

## Freuenza e pratica per i migliori risultati

Secondo il loro sviluppo, i bambini piccoli acquisiscono nuove esperienze motorie attraverso la pratica costante.

I bambini piccoli possono implementare e combinare nuovi movimenti a seconda delle loro esperienze motorie esistenti.

Nei bambini più piccoli, un movimento appena appreso è ancora instabile e rapidamente dimenticato. Dopo poco tempo, i movimenti appresi sono spesso già dimenticati (disturbo del trasferimento di informazioni nella memoria motoria a lungo termine).

I bambini cercano di risolvere le sfide di coordinamento in una varietà di modi senza avere un preciso senso cognitivo del movimento richiesto.

I fallimenti di movimento sono normali e necessari sulla strada per una performance stabile ed efficiente.

Ecco perché sono necessarie molte ripetizioni.

I movimenti che vengono praticati in molte varianti si attaccano meglio.

Ripetizione frequente e connessione con l'associazione di movimento nota (sapere come lanciare una palla facilita colpire una palla con una mazza o una racchetta) automatizzano ciò che è stato appreso.

Idealmente, pianifica quante più ripetizioni possibili settimanali, distribuite su diversi blocchi. È più vantaggioso avere una sessione di 10 minuti ogni giorno della settimana invece di una sessione di 1 ora ogni settimana (ovviamente spesso questo non è realistico ma usato per far capire l'idea).

L'alta frequenza è la migliore per uno sviluppo ottimale.

