

TEORIA ALLENAMENTO

Terminologia

ATP

(UNICA FONTE DI ENERGIA DEL NOSTRO ORGANISMO)

- 1) Gioco Libero
- 2) Gioco Guidato
- 3) Propedeutico
- 4) Esercizio
- 5) Situazione
- 6) Gioco a tema

Capacità Coordinative

- 1) Accoppiamento – Combinazione
- 2) Differenziazione
- 3) Equilibrio (Statico e Dinamico)
- 4) Reazione a stimoli
- 5) Ritmo
- 6) Orientamento spazio/tempo
- 7) Anticipazione
- 8) Trasformazione/Adattamento

ORGANIZZANO

REGOLANO

CONTROLLANO

1 - MOVIMENTI

Per molti autori esistono anche:

- 9) Memorizzazione
- 10) Fantasia
- 11) Creatività
- 12) Destrezza fine

Capacità Condizionali

- 1) Forza
- 2) Rapidità/Velocità
- 3) Resistenza
- 4) Mobilità articolare

TEORIA ALLENAMENTO

Per ogni azione motoria che si realizza ATP sempre 4 momenti importanti che la caratterizzano:
(UNICA FONTE DI ENERGIA DEL NOSTRO ORGANISMO)

- 1) Ricezione del messaggio;
- 2) Elaborazione a livello cerebrale;
- 3) Può avere 4 diverse origini: vaso della risposta scelta;
- 4) Effetto (Gesto motorio scelto).

- 1) **ATP preformato** – si trova nei muscoli prima che inizi lo sforzo e dura 3 – 4 secondi;
- 2) Appena esaurito se ne riforma altro partendo dal **C.P.** (creatinfosfato), in pochi secondi anche tale sistema si esaurisce;
- 3) ATP può formarsi con il meccanismo **aerobico**: gli zuccheri o i grassi si combinano con l'ossigeno
- 4) ATP può formarsi con il meccanismo **anaerobico** nel quale gli zuccheri si scindono fino ad **acido lattico**:
 - **alattacido** senza produzione di acido lattico – lavoro sotto gli 8 – 10 secondi con frequenza cardiaca elevata;
 - **lattacido** con produzione di acido lattico – lavoro sopra i 10 – 12 secondi con frequenza cardiaca elevatissima.

TEORIA ALLENAMENTO

Per ogni azione motoria che si realizzi esistono sempre 4 momenti importanti che la caratterizzano:

- 1) Ricezione del messaggio;
- 2) Elaborazione a livello cerebrale;
- 3) Conduzione a livello nervoso della risposta scelta;
- 4) Effetto (**Gesto motorio scelto**).

La sicurezza di sé si acquisisce solo se si è stati attivamente partecipi al processo di sviluppo. Solo se si attribuisce un valore all'attività che si sta svolgendo e si può cooperare a creare le condizioni ottimali per svolgerla si impara a valutare correttamente le proprie capacità e possibilità.

CAPACITA' COORDINATIVE

- Differenze cinestetiche = sensibilità nell'eseguire successive contrazioni e decontrazioni muscolari;
- Equilibrio: statico
-dinamico: importanza nel riacquistare subito l'equilibrio perso;
- Accoppiamento: unire più abilità motorie;
- Capacità orientamento spaziale – saper definire e variare la propria posizione sia in relazione con la posizione dei compagni che degli avversari, oltre a quella del pallone;
- Capacità di ritmo – sinergismo muscolare = decontrarre e contrarre adeguatamente i muscoli interessati al movimento specifico;
- Capacità di reazione – saper rispondere nel modo più rapido possibile a qualsiasi stimolo – sollecitazione
- Trasformazione – di fronte a situazione improvvisa saper cambiare il proprio modo di agire. Esempio: tiro deviato dalla barriera impone al portiere
- Anticipazione – sapersi predisporre adeguatamente in previsione di Esempio: un lancio corto dell'avversario, un passaggio al portiere dell'avversario, ecc....