



# “La preparazione fisica e mentale negli sport di precisione”

Pescara, sabato 17 maggio 2014

prof. Roberto Finardi

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





Alcune discipline sportive sono  
“classicamente” di precisione.

Ma quante altre “saltuariamente”  
necessitano di altrettanta precisione ?

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





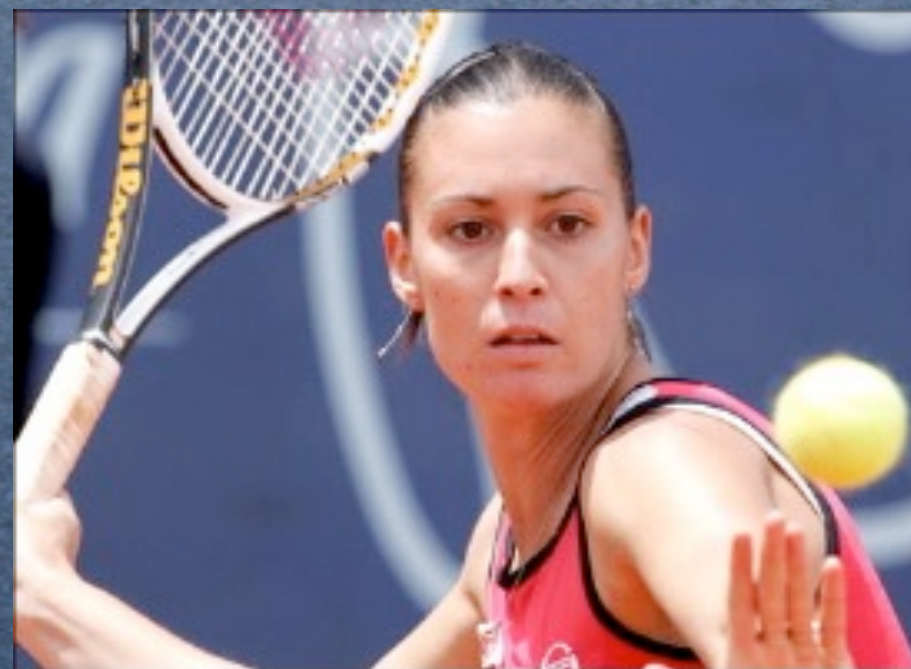
**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





In relazione al modello di prestazione degli sport di precisione ,  
individuiamo alcuni fattori che influenzano fortemente la prestazione .

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





# POSTURA

# EQUILIBRIO

# EFFICACE UTILIZZO DEI CANALI SENSORIALI (esterocezione e propiocezione)

# DISCRIMINAZIONE DISTRETTUALE

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





La preparazione fisica dovrebbe orientarsi verso quelle attività che consentono all'atleta di esprimersi al meglio nella sua disciplina, ma anche e soprattutto ad anticipare e predisporre “l'intero sistema” alle nuove ed eventuali richieste a cui dovrà fare fronte; siano esse di ordine condizionale o coordinativo.

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





Con il termine **POSTURA** intendiamo l'ottenimento ed il mantenimento di una posizione funzionale del corpo nello spazio, su vari assi, e la relativa relazione funzionale tra tutti i segmenti corporei.

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





**Gli sport di precisione non sono necessariamente dominio della staticità esecutiva.**

**Possiamo quindi parlare di un posturale statico e di un posturale dinamico.**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





Quando ci si riferisce alla postura ,sia statica che dinamica, il confine con quello che viene definito “equilibrio” è molto labile.

La postura è strettamente correlata all'equilibrio , e potremmo dire che l'equilibrio non è altro che la scelta funzionale della postura più idonea in relazione al compito del momento.

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





Aristotele viene ricordato per essere stato il primo a catalogare i “sensi” dell’uomo; ma tristemente non ha mai fatto cenno a quello dell’equilibrio; probabilmente a causa del fatto che a differenza di altri sensi ,dei quali è facile riconoscere il ruolo e la funzione, nel caso dell’equilibrio non esiste un singolo organo deputato ma un insieme di organi ed apparati per di più non visibili.

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





L'equilibrio è il risultato di  
un intricata orchestrazione  
di impulsi nervosi.

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





***Il senso dell'equilibrio è autonomo e si estrinseca in forma molto spesso inconscia come il respiro o il battito cardiaco.***

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**

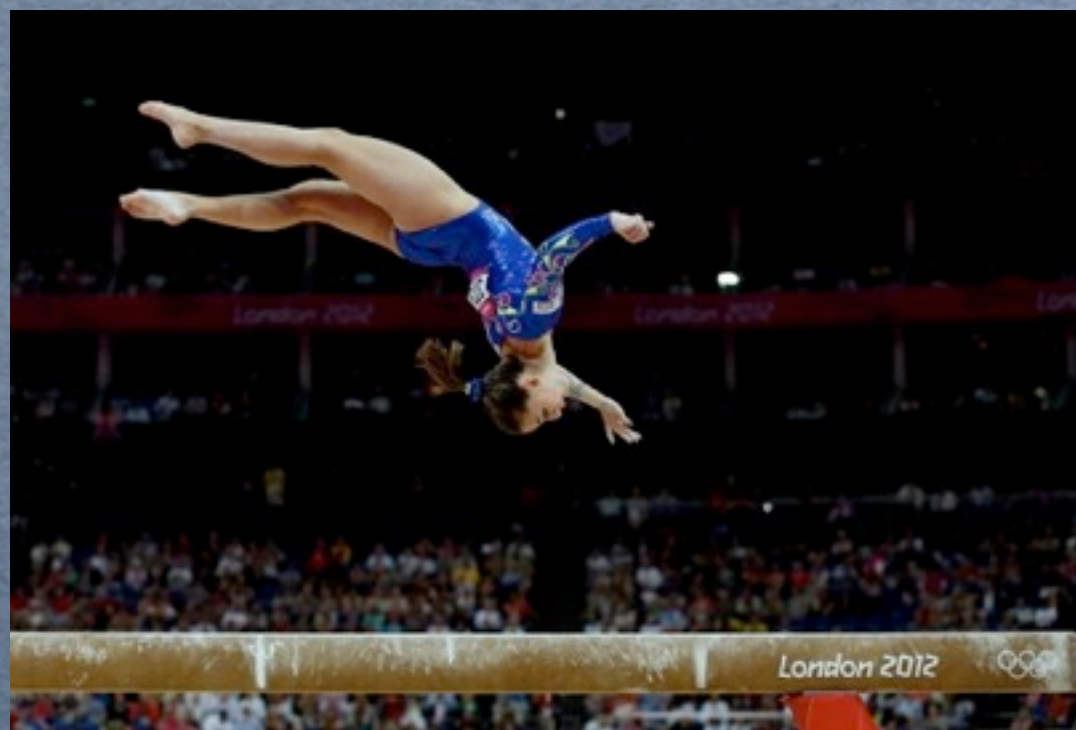




*In biomeccanica l'equilibrio (balance) viene definito come l'abilità di mantenere l'ipotetica linea del centro di gravità all'interno della base di appoggio con un minimo di oscillazione (sway)*

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





**Per PROPIOCEZIONE intendiamo la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di tensione dei propri muscoli.**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





**Per ESTEROCEZIONE intendiamo le informazioni provenienti dai canali percettivi e che forniscono indicazioni in relazione al mondo esterno (principalmente vista- udito- tatto).**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





**Per ottenere ,e soprattutto  
per mantenere un  
determinato grado di equilibrio, è  
necessaria la coordinazione tra diversi  
sistemi a loro volta formati da diversi  
organi ed apparati:**

- VESTIBOLARE**
- SOMATOSENSORIALE**
- VISIVO**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**



# VESTIBOLARE

**IL SISTEMA VESTIBOLARE E' UN  
SOFISTICATO APPARATO  
SENSORIALE CHE RILEVA  
INFORMAZIONI RELATIVE AL  
MOVIMENTO DEL CAPO IN  
RELAZIONE ALLO SPAZIO**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





**A DIFFERENZA DI ALTRI SISTEMI  
COSIDETTI SENSORIALI, I SEGNALI  
PROVENIENTI DALL'APPARATO  
VESTIBOLARE VENGONO SPESSO  
TRASMESSI SENZA CHE L'ATLETA NE  
SIA CONSCIO**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





# L'APPARATO VESTIBOLARE INOLTRE REGOLA IL MOVIMENTO DEGLI OCCHI IN RELAZIONE AI MOVIMENTI DEL CAPO

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





# SOMATOSENSORIALE

**ESTEROCETTORI** : tatto e pressione (posti principalmente nella pianta del piede).

**PROPIOCETTORI**: muscoli (fusi neuromuscolari), tendini e legamenti (organi dei Golgi), articolazioni (recettori articolari).

**ENTEROCETTORI**: viscerali

Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione





# VISIVO

**IL 20% DELLE FIBRE NERVOSE  
PROVENIENTI DAGLI OCCHI NON  
RAGGIUNGONO LA PORZIONE DI  
CORTECCIA CEREBRALE DEPUTATA  
ALL'ELABORAZIONE DEI DATI VISIVI  
MA PARTECIPANO DIRETTAMENTE AI  
MECCANISMI MOTORI E POSTURALI  
DEL CORPO**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





**I RECETTORI VISIVI ,che sono posti sulla retina ,e che è bene ricordare il fatto che siano estensione del sistema nervoso centrale INVIANO ALL'ENCEFALO informazioni sull'ambiente esterno.**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**





**I recettori posti nella zona foveale (centrale) analizzano l'oggetto di maggiore interesse e forniscono stabilità latero-laterale**

**I recettori della zona retinica laterale inviano contemporaneamente informazioni sull'insieme ambientale e garantiscono la stabilità antero-**

**Pescara ,17 Maggio 2014: la preparazione fisica e mentale negli Sport di precisione**