



Corso per Preparatore Atletico (II LIVELLO)





Corso per
Preparatore
Atletico

ARMONIA E PERFORMANCE

EQUILIBRI ED ATTENZIONI



Dott. Renato Marino



Corso per Preparatore Atletico

ARMONIA

accordo e proporzione tra le parti che compongono il tutto

PERFORMANCE

Prestazione, risultato, rendimento



PREPARAZIONE

*Realizzazione di quanto necessario perché qualcosa sia pronto per lo scopo;
... **Complesso** di competenze e cognizioni che servono a un certo **scopo**.*

DEFINIZIONE

*Dal lat. (preparatio), derivato di (praeparare) '**allestire per tempo**' derivato di (parare) '**disporre**', con prefisso (prae-) che indica **anteriorità***





Corso per Preparatore Atletico

21/22 milioni di italiani nessuna attività
SPAZIO PER LA PROMOZIONE DI PROPOSTE DIVERSE
benessere e cultura del movimento



SPORT finalizzato alla PRESTAZIONE



WELLNESS al benessere



FITNESS alla forma fisica



Corso per Preparatore Atletico



ATLETA

CLIENTE

PAZIENTE

OBIETTIVI

RISULTATO

FORMA
FISICA

REHAB





Corso per
Preparatore
Atletico



SPORT WELLNESS FITNESS

OBIETTIVI

RISULTATO FORMA FORME

BENESSERE EQUILIBRIO

ARMONIA





Corso per
Preparatore
Atletico

ARMONIA DI SISTEMA

Mobilità



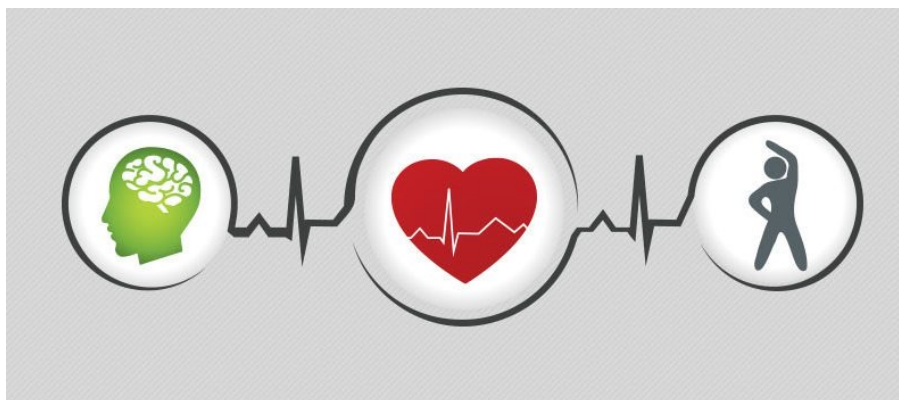
Propriocezione

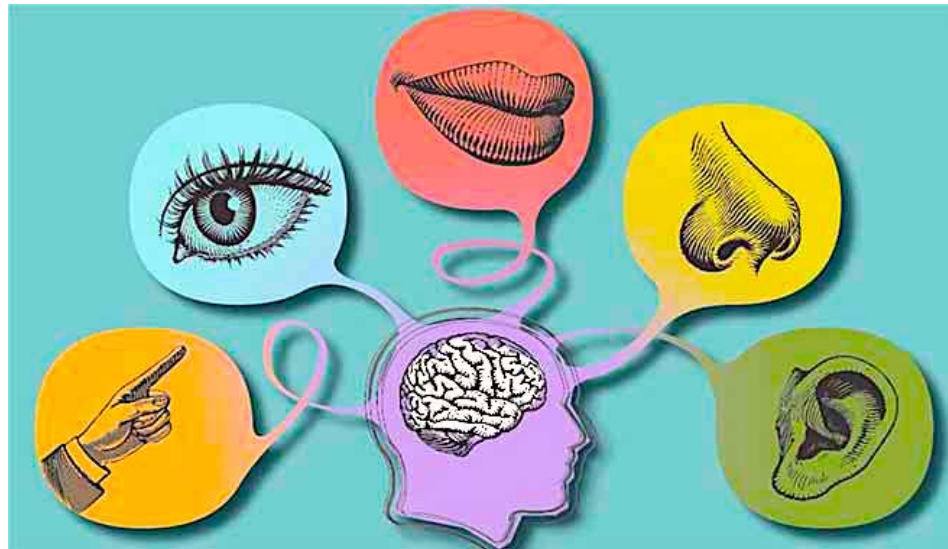


Forza
muscolare



EFFICENZA FISICA





FISIOLOGIA DEI SISTEMI SENSO MOTORI

Ogni essere vivente non può fare a meno di recettori che rispondono alle variazioni chimiche e meccaniche dell'ambiente esterno

PRINCIPIO DI INTEGRITA' BIOLOGICA



Olfattivi, chimici, fotorecettori

Meccano recettori

(tensioni, spostamenti lineari ed angolari)

(Tecnica dei potenziali evocati motori PEM)

permettono di valutare la corretta funzionalità del sistema nervoso motorio.

Sono le risposte registrabili a livello muscolare a seguito di una stimolazione elettrica o magnetica della corteccia cerebrale o del midollo spinale.



Corso per Preparatore Atletico

IL COMPLESSO DI TENSIONI E VIBRAZIONI
CHE SI REINVIANO PER STABILIZZARE,



CORRISPONDE



ALL' EQUILIBRIO ED ALL' ARMONIA

DELLE TENSIONI, DELLE FORME, DEI GESTI





Corso per Preparatore Atletico



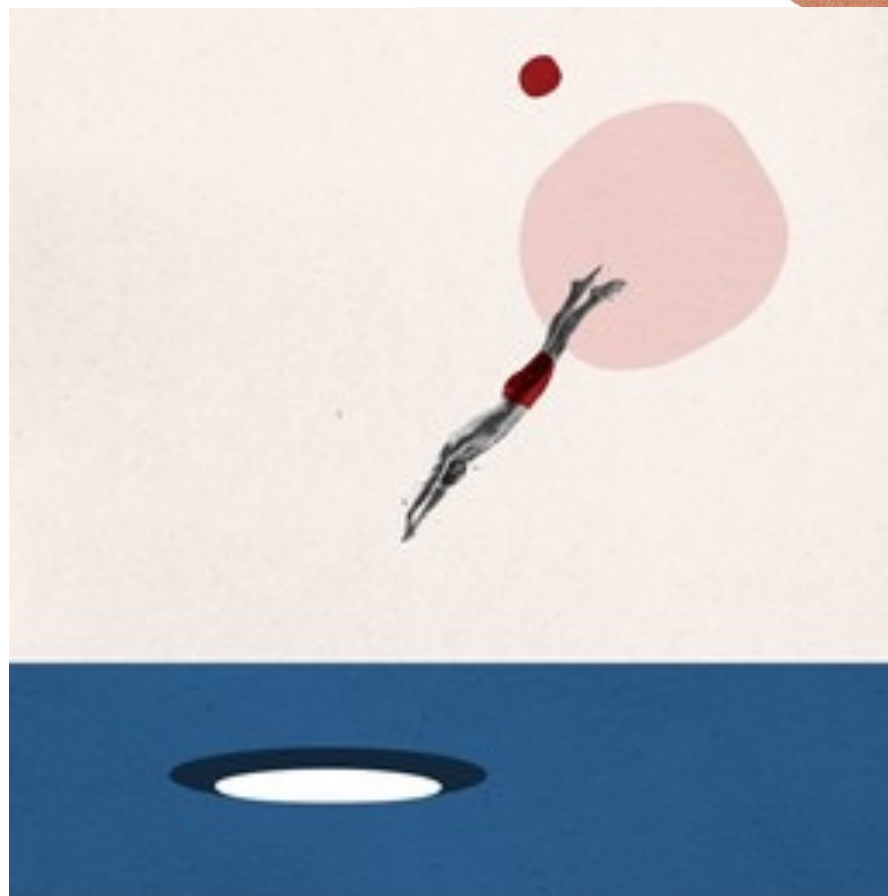
I gesti atletici non possono essere spiegati in termini di biomeccanica, fisiologia, controllo motorio, psicologia o altri fattori che sono diventati importanti specializzazioni dello sconfinato campo delle Scienze dello Sport. Invece, il gesto deve essere considerato come la sinergia di ognuna di queste componenti, agenti in un dato sport in una data situazione per un dato individuo in un dato istante di tempo. (...)



Corso per Preparatore Atletico

- **Leggerezza.**
- **Rapidità**
- **Esattezza.**
- **Visibilità**
- **Molteplicità**
- **Concretezza.**

Italo. Calvino. "Lezioni americane"





Corso per Preparatore Atletico

PRIMA LA TECNICA E POI L'ALLENAMENTO

ARMONIA DELLE FORME, EQUILIBRI POSTURALI
RACCOLTA DATI, OSSERVAZIONE, VALUTAZIONE.

CONFORMAZIONE FISICA
ATTITUDINI
ATTEGGIAMENTI, PARAMORFISMI
DISFORMISMI
EFFICENZE DISTRETTI
TECNICHE ESECUTIVE
ADATTAMENTI DELL' ATLETA

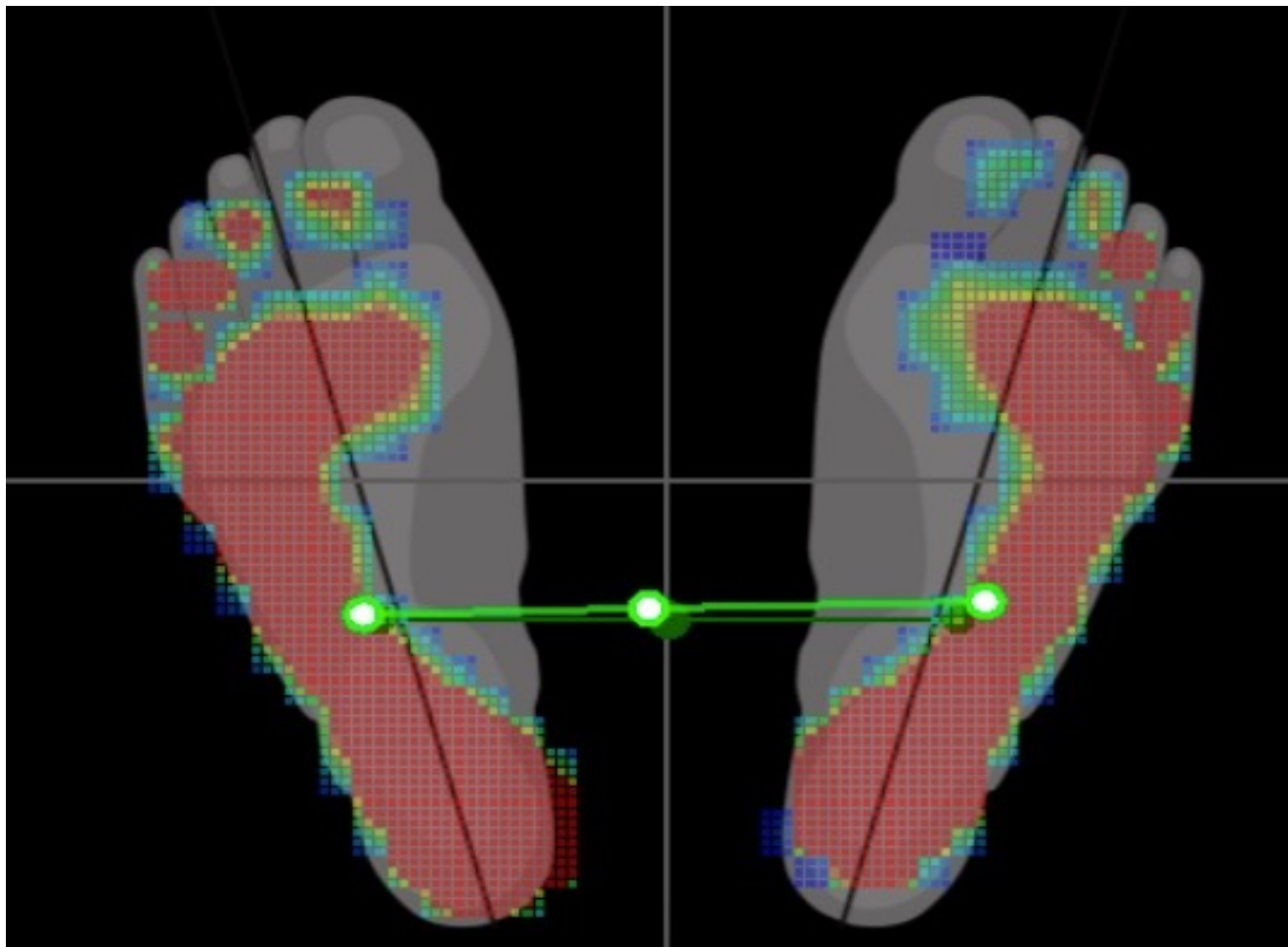
DATI: BAROPODOMETRICI, TECNICI E NON, BIOMETRICI
STRUMENTI: TAVOLE MULTIPLANARI, PALLE, ROLLER, TREADMILL





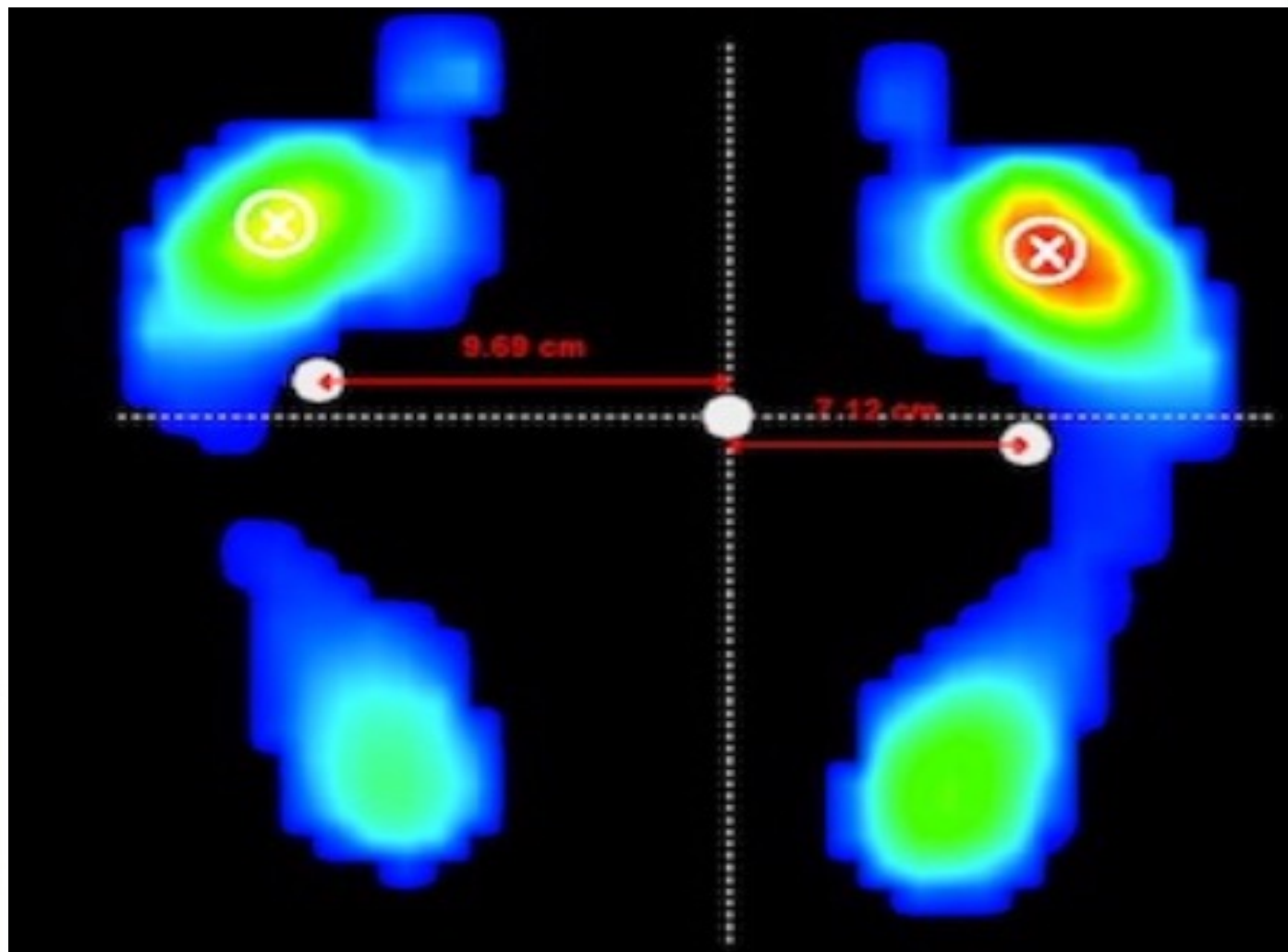
Corso per Preparatore Atletico

LA BAROPODOMETRIA





Corso per Preparatore Atletico





Corso per
Preparatore
Atletico



IL SISTEMA NERVOSO VOLONTARIO
ORGANIZZA, STATICA E MOVIMENTO
ATTRAVERSO GRUPPI MUSCOLARI
PLURIARTICOLARI,

CATENE MUSCOLARI
ANTERIORI POSTERIORI LATERALI
INCROCIATE

PERTURBAZIONI INTERFERENZE



Corso per
Preparatore
Atletico

PROGETTAZIONE DEGLI INTERVENTI
CORREZIONE, COMPENSAZIONE,
EFFICIENZA CATENE MUSCOLARI, DEGLI APPARATI
METODI SISTEMI STRUMENTI



PIANIFICAZIONE - PROGRAMMAZIONE
SCELTA DELL'INDIRIZZO
OTTIMIZZAZIONE CARICHI ORGANICI, FISICI





Corso per
Preparatore
Atletico

CARDIOFITNESS

CYCLETTE, ELLITTICA, WATER ROVER, TREADMILL





Corso per
Preparatore
Atletico

RECUPERO IN ACQUA

BIOMECCANICA
CONSIDERA LE FORZE CHE INSISTONO
SUL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

MOVIMENTI DEFORMAZIONI CAMBIAMENTI



ATTIVITA'			
Lavoro contrattile	Aumento	Diminuzione	Dep proteine
Inattività	Diminuzione	Aumento	Atrofia
Stretch passivo	Aumento	No effetti	Dep proteine

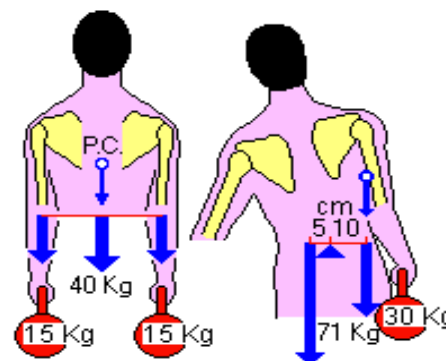
FATTORI	SINTESI PROTEICA	PROTEOLISI	AZIONE

3 tipi di forze

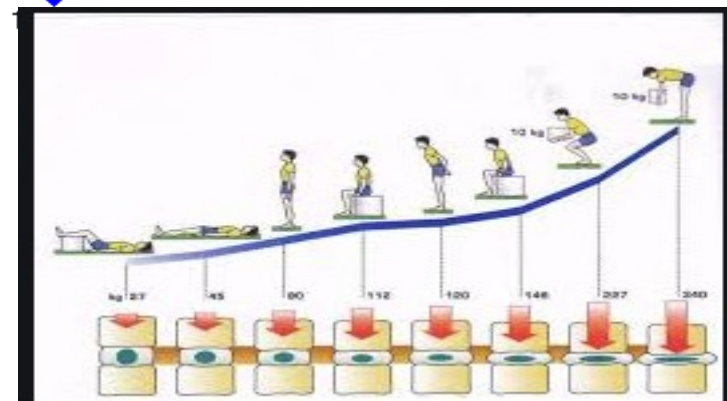
ESTERNE



MUSCOLARI



CARICHI ARTICOLARI





Corso per
Preparatore
Atletico

FORZE ESTERNE:

PESI LIBERI O VINCOLATI
RESISTENZE ELASTICHE
RESISTENZE MEZZI FLUIDI
CONTRASTO DELL'ACQUA
REAZIONI AGLI APPOGGI

VERSO E DIREZIONE





Corso per
Preparatore
Atletico



CONSIDERAZIONI DIVERSE

PREVALENZA ESERCIZI A CONTRAZIONE CONCENTRICA

COMPRESSIONI, TRAZIONI, TAGLI

LIVELLI DI DI ATTIVAZIONE SNC

ESEMPIO: **ESERCIZIO SQUAT**

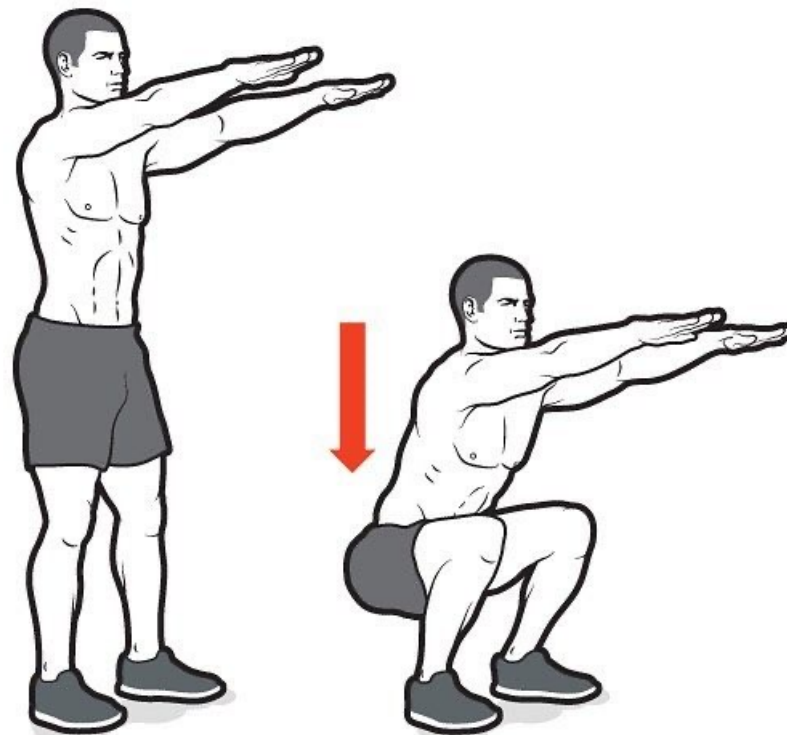
ANGOLO CHIUSURA GINOCCHIO

IL CARICO

ADDRESS E VARIANTI

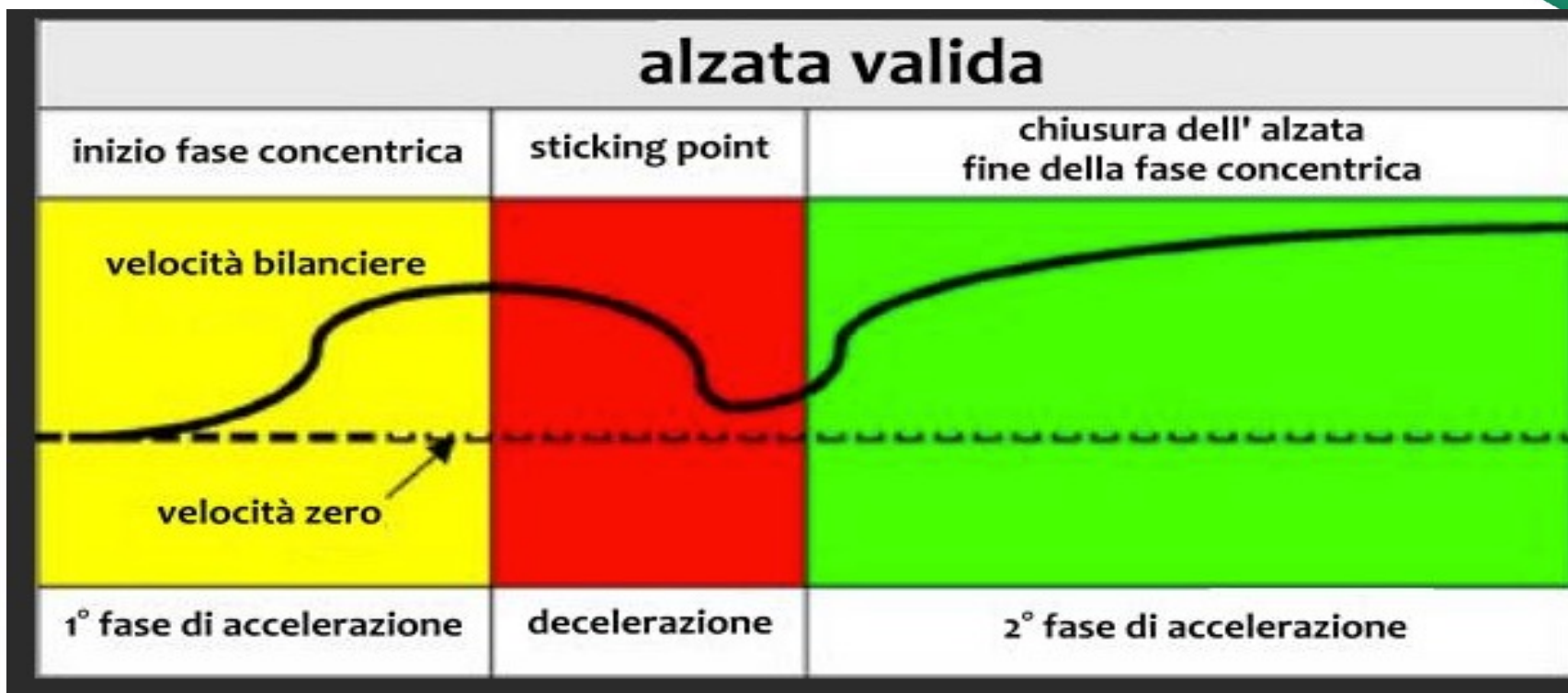
VELOCITA' ESECUTIVA

PREVENZIONE

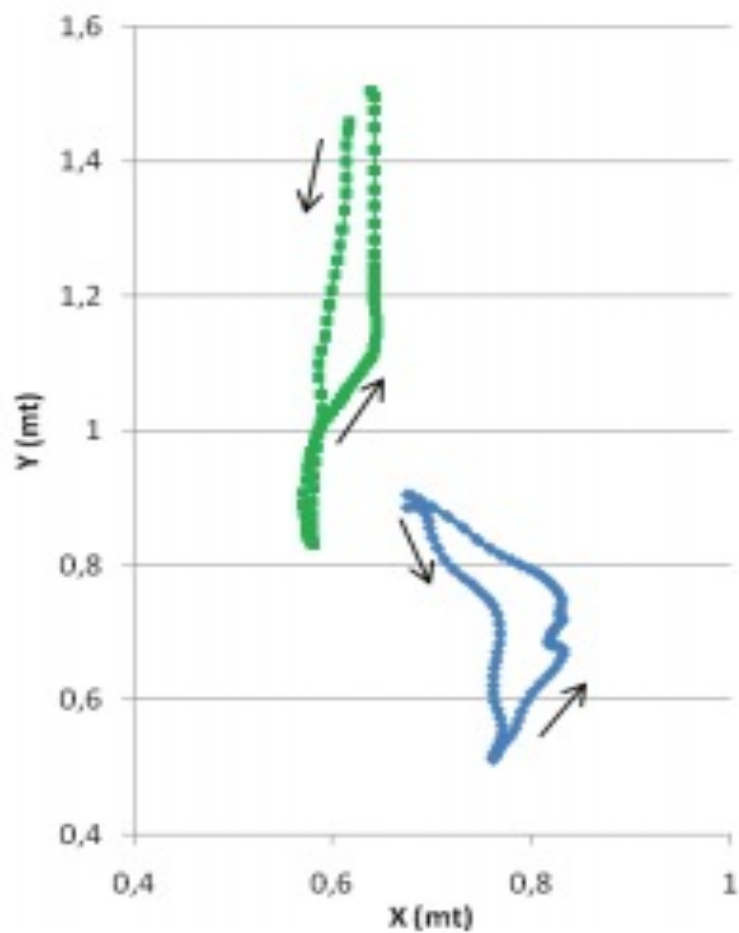




VELOCITA' ESECUZIONE



TRAIETTORIA DI SOLLEVAMENTO





Corso per Preparatore Atletico

CRITICITA'

NEUROMUSCOLARE

STABILITA'

MOBILITA'

DEFICIT FORZA

INTERVENTI

IMPULSI NERVOSI

PROPRIOCEZIONE

ARTICOLABILITA'

FLESSIBILITA'

STRATEGIE DI RINFORZO





Corso per Preparatore Atletico

TRAINING VARIATO

CROSS FIT HIIT COUNCURRENT TRAINING
FUNZIONALE
INTERVAL TRAINING

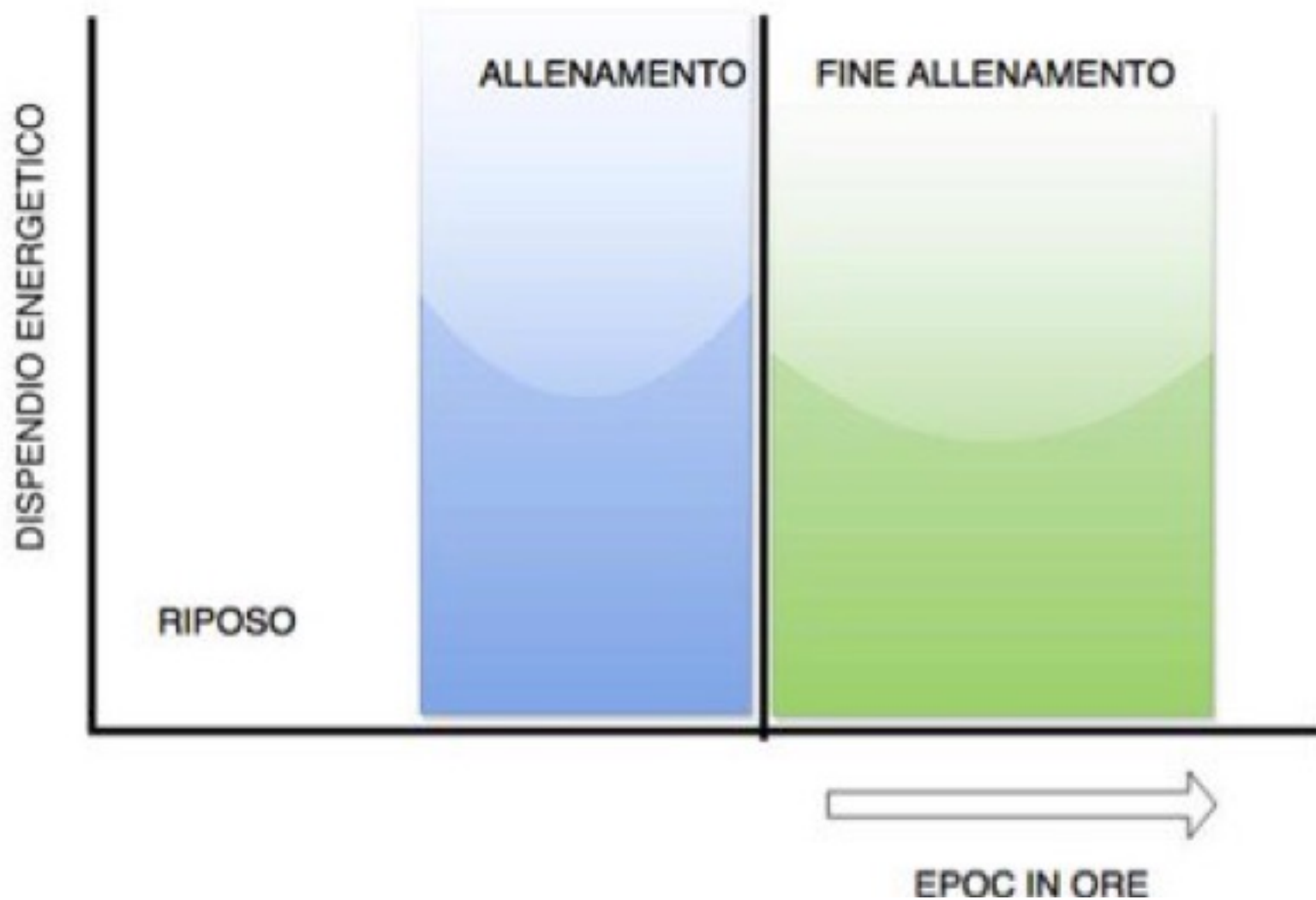
CIRCUIT TRAINING INTENSIVO ESTENSIVO

Influenza su DOMS EPOC

Variazione composizione tessuti

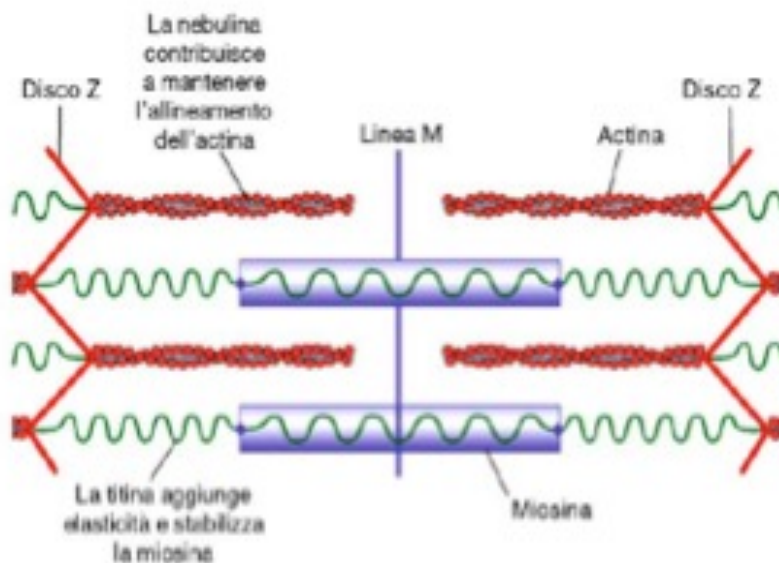
Incidenza cardiaca





DOMS: delayed onset muscle soreness ..linee Z, --sarcomero, +CPK

(indicatori danno muscolare)



ALLENAMENTO

"L'allenamento è un **processo** pedagogico-educativo **complesso** che si concretizza con l'**organizzazione** dell'esercizio fisico ripetuto in **quantità** ed **intensità** tali da produrre **carichi** progressivamente crescenti che stimolino i **processi fisiologici** di **supercompensazione** e migliorino le **capacità** fisiche, psichiche, tecniche, tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara".



Organizzare nel rispetto delle disponibilità del S.N.C.

FLESSIBILITÀ

COORDINAZIONE

RAPIDITÀ

FORZA

VELOCITA'

RESISTENZA

coerente successione metodologica

EXERCISE TRACKER

Date : _____ Total Workout Time : _____

Muscle Group : _____

Resistance Training	Set : 1		Set : 2		Set : 3		Set : 4		Set : 5	
EXERCISE	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS

Cardio : _____

EXERCISE	DURATION	SPEED	DISTANCE

Date : _____ Total Workout Time : _____

Muscle Group : _____

Resistance Training	Set : 1		Set : 2		Set : 3		Set : 4		Set : 5	
EXERCISE	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS

Cardio : _____

EXERCISE	DURATION	SPEED	DISTANCE

COORDINAZIONE

EQUILIBRIO

AGILITA'



ordine coerente in ragione dell'intervento del SNC

CAPACITÀ (glossario)

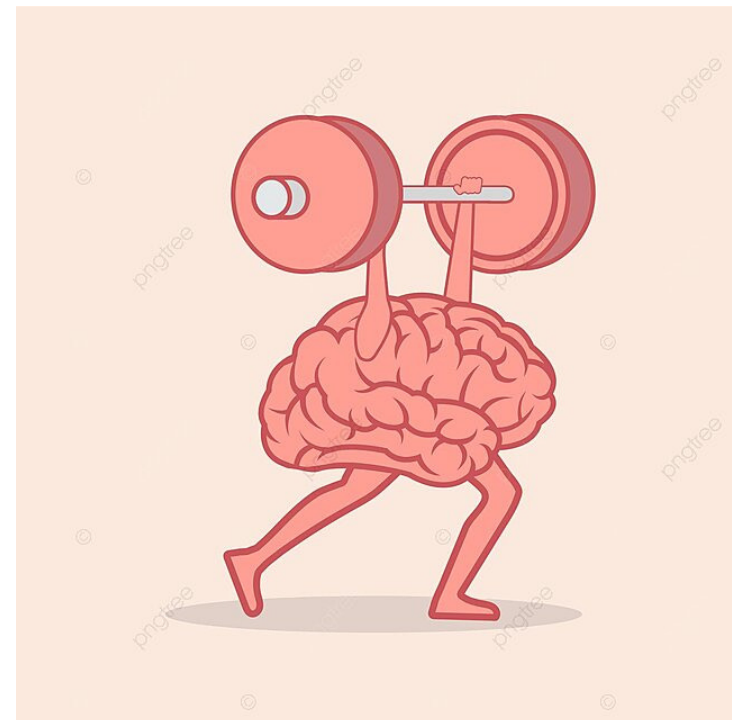
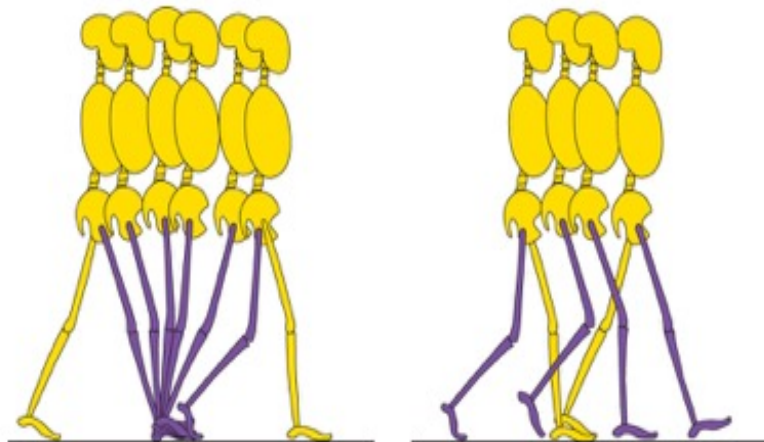
- **Agilità:** la capacità di cambiare la posizione del corpo nello spazio con velocità e precisione
- **Coordinamento:** la capacità di usare i sensi, come la vista e l'udito, il tatto, insieme alle parti del corpo per eseguire le attività in modo fluido e preciso
- **Equilibrio:** il mantenimento dell'equilibrio statico o in movimento
- **Forza:** la tensione sviluppata da un muscolo quando passa dallo stato di riposo all'eccitazione
- **Potenza:** la velocità con cui si può eseguire un lavoro ad alta intensità nell'unità di tempo
- **Tempo di reazione:** il tempo trascorso tra la stimolazione e l'inizio dell'azione di risposta
- **Rapidità:** capacità di effettuare un gesto nel minor tempo possibile
- **Velocità:** la capacità di eseguire un movimento in un breve periodo di tempo
- **Resistenza:** la capacità di compiere, ripetere, sostenere uno sforzo per un tempo esteso.



Corso per Preparatore Atletico

Un corpo “si muove” anche quando sta fermo. Il nostro “cervello sensorimotorio” e affettivo, infatti, si attiva non solo quando agiamo o proviamo delle emozioni e delle sensazioni, ma anche quando solo le immaginiamo, o le vediamo negli altri.

Vittorio Gallese





Corso per Preparatore Atletico

L'empatia è una nostra caratteristica fondamentale, spesso non ben compresa.

«Empatia significa sentire *con* l'altro. Nulla a che vedere con la simpatia, l'altruismo.. Siamo noi che decidiamo se e come usare le nostre competenze empatiche, anche per manipolare l'altro o colpirlo.

La scoperta dei neuroni specchio, e dei meccanismi di rispecchiamento/simulazione, nel cervello umano, hanno dato un fondamento neurofisiologico alle modalità di relazione.

L'empatia non è l'unica modalità con cui possiamo attribuire un senso all'Altro. Abbiamo strumenti cognitivamente più raffinati, abbiamo il linguaggio con le sue narrazioni e i suoi molteplici livelli di riflessione.

Vittorio Gallese





Corso per
Preparatore
Atletico



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott. Renato Marino
renato.marino54@gmail.com