

www.trainernet.net

Metodologia d'apprendimento del gesto tecnico

Metodo globale: il gesto viene appreso eseguendolo nel suo insieme ogni volta.

Metodo analitico: il gesto viene appreso frazionandolo in più parti; queste parti verranno apprese separatamente e successivamente riunite per comporre il gesto nel suo insieme.

Metodo globale-analitico-globale: il gesto viene appreso eseguendolo inizialmente più volte nel suo insieme, quindi viene eseguito analiticamente (esercitando contemporaneamente all'esecuzione completa precedentemente appresa) per poi essere eseguito nuovamente in forma globale.

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti