

A

# 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

1) Atti precoordinati - si trova nei muscoli prima che inizi lo sforzo e dura 3 - 4 secondi.

2) Appena esaurito se ne riforma altri ATP (creatinfosfato), in pochi secondi anche tale sistema si esaurisce.

- 3) ATP può formarsi con il meccanismo aerobico: gli zuccheri di sangue si combanno con ossigeno per formare ATP.
- 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

I-MOVIMENTI

Per molti autori esistono anche: frequenza cardiaca elevata;

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

## Capacità Condizionali

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

B

## TEORIA ALLENAMENTO

Per ogni azione motoria che si realizza **ATP** è sempre il momento importante che la ~~conservazione~~ **(UNICA FONTE DI ENERGIA DEL NOSTRO ORGANISMO)**

- 1) Accensione del meccanismo;
- 2) Elaborazione a livello cerebrale;

Può avere **4** diverse origini: ~~verso della risposta scelta~~

- 3) Effetto (~~verso 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....