentano processi assimilatori e di accomodamento più integrati

Jerome S. Bruner: Il gioco e l'apprendimento

Le caratteristiche del gioco

- SPONTANEITA'
- PREVALENZA DEI MEZZI SUI FINI
- RIDUZIONE DEL "COSTO DELL'INSUCCESSO"
- MORATORIA DELLA FRUSTRAZIONE
- DISPONIBILITA' AGLI STIMOLI

EIGEN e WINKLER: gioco come fenomeno naturale

- "...Caso e regola sono gli elementi costitutivi del gioco: ma sarebbe più esatto e completo se si precisasse che sono le conseguenze del caso ad essere governate dalle regole e dalle leggi.
- Solo con un gran numero d'eventi singoli si perde il casuale e si cade sotto il controllo delle leggi statistiche.
- Il formarsi del codice genetico, lo sviluppo dei linguaggi con i quali trasmettiamo i nostri pensieri, il gioco delle idee nella fantasia dell'artista si basano tutti sugli stessi principi fondamentali dell'evoluzione, anche se singolarmente i risultati del gioco sono sottoposti al capriccio e alla variabilità del caso."

Gioco come condizione evolutiva della creatività . . .



Probabilmente il gioco è il modo in cui la natura ha inserito la creatività nell'intelligenza.

Giocare con il movimento, con i concetti, con le idee, produce "la novità" che ci fa evolvere continuamente.

La "novità", poi, deve passare il vaglio della "selezione naturale", essere sottoposta alla verifica dell'efficacia e dell'utilità attraverso la sperimentazione, la ricerca scientifica, la competizione o il "mercato" e questi passaggi "buttano a mare" tanto tempo ed energie.

Ma, ci sarà evoluzione se non potremo più giocare ?

