

# **Basi del movimento**

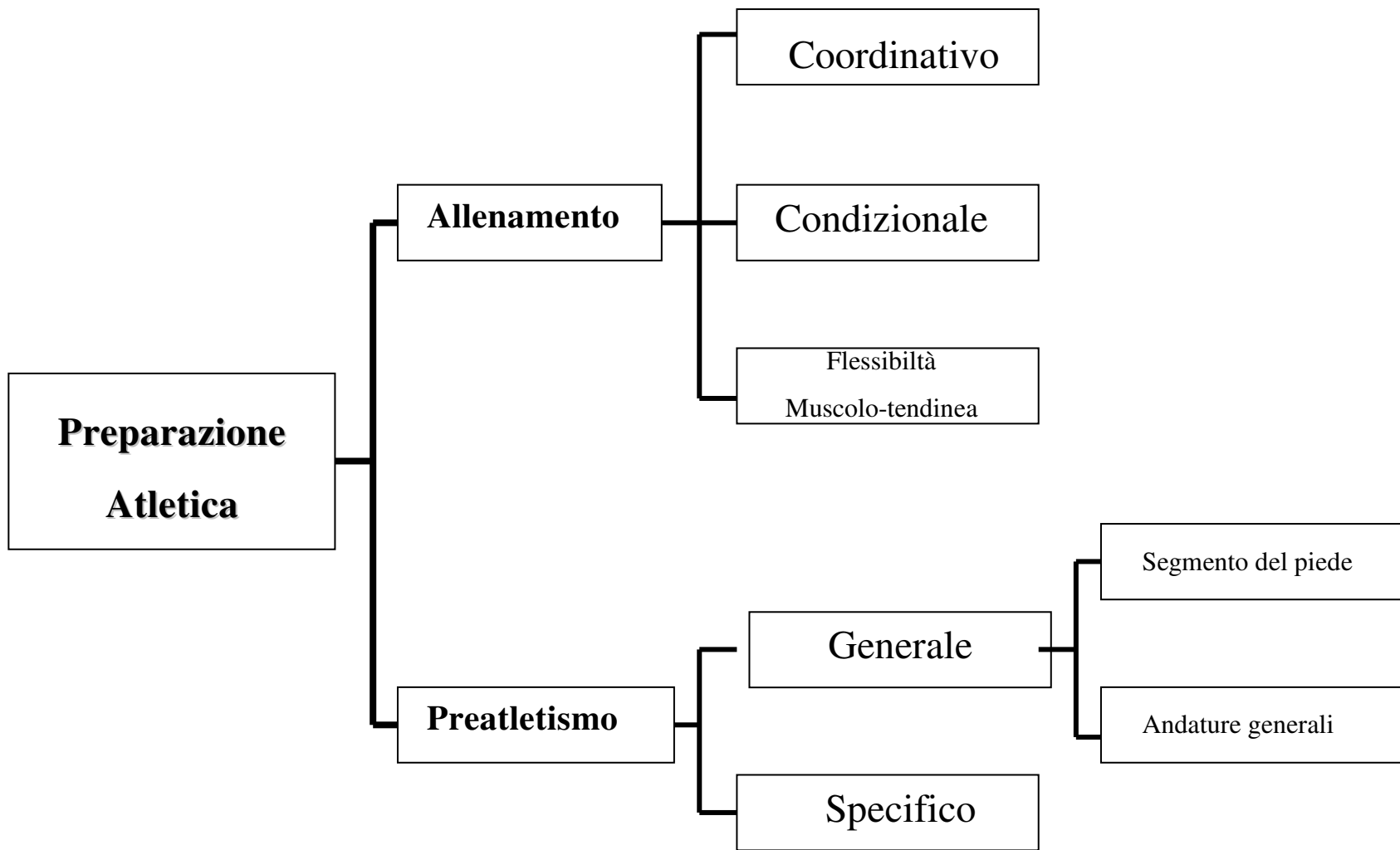
*R. Schiffer*

- Utilizzata negli sport di situazione e tattici, anche negli sport individuali

Scopo:

- sviluppo capacità condizionali in forma generale e specifica
- Sviluppo capacità coordinative
- Creazione struttura base motoria

- Ruolo fondamentale nella pratica sportiva
- Giovani in fase iniziale, di costruzione fisica
- Successivamente anche negli atleti evoluti nella fase propedeutica della propria attività sportiva specifica e al successivo sviluppo del gesto motorio



# Vantaggi

## *Principiante:*

- Aumento bagaglio motorio
- Mantenimento e miglioramento dell'efficacia della muscolatura
- Sviluppo capacità coordinative e condizionali
- Miglioramento posturale e stabilità dell'articolazione tibio-tarsica durante movimento dinamico
- Accrescimento della percezione del proprio schema corporeo

# Vantaggi

## *Atleta evoluto :*

- Avviare una seduta di allenamento durante la fase di riscaldamento
- Sviluppare la muscolatura generale del corpo
- Rinforzare tutte le articolazioni al fine di ridurre il rischio di infortunio
- Migliorare l'elungazione muscolo tendinea
- Correggere le lacune pregresse , integrando nuovi gesti della disciplina principale

- Lo stiramento **muscolare**, detto in termini medici anche “**elongazione**”, è una lesione **muscolare** di lieve o media entità che comporta l'allungamento eccessivo di uno o più **muscoli** provocando generalmente anche la comparsa di ematoma per la rottura dei vasi capillari.



# **Preatletismo**

Insieme degli esercizi ginnici o andature necessarie alla preparazione generale del soggetto.

E' utilizzato in forma generale e in forma specifica .



# Generale

Insieme di esercitazioni basilari per il miglioramento della struttura corporea generale , della coordinazione e della mobilità.

Usato per la *didattica dei movimenti basilari* di tre schemi motori di base :

- Correre
- Saltare
- Lanciare

Si pratica senza e con avanzamento del corpo. Tra le principali troviamo le esercitazioni per il *segmento del piede*, con e senza fase di volo.

# Specifico

Esercitazioni mirate allo sviluppo di un gesto motorio preciso.

Si usano segmenti motori che compongono l'insieme di un *abilità complessa* .

Esempio di esercitazioni per :

- Corsa
- Rimbalzi
- Balzi
- Lancio della palla medica

# Istruttore

Deve conoscere:

- Tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo in questione
- Deve combinare le esercitazioni necessarie a sviluppare le abilità fondamentali della disciplina sportiva praticata

La combinazione tra : mobilità, preatletismo generale e specifico, attività ludiche , determina una solida impostazione motoria propedeutica per l'esecuzione di compiti motori complessi e specifici.

