



Le sensazioni visive di forma, di rapporti spaziali e colori arrivano alla corteccia cerebrale dove vengono processate dando origine a risposte del sistema motorio degli occhi.

I due occhi lavorano come un unico organo

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



L'input visivo viene considerato dal sistema posturale esclusivamente se la mira visiva non supera i 5 metri circa; in caso contrario le informazioni derivate dai recettori visivi verranno trascurate in relazione all'utilizzo posturale

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



A differenza delle elaborate e complesse informazioni derivanti da propriocettori ed esteroocettori , i dati visivi e vestibolari trasmettono all'encefalo una **PERCEZIONE DIRETTA** dell'ambiente esterno.

La quasi totalità delle informazioni arriva all'encefalo attraverso questi due canali.

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



In ogni caso, affinché il sistema tonico posturale possa utilizzare le informazioni visive per il mantenimento dell'equilibrio occorre che esse siano continuamente comparate a quelle derivanti dal sistema vestibolare e propriocettivo.

L'occhio ,per esempio,non è in grado da solo “di capire” se lo scorrere delle immagini sulla retina sia dovuto al suo stesso movimento o a quello della testa o dell'intero corpo.

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

LA RELAZIONE TRA POSTURA E VISIONE E' FONDAMENTALE.



L'UNA NON PUO' PRESCINDERE DALL'ALTRA

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



Ovviamente la componente condizionale riveste un ruolo importante nell'ottenimento , nella velocità di ottenimento , nel mantenimento e nella durata stessa del mantenimento delle “posture” ottenute.

Lo sviluppo della forza nei distretti deputati , la velocità di contrazione (spesso in regime di contrazione misto) e la resistenza all'applicazione di forza garantiscono un efficace e perdurante capacità di prestazione.

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



Si introduce in questo modo la capacità di “discriminazione distrettuale” che nelle discipline di precisione riveste un ruolo importante non solo in funzione dell’ottenimento-mantenimento di postura ed equilibrio ma anche e soprattutto nell’organizzazione delle sequenze.

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



Trattasi dell'attitudine ad utilizzare in sequenza contrazioni muscolari di diversi distretti in maniera precisa ed ergonomica

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



IL COSIDETTO SISTEMA POSTURA-EQUILIBRIO REGOLA QUINDI:

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

L'ACROBATICA



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

L'EQUILIBRIO



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

STABILITA'



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

PRECISIONE



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

L'ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE



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



L'ALLENAMENTO DEVE ALLORA AVERE COME OBIETTIVO LA
CREAZIONE ED IL SOSTENTAMENTO DI UN

“MODELLO CIBERNETICO”

**“ OVVERO UN ORGANISMO
CAPACE DI ATTUARE PROCEDIMENTI DI
AUTOREGOLAZIONE
ATTRAVERSO CONTINUI CONTROLLI ADATTATIVI.”**

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

**DOVE PER ADATTATIVO SI FA RIFERIMENTO
A LEGGI DI CONTROLLO CHE IN MODO
AUTONOMO
MODIFICANO I PROPRI PARAMETRI
PER ADATTARSI ALLE ALTERAZIONI
CHE IL “SISTEMA” PUÒ SUBIRE
DURANTE L’ESERCIZIO DELLE SUE FUNZIONI.**

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

**UN COMPLESSO CIBERNETICO
DEVE INTEGRARE
QUANTE PIÙ INFORMAZIONI
POSSIBILI, PER POTERLE RIPORTARE
SU PIANI DI OPERATIVITA'
DI DIVERSA COMPETENZA.**

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



SI POSSONO ALLENARE QUESTE CAPACITA' ?

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



IL BALANCE TRAINING

Allenamento per migliorare l' "ottenimento" ed il mantenimento di posture sia statiche che dinamiche. Sia in termini di velocità dell'ottenimento che in termini di durata ed ergonomia del mantenimento.

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



**Gli adattamenti derivanti dall'
applicazione del balance training
sono per la quasi totalità
adattamenti di tipo
NEUROMUSCOLARE.**

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



Ed e' bene ricordare come adattamenti
di questo genere non siano da
annoverare tra le modificazioni
determinate dal classico fenomeno
cosidetto della
“SUPERCOMPENSAZIONE”

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



Il fenomeno della supercompensazione si riferisce esclusivamente a fenomeni di natura energetica ,ed in particolare a variazioni di glicogeno intracellulare, e non a fenomeni di regolazione e controllo e quindi inerenti la sfera coordinativa e tecnico-tattica

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



Anche un allenamento di tipo “neuronal” deve comunque tenere conto di principi metodologici imprescindibili che rendono possibili e facilitano le acquisizioni:

- Individualizzazione (adeguatezza dei soggetti)
- Progressione didattica
- Corretto incremento e adeguati recuperi
- Alternanza e variabilità di mezzi
- Interferenze contestuali
- Integrazioni regolanti

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



ESERCITAZIONI OCULO-VISIVE

- Ginnastica oculare
- Esercitazioni con focus visivi modificati x distanza, per colore.
- Esercitazioni con elementi di disturbo (variazioni di luminosità, luci, drappi colorati, utilizzo o non utilizzo di esclusivo occhio dominante)

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



ESERCITAZIONI A PRIORITA' OSTEOVESTIBOLARE

- Acrobatica elementare
- Acrobatica con rapidi ristabilimenti e soluzione di compiti motori

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

ELEMENTI POSTURALI STATICI a prioritá' somatosensoriale



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