



# Il movimento intelligente

Antonino Cosentino  
Unikore Enna



L'intelligenza della specie ( G. N. )



L'individuo nasce con un potenziale genetico di informazioni utili  
alla sua crescita cognitiva , senso-motoria e relazionale.

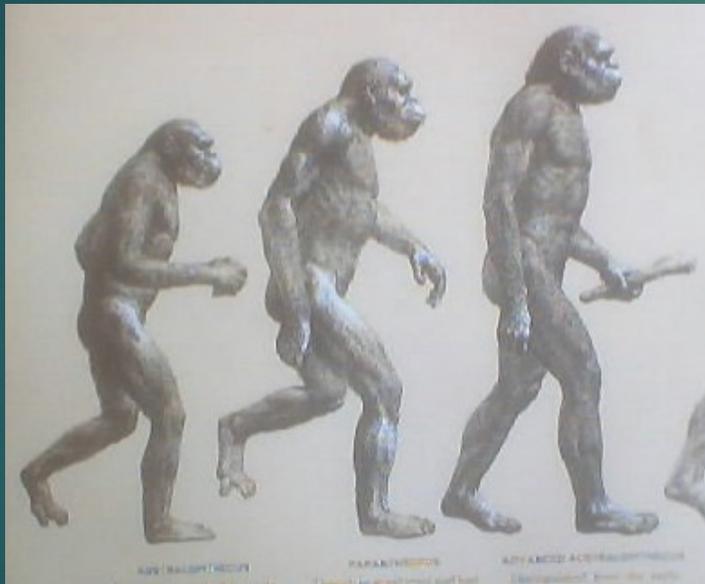




**Il Movimento Intelligente** si applica ad una motricità coordinata e bilanciata e richiede dei meccanismi neuro-fisiologici e biomeccanici funzionali allo scopo che si vuole raggiungere.



L'uomo nell'arco dei millenni attraverso una motricità sempre più sofisticata e finalizzata ha iniziato un processo evolutivo in campo psichico, intellettuale, etico e morale, culturale ed estetico





L'ipocinesia è «**la madre**» del decadimento del corpo e del suo processo involutivo



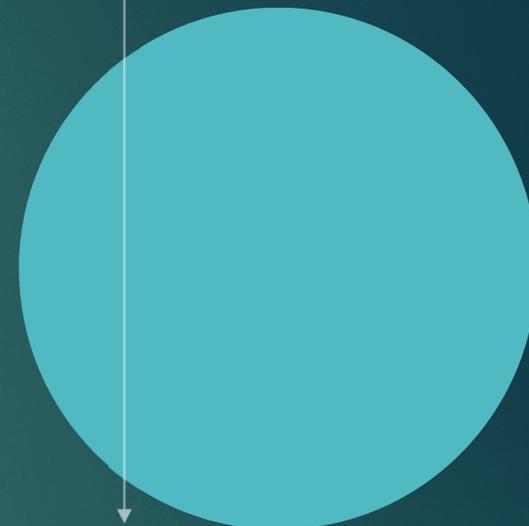
# Modifica della BioSomatica



Decadimento  
Biologico

Decadimento psicologico

Decadimento Sociale





### **Decadimento biologico:**

- Riduzione della motilità e mobilità articolare
- Riduzione della percezione spazio temporale con alterazione della postura
- Riduzione della tonicità muscolare
- Tendenza all'obesità e alle sindrome metaboliche

### **Decadimento Psicologico**

- Immagine di se si riduce
- Difficoltà ad accettarsi
- Mancanza di elaborazione di eventuale pensiero critico

### **Decadimento sociale**

- Si riducono e modificano i rapporti interpersonali
- Possono aumentare le frustrazioni
- Si può ridurre l'autostima
- Tendenza all'isolamento





## Involuzione del movimento

L'uomo di millenni fa

- Si arrampicava
- Rincorreva le prede per mangiare
- Scavava per il cibo
- Saltava , superava, lanciava, correva
- Si spostava su lunghe distanze a piedi

Noi uomini di oggi



- Prendiamo l'ascensore
- Andiamo al supermercato, in pescheria in macelleria
- Scaviamo solo per portare avanti il progr
- Vediamo in TV, sdraiati in poltrona, le performance degli atleti
- Ci spostiamo con l'auto , l'aereo il treno.



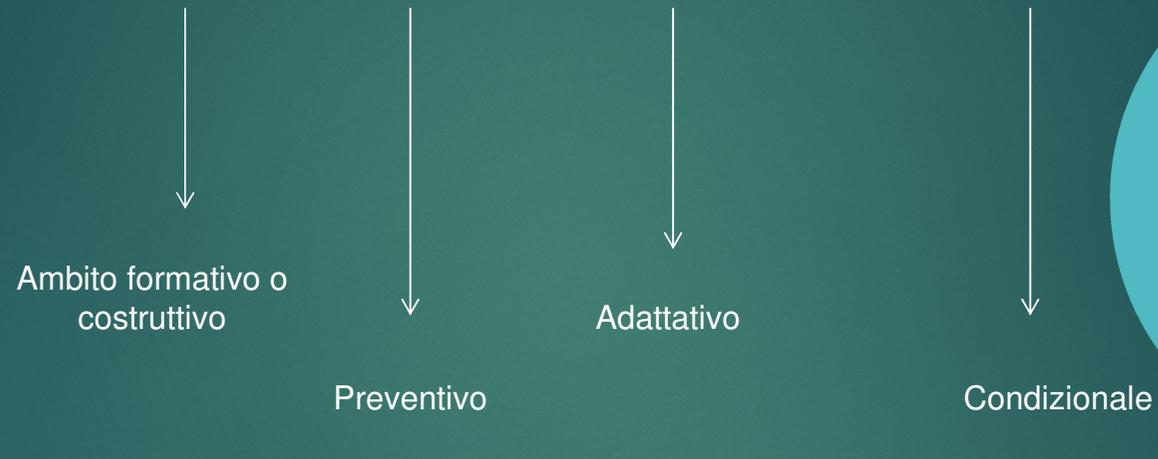
A proposito di ben...essere.....

Davanti ad una ridotta richiesta di movimento non bisogna dimenticare che  
*“La funzione sviluppa l’organo”*



*BeN...EsserE*®

DOVE TROVA APPLICAZIONE IL MOVIMENTO INTELLIGENTE





*BeN...EsserE<sup>®</sup>*

## FORMATIVO E COSTRUTTIVO

- Durante la crescita il movimento consapevole svolge un ruolo importante per la varietà di stimoli polisensoriali proposti nel gioco libero ed istintuale e in una cronologia di proposte motorie adeguate in ambito scolastico e sportivo.



*BeN...EsserE*®



## AMBITO PREVENTIVO

- **Nella motricità funzionale quotidiana**, proporre stimoli con esercitazioni propriocettive serve ad un benessere duraturo ed esperienziale e a migliorare la consapevolezza del corpo.
- **Nello sport** sia di élite che amatoriale le proposte propriocettive servono ad elevare il controllo neuro-motorio e posturale

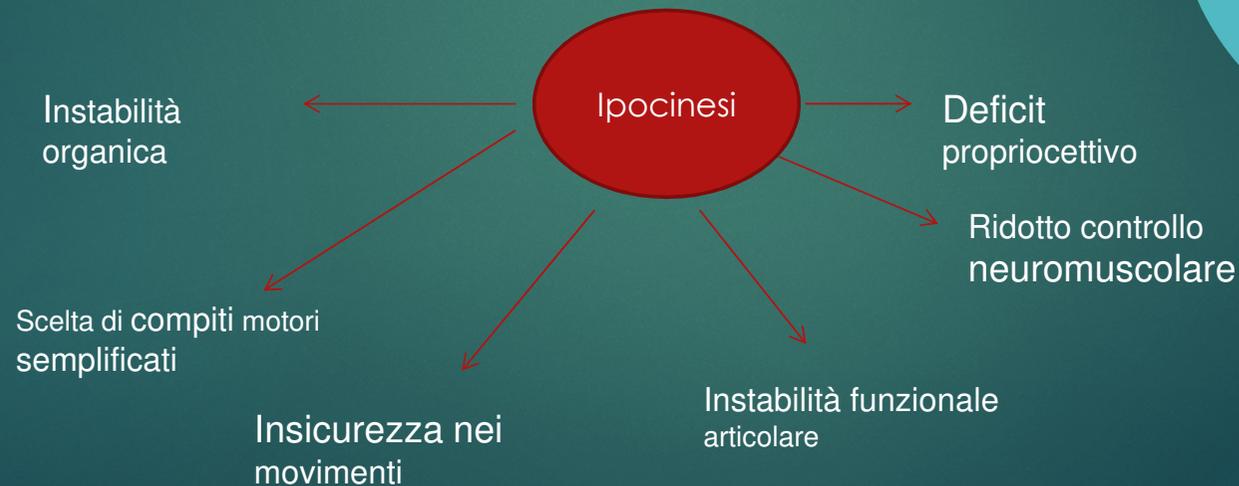




BeN...EsserE<sup>®</sup>

## AMBITO ADATTATIVO

- **L'ipocinesi** porta ad un rallentamento degli spazi di azione e ad una regressione dell'autonomia motoria





*BeN...EsserE*®

## AMBITO CONDIZIONALE

Il movimento consapevole favorisce l'abilità motoria e porta ad un miglior controllo delle capacità condizionali (forza, mobilità, resistenza)





## Propriocezione e consapevolezza del corpo

Le attività basate su **esercizi di propriocezione** devono entrare a far parte dei protocolli di ginnastica psicomotoria, nello sport di élite e amatoriale , nella ginnastica preventiva e nella ginnastica adattata e compensativa al fine di un migliore utilizzo del corpo



## Propriocezione e consapevolezza del corpo

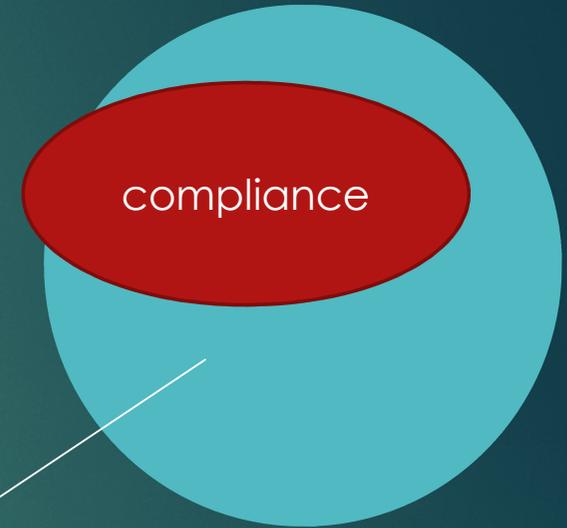
La propriocezione si basa su sistemi complessi. Cioè un insieme di sottosistemi (sensoriali, cinestetico, tonico posturale) che operano in modo autonomo per convergere tutti insieme nel definire il senso di posizione del corpo in toto o in singoli segmenti che si muovono nel tempo e nello spazio.

E' confermato come dopo eventi traumatici o problematiche croniche oppure in soggetti ipocinetici si può instare un deficit propriocettivo



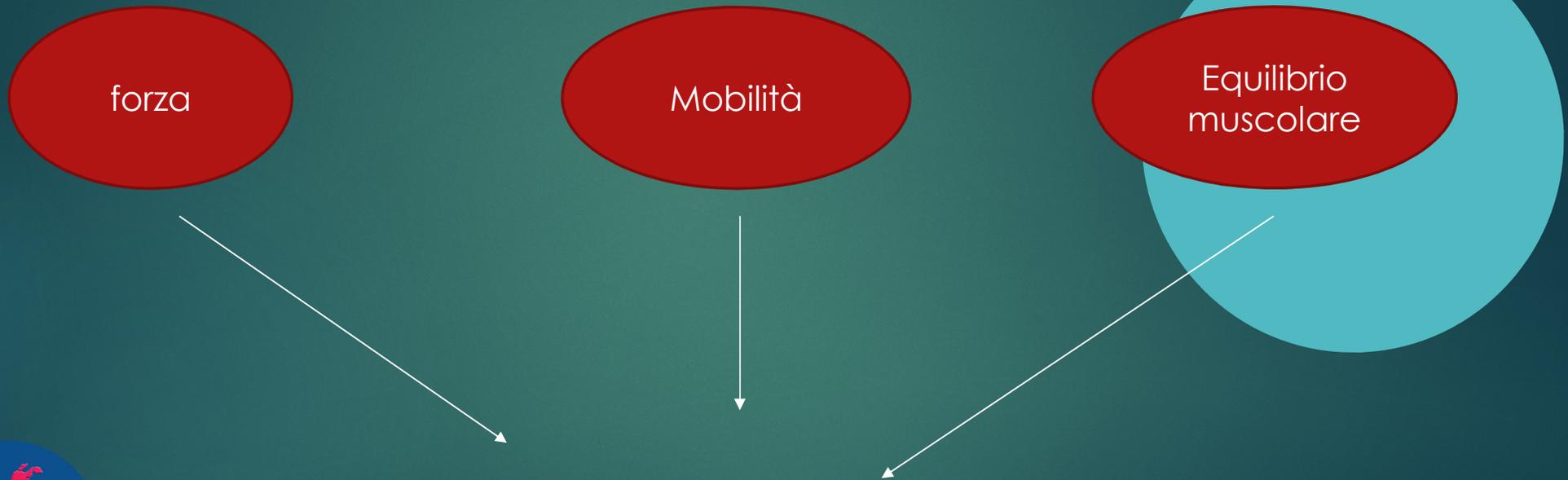


Esistono dei fattori che direttamente intervengono sulla consapevolezza del gesto motorio che riguardano la persona



Il professionista deve riuscire a dare un senso al progetto motorio proposto rendendolo funzionale e ottimizzarlo alle esigenze specifiche

## Requisiti fisiologici legati all'individuo



Il professionista deve valutare e creare schemi adattati all'individuo



## Requisiti strumentali



Il professionista deve saper scegliere, usare e dosare



## Avanzamento didattico

Apprendimenti  
in itinere

Rivisitazione  
dei protocolli

Valutazioni  
periodici

Il professionista deve saper quando e come



Guidare il soggetto alla consapevolezza e alla conoscenza del proprio corpo, vuol dire tentare di **superare la superficie ed entrare più in profondità** sia quando il corpo è in una funzione statica che dinamica.  
Sono questi gli obiettivi della ginnastica intelligente e consapevole.



a. cosentino  
ninocosentino55@gmail.com



A.C. UNC CTF 11745

