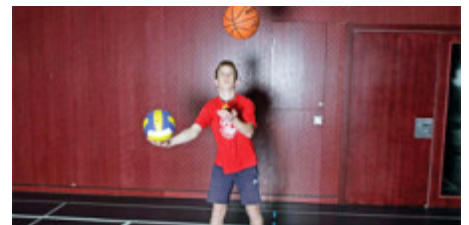


Coordinazione – Differenziazione: Trovare la dose giusta

La capacità di differenziazione consente di percepire le informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno e paragonarle fra di loro.

Differenziare significa distinguere, per cui in questo ambito si tratta di proporre e creare situazioni di apprendimento e di esercizio per quanto possibile variate. Allo scopo si possono utilizzare diversi sistemi:



- Utilizzare superfici diverse: più è variata la superficie su cui si eseguono gli esercizi (sabbia, prato, terreno ondulato, superfici lisce o dure, a piedi nudi) maggiori sono lo stimolo di differenziazione e il rafforzamento della muscolatura che stabilizza le articolazioni (propriocezione).
- Utilizzare oggetti diversi: chi lancia degli oggetti diversi (per grandezza, peso o forma) contro un bersaglio o palleggia con palloni diversi, allena la capacità di differenziazione e riesce ad affrontare meglio gli imprevisti.
- Coordinare i movimenti: fare in parallelo due cose contemporaneamente, in sincronia o no, è molto difficile ed è una cosa che può essere allenata con consegne mirate. Ad esempio usare due palloni (uguali o diversi) per palleggiare o eseguire altri esercizi.

→ [I nostri esercizi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO