

# **Basi del movimento**

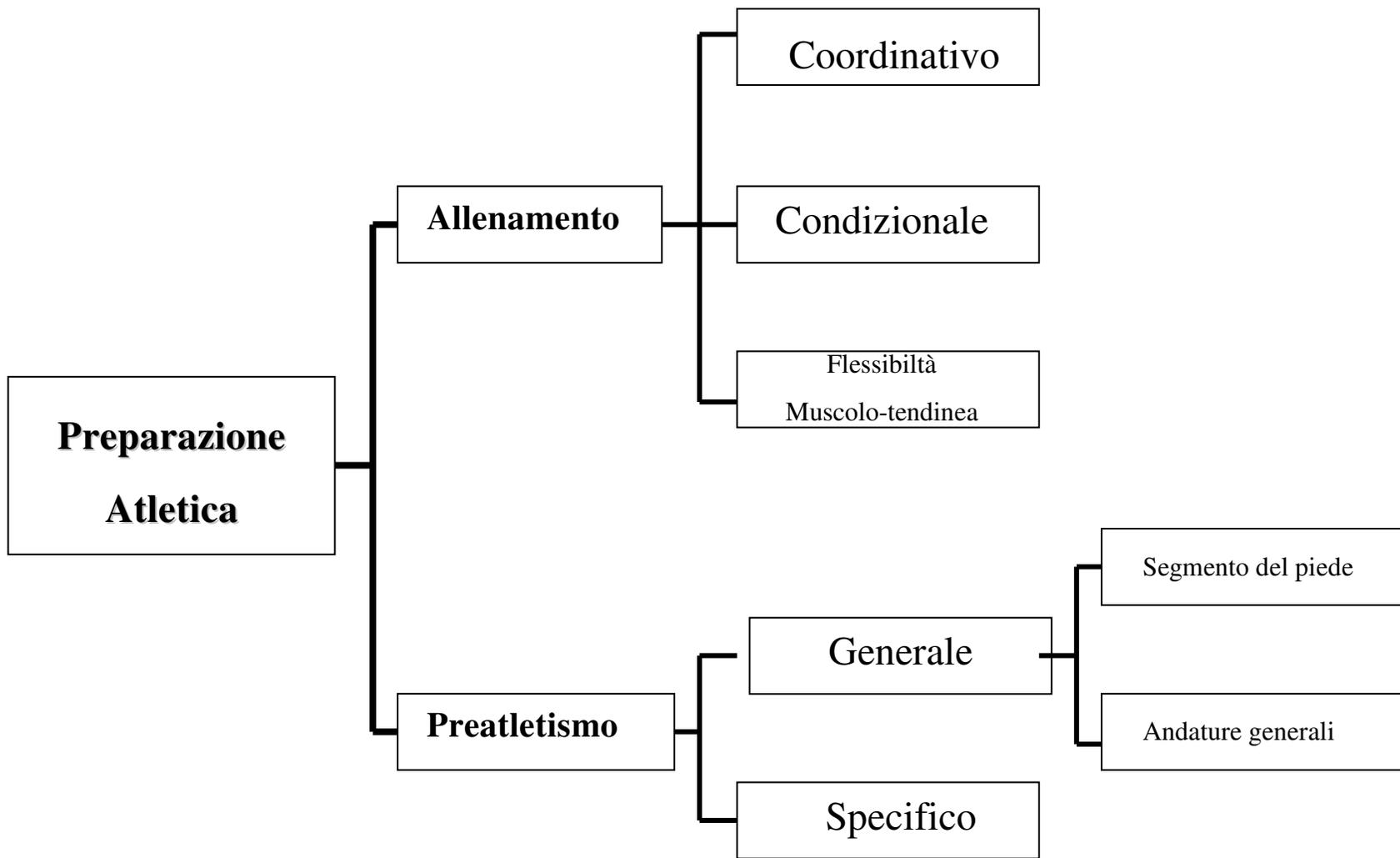
*R. Schiffer*

- Utilizzata negli sport di situazione e tattici, anche negli sport individuali

Scopo:

- sviluppo capacità condizionali in forma generale e specifica
- Sviluppo capacità coordinative
- Creazione struttura base motoria

- Ruolo fondamentale nella pratica sportiva
- Giovani in fase iniziale, di costruzione fisica
- Successivamente anche negli atleti evoluti nella fase propedeutica della propria attività sportiva specifica e al successivo sviluppo del gesto motorio



# Vantaggi

## *Principiante:*

- Aumento bagaglio motorio
- Mantenimento e miglioramento dell'efficacia della muscolatura
- Sviluppo capacità coordinative e condizionali
- Miglioramento posturale e stabilità dell'articolazione tibio-tarsica durante movimento dinamico
- Accrescimento della percezione del proprio schema corporeo

# Vantaggi

## *Atleta evoluto :*

- Avviare una seduta di allenamento durante la fase di riscaldamento
- Sviluppare la muscolatura generale del corpo
- Rinforzare tutte le articolazioni al fine di ridurre il rischio di infortunio
- Migliorare l'elungazione muscolo tendinea
- Correggere le lacune pregresse , integrando nuovi gesti della disciplina principale

- Lo stiramento **muscolare**, detto in termini medici anche “**elongazione**”, è una lesione **muscolare** di lieve o media entità che comporta l'allungamento eccessivo di uno o più **muscoli** provocando generalmente anche la comparsa di ematoma per la rottura dei vasi capillari.



# Preatletismo

Insieme degli esercizi ginnici o andature necessarie alla preparazione generale del soggetto.

E' utilizzato in forma generale e in forma specifica .

# Generale

Insieme di esercitazioni basilari per il miglioramento della struttura corporea generale , della coordinazione e della mobilità.

Usato per la *didattica dei movimenti basilari* di tre schemi motori di base :

- Correre
- Saltare
- Lanciare

Si pratica senza e con avanzamento del corpo. Tra le principali troviamo le esercitazioni per il *segmento del piede*, con e senza fase di volo.

# Specifico

Esercitazioni mirate allo sviluppo di un gesto motorio preciso.

Si usano segmenti motori che compongono l'insieme di un *abilità complessa* .

Esempio di esercitazioni per :

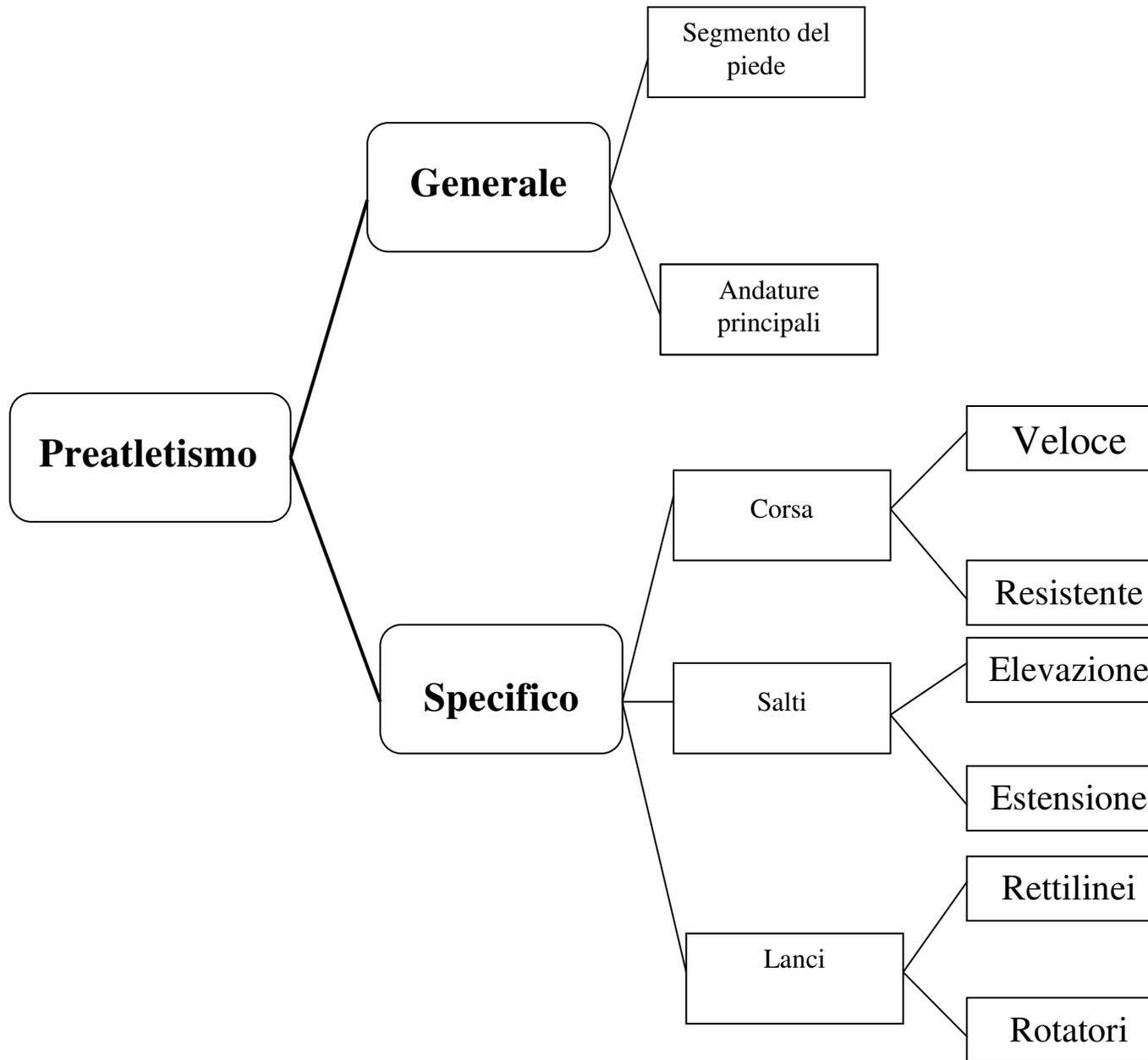
- Corsa
- Rimbalzi
- Balzi
- Lancio della palla medica

# Istruttore

Deve conoscere:

- Tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo in questione
- Deve combinare le esercitazioni necessarie a sviluppare le abilità fondamentali della disciplina sportiva praticata

La combinazione tra : mobilità, preatletismo generale e specifico, attività ludiche , determina una solida impostazione motoria propedeutica per l'esecuzione di compiti motori complessi e specifici.

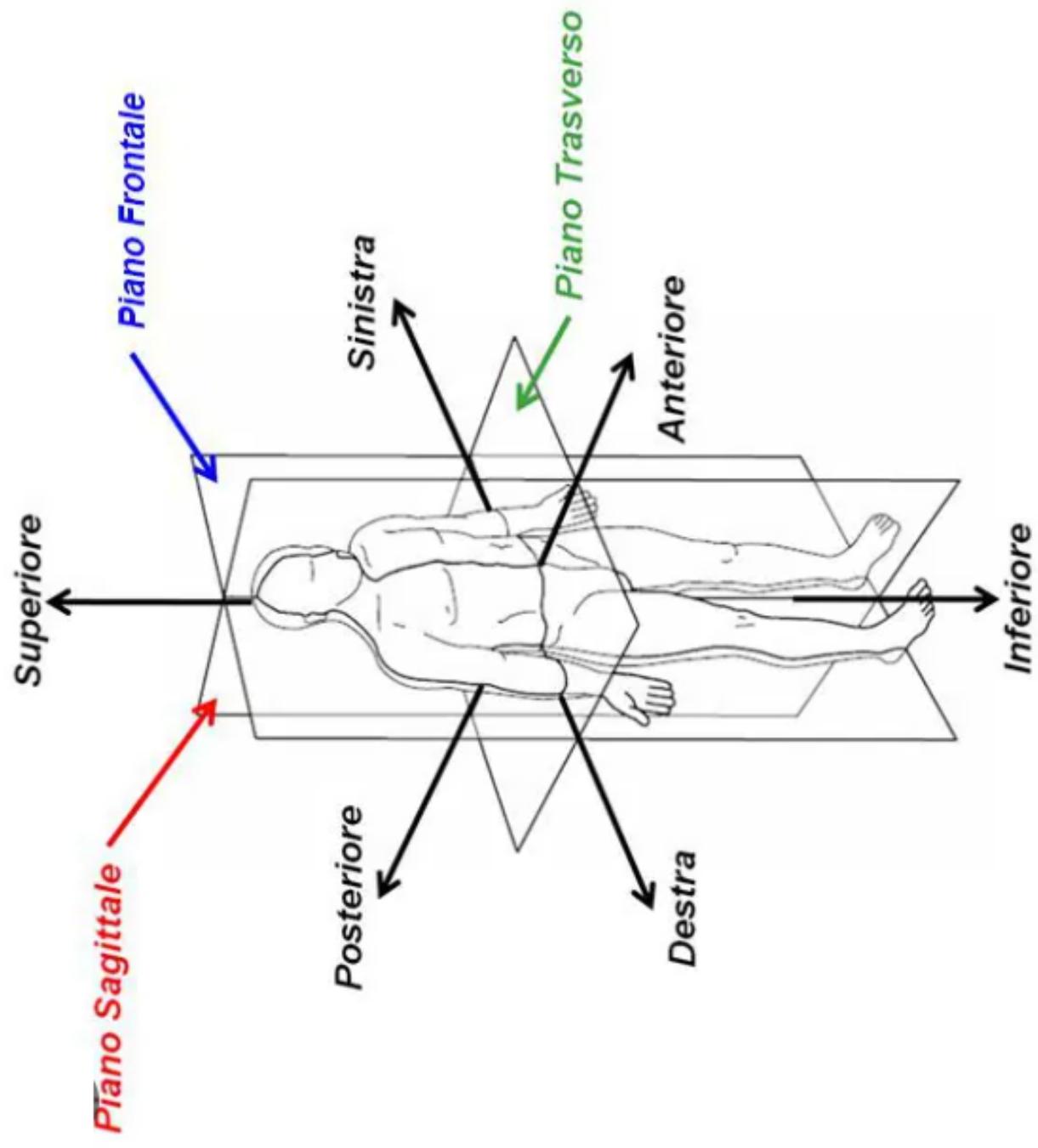


# **Basi del movimento**

*R. Schiffer*

# Assi e Piani

- Assi e piani di movimento sono riferimenti immaginari utilizzati per descrivere in dettaglio un *gesto motorio semplice* o *complesso* .
- Gli *assi di movimento* sono linee immaginarie che indicano delle direzioni



## Assi di movimento

### A) Asse Longitudinale:

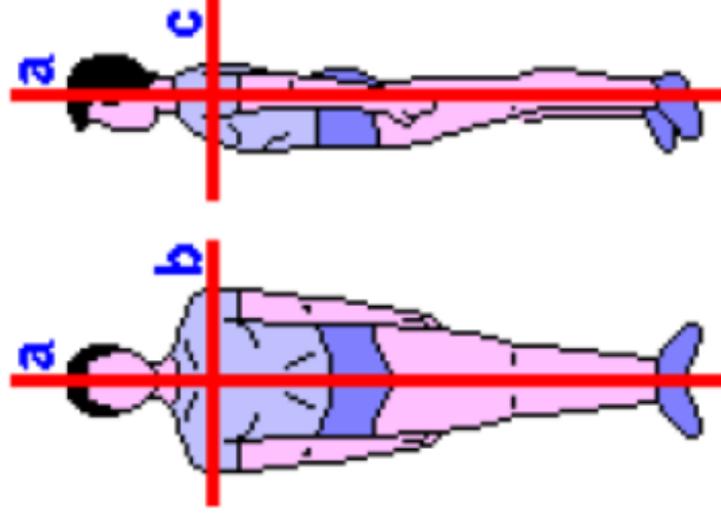
- Cranio – caudale

### B) Asse Trasversale

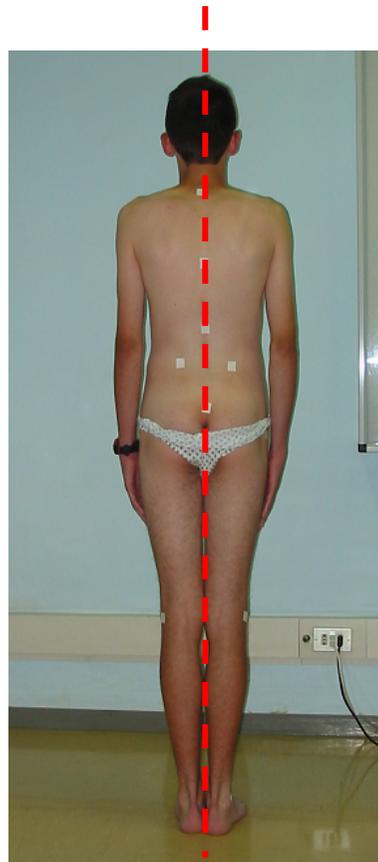
- Medio – Laterale

### C) Asse Sagittale:

- Antero – Posteriore

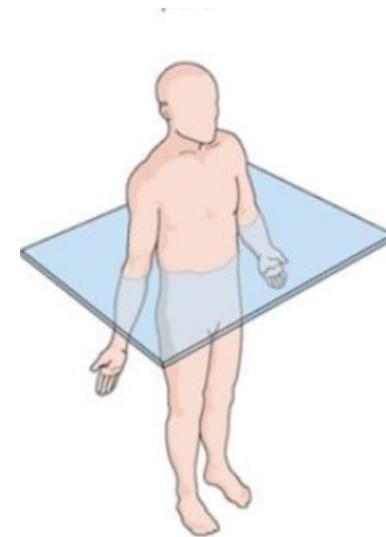


- **Asse longitudinale (verticale)** : linea immaginaria perpendicolare alla base di appoggio .In stazione eretta statica decorre cranio-caudalmente in linea verticale il corpo umano .



- **Asse trasversale ( orizzontale )** : è perpendicolare all'asse longitudinale .

La linea immaginaria divide il corpo trasversalmente.



- **Asse sagittale ( antero-posteriore) :** passa dalla superficie posteriore alla superficie anteriore del corpo .E' perpendicolare all'asse longitudinale e trasversale.



- La conoscenza dei tre assi è fondamentale per la *proiezione* immaginaria dei piani di movimento.
- I piani di movimento sono *porzioni di spazio* in cui avvengono i movimenti

# Piano sagittale mediano

- Formato dall'intersezione dell'asse sagittale e dell'asse longitudinale .Attraversa il corpo dividendolo in due metà simmetriche : *destra e sinistra* .
- I piani paralleli a questo piano sono detti piani *sagittali paramediani*
- I movimenti che si possono eseguire su questo piano sono : *flessione e estensione*

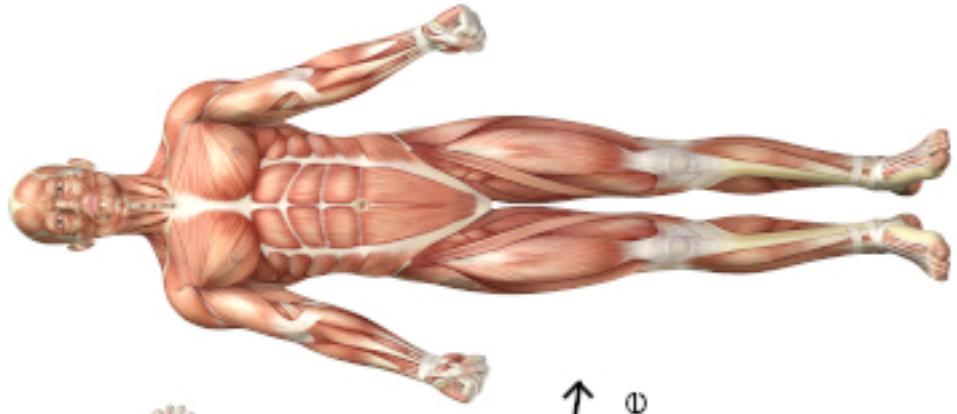


Estensione

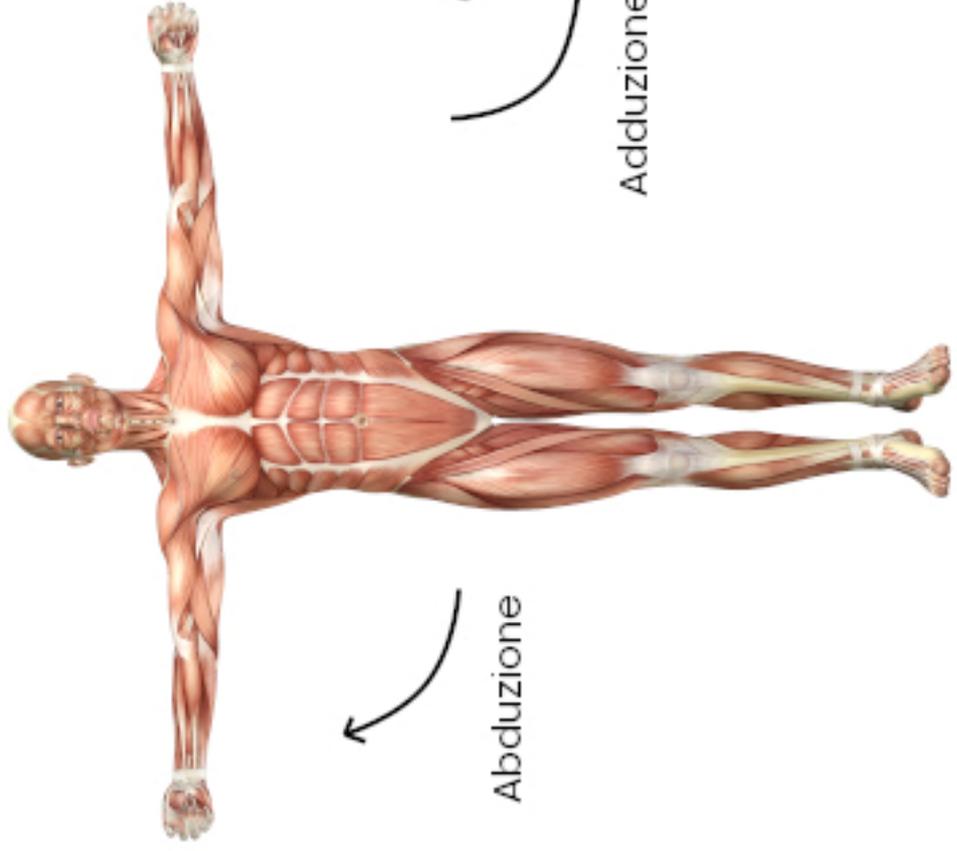
Flessione

# Piano frontale

- Formato dalla intersezione dell'asse longitudinale e dell'asse trasversale .
- Divide il corpo in una parte anteriore .
- I movimenti su questo piano sono : *abduzione* ( allontanamento di un arto dal corpo) e *adduzione* ( avvicinamento di un arto verso l'asse longitudinale )



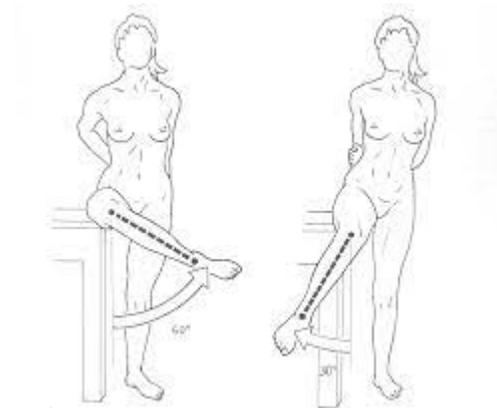
Adduzione



Abduzione

# Piano trasverso

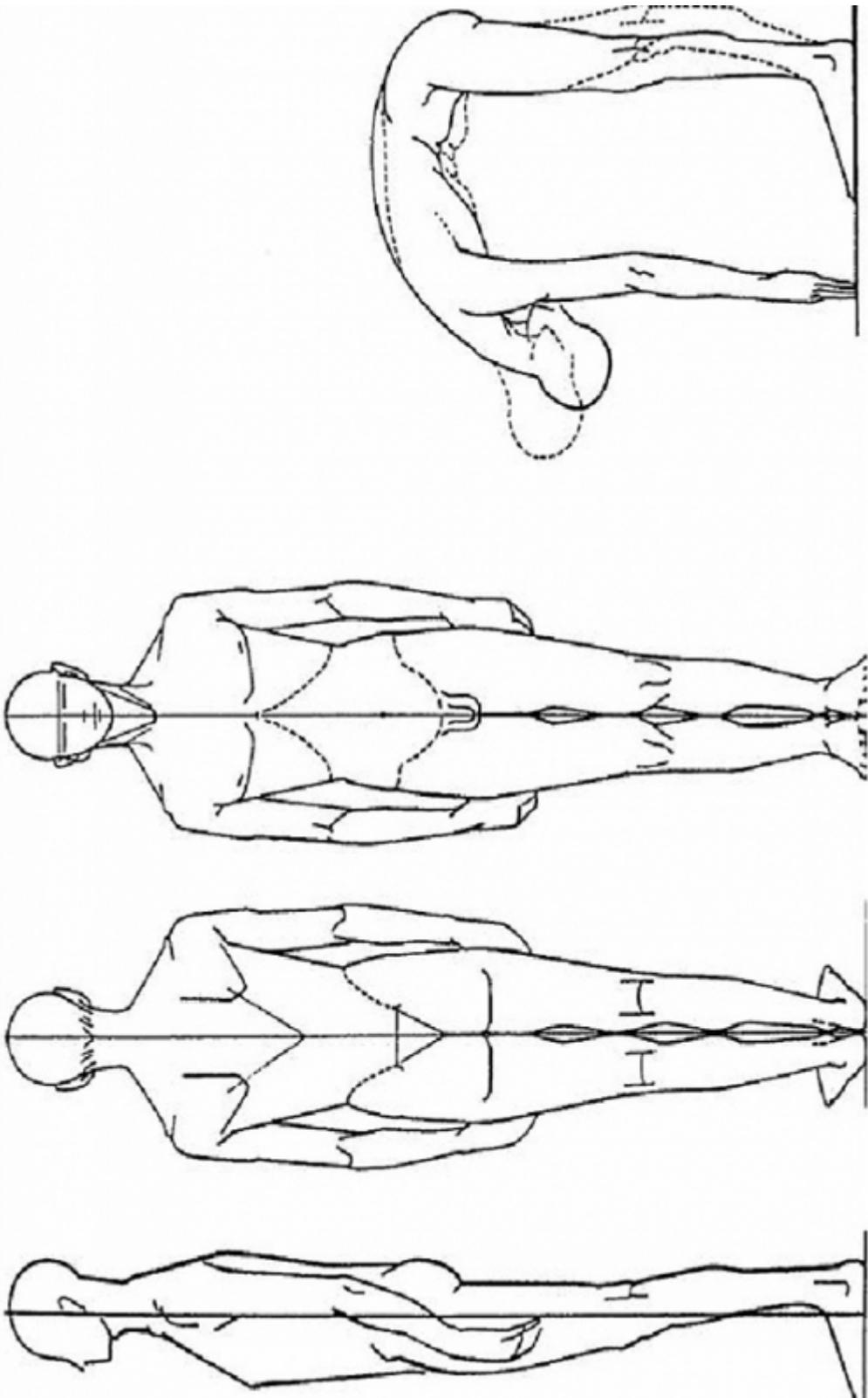
- Formato dall'intersezione dell'asse sagittale con l'asse trasversale.
- Si hanno : extra-rotazioni e intra-rotazioni di vari segmenti del corpo

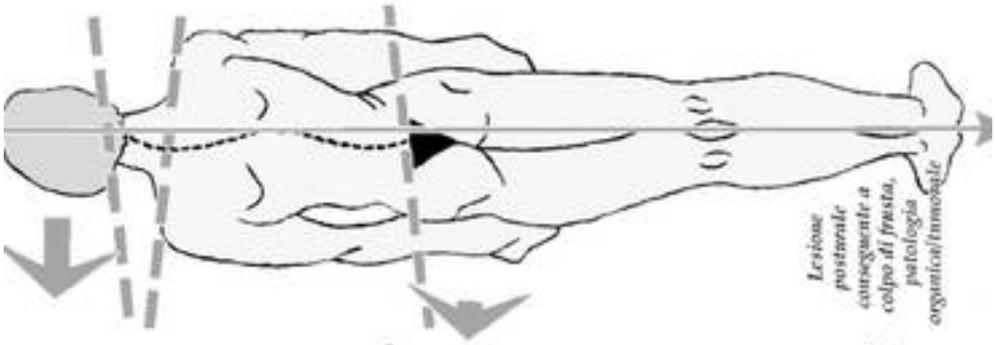


# Osservazione posturale

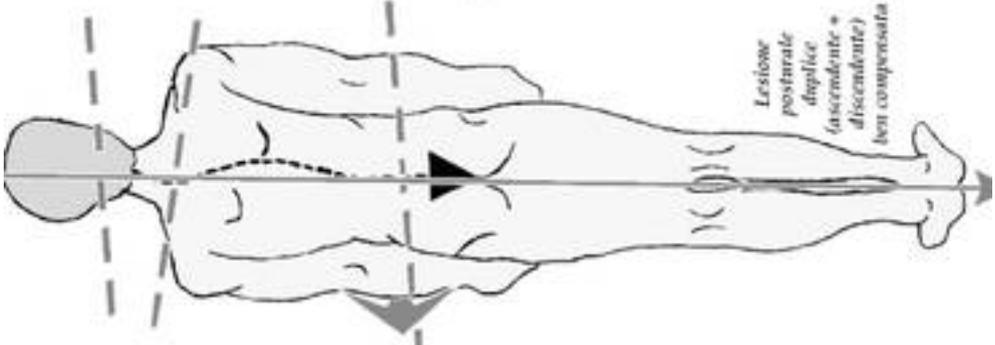
Attraverso la semplice *osservazione* possiamo distinguere una *visione* del soggetto in *statica* o *dinamica* :

- *Anteriore*
- *Posteriore*
- *Laterale dx*
- *Laterale sx*
- *Dall'alto*
- *Dall'appoggio plantare*
- *In posizione seduta*
- *In anteflessione*

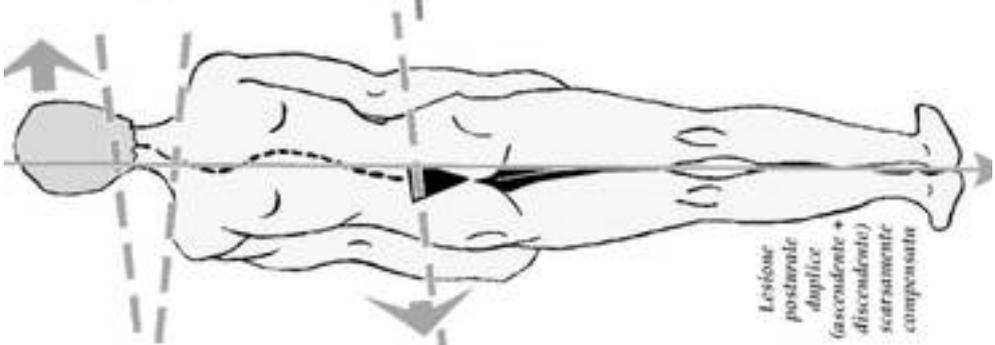




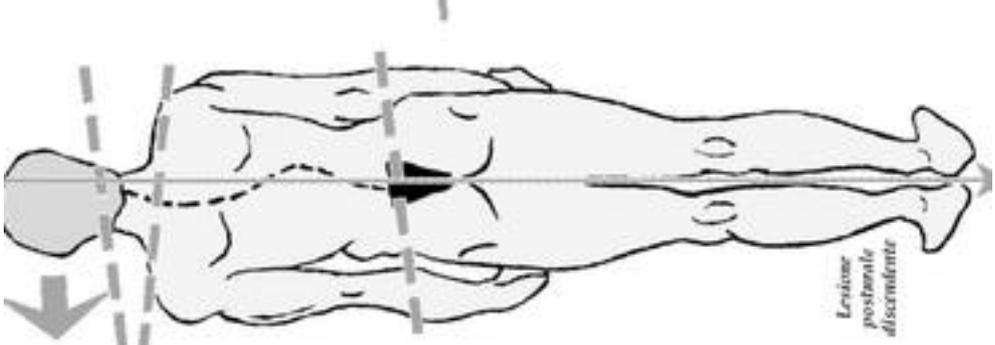
Lesione posturale conseguente a colpo di frusta, patologia organica/funzionale



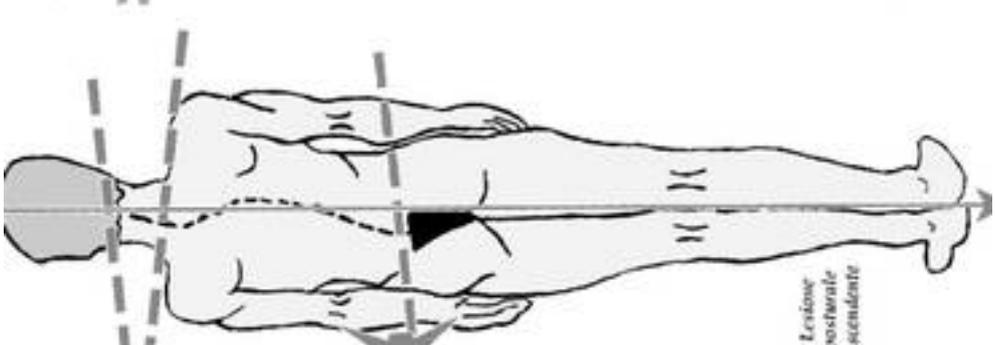
Lesione posturale duplice (ascendente + discendente) ben compensata



Lesione posturale duplice (ascendente + discendente) scarsamente compensata



Lesione posturale discendente



Lesione posturale ascendente

# **Basi del movimento**

*R. Schiffer*

I movimenti di un segmento o di un arto  
raramente avvengono su un singolo piano ,  
ma si possono verificare su due o tre piani ,  
così da avere un movimento complesso

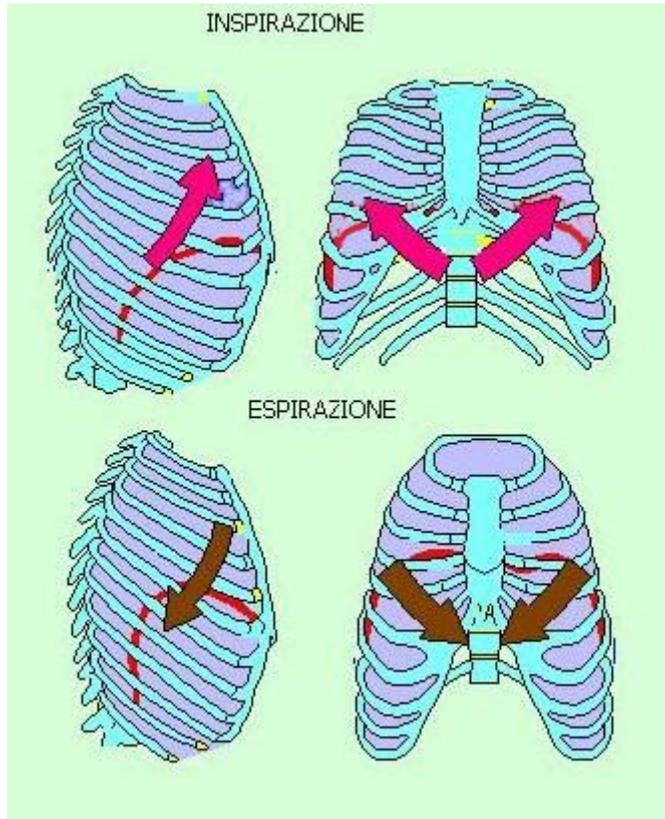
**Arti superiori** : spalla, gomito, polso, mano

**Colonna vertebrale** :

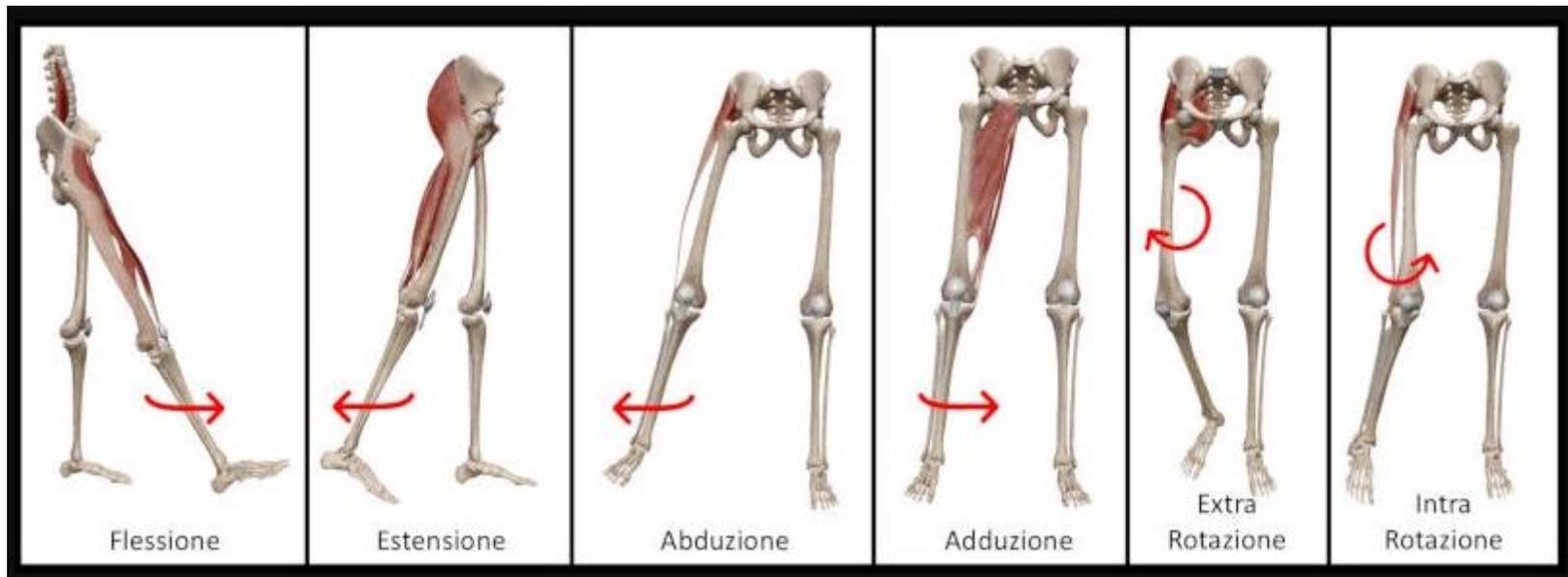
- cervicale : flesso-estensione, rotazione, inclinazione
- Dorsale-Lombare : flesso-estensione, rotazione, inclinazione
- Lombo-sacrale : anti-retroversione

# Movimenti speciali

## Gabbia toracica



# Anca

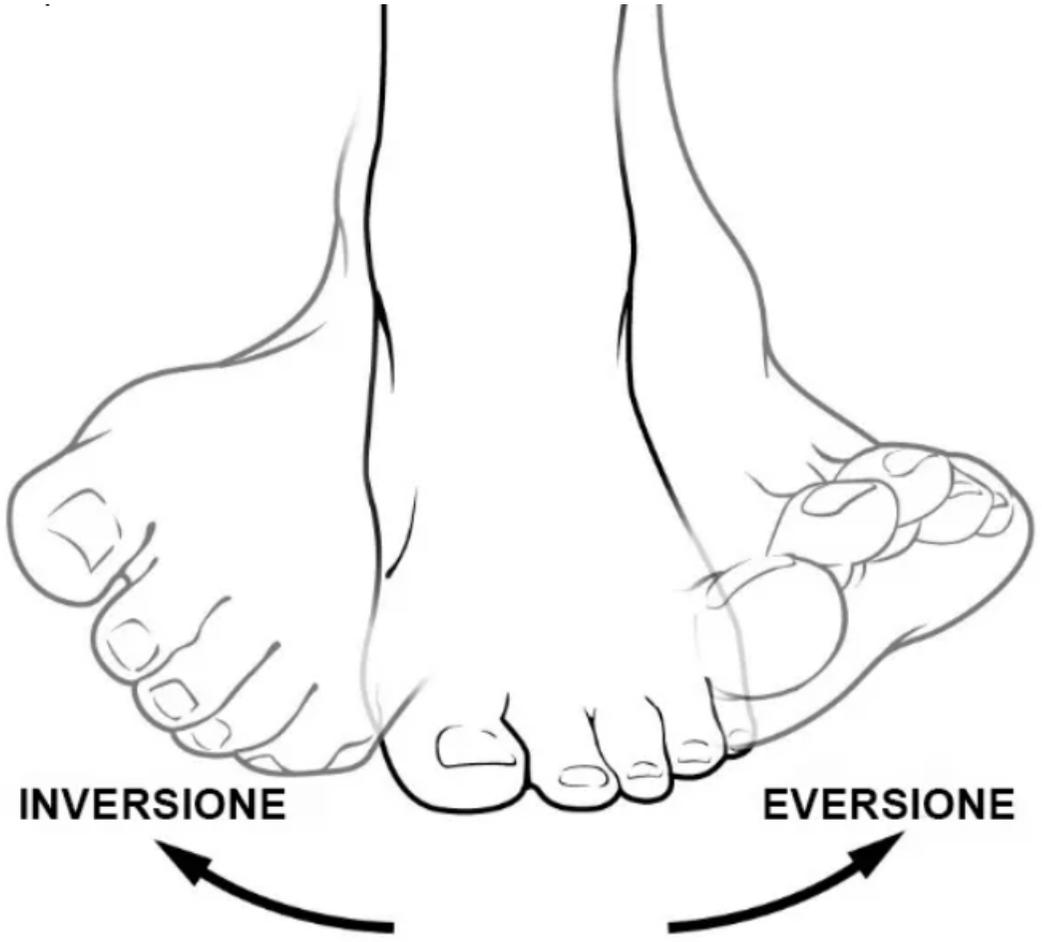
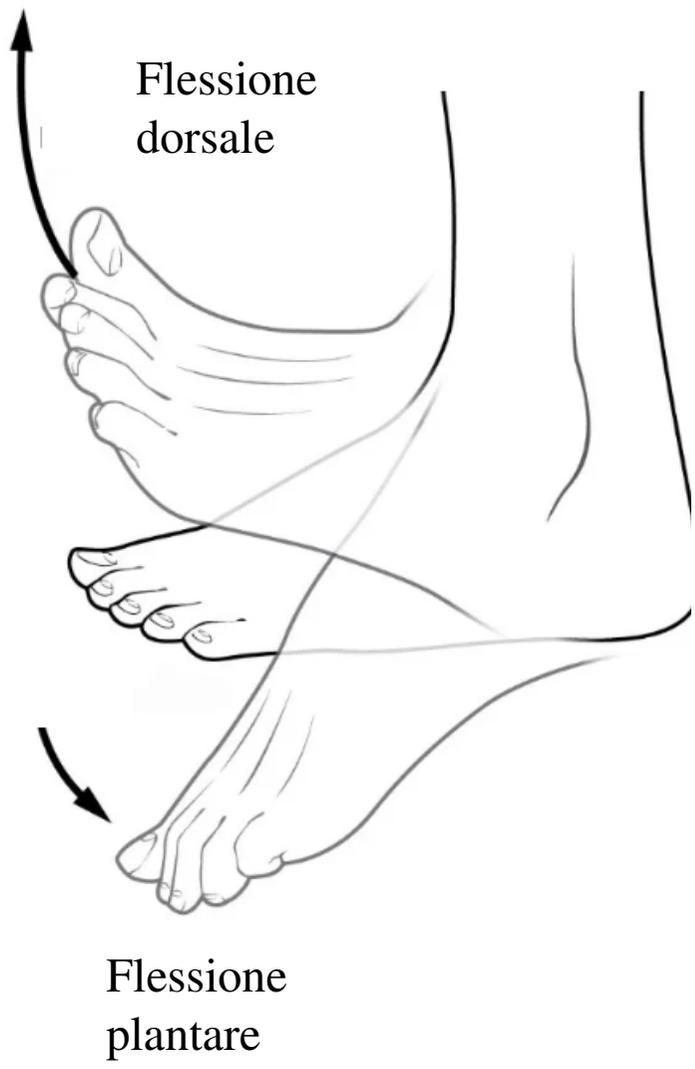


# Gamba

- *Flesso-estensione*
- *Intra-extrarotazione*

# **Movimenti del PIEDE**

- Flessione dorsale
- Flessione plantare
- Supinazione o inversione
- Pronazione o everzione

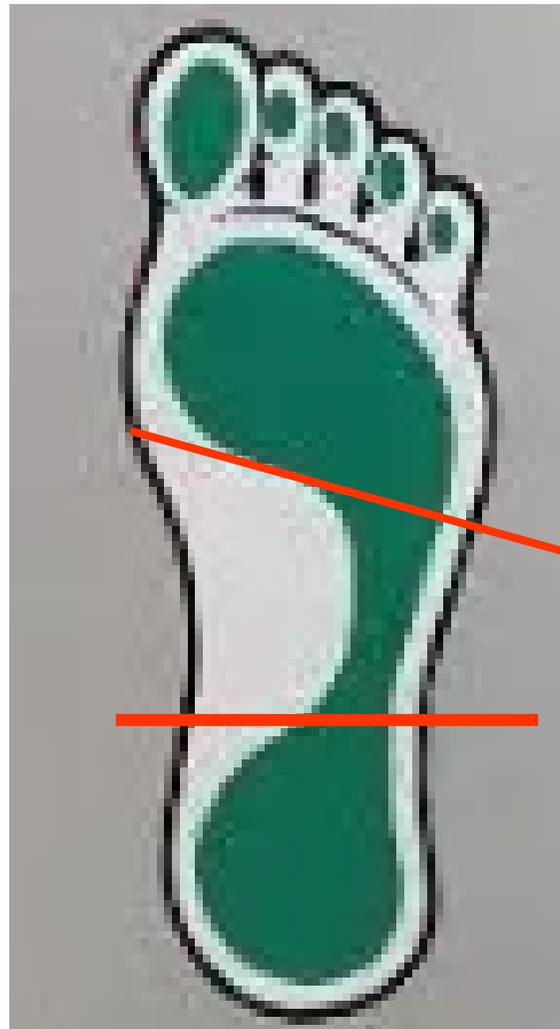


# Rullata del piede

Azione basilare che determina la spinta e l'equilibrio dinamico durante lo spostamento con gli arti inferiori .

Il piede prende contatto con il terreno prima con il tallone , poi con la la superficie basale ( pianta ) , infine lascia il suolo con le dita .

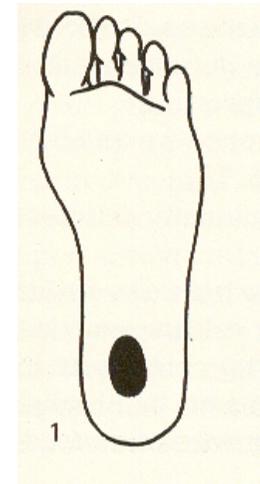
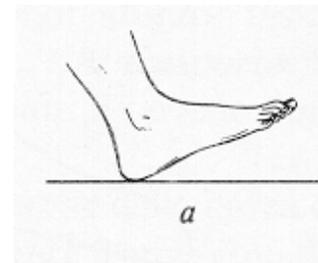
# Appoggio plantare



← Avampiede

← Mesopiede

← Retropiede





PIEDE  
NORMALE



PIEDE PIATTO  
DI 1° GRADO



PIEDE PIATTO  
DI 2° GRADO



PIEDE PIATTO  
DI 3° GRADO



PIEDE CAVO  
DI 1° GRADO

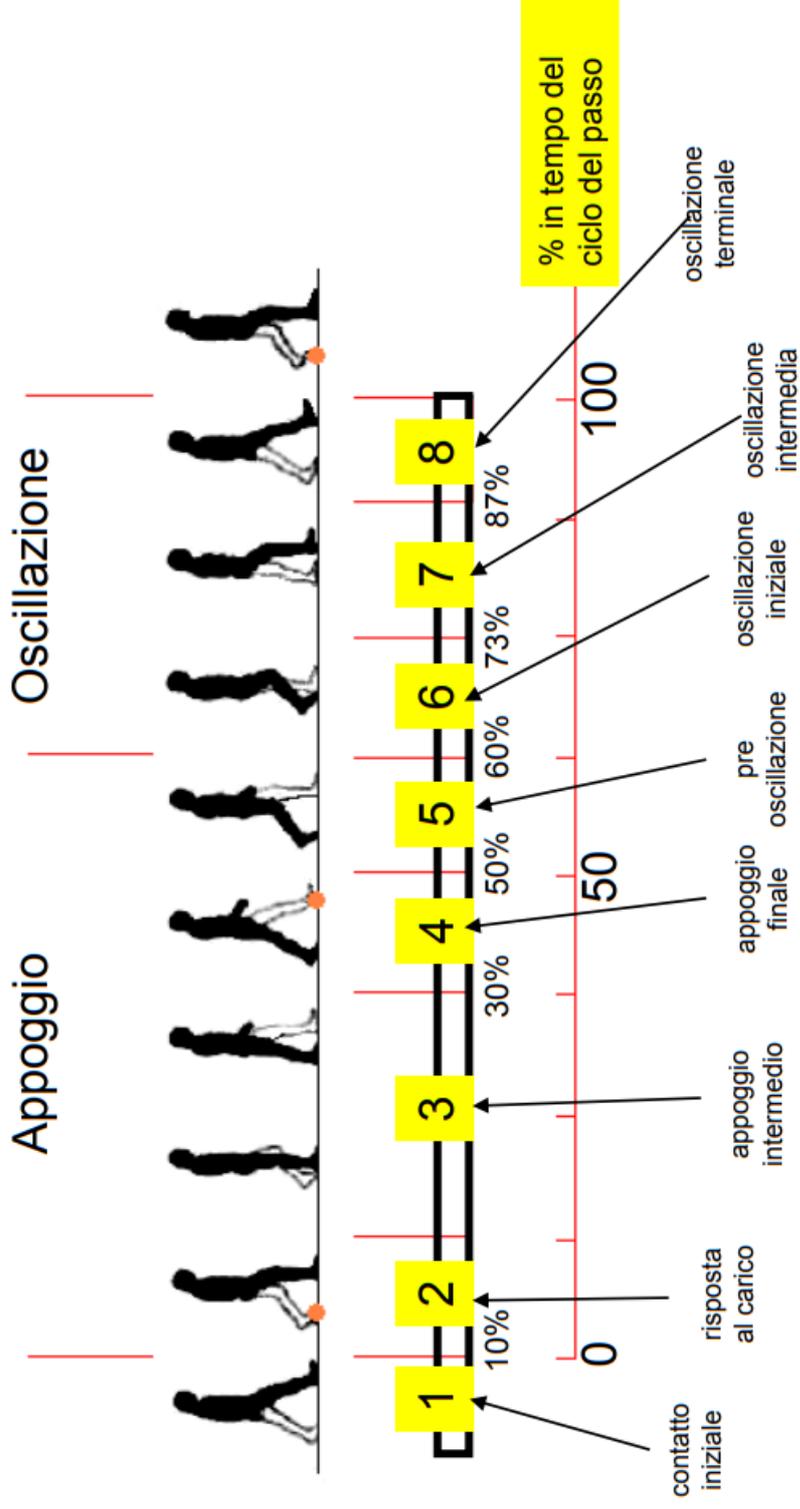


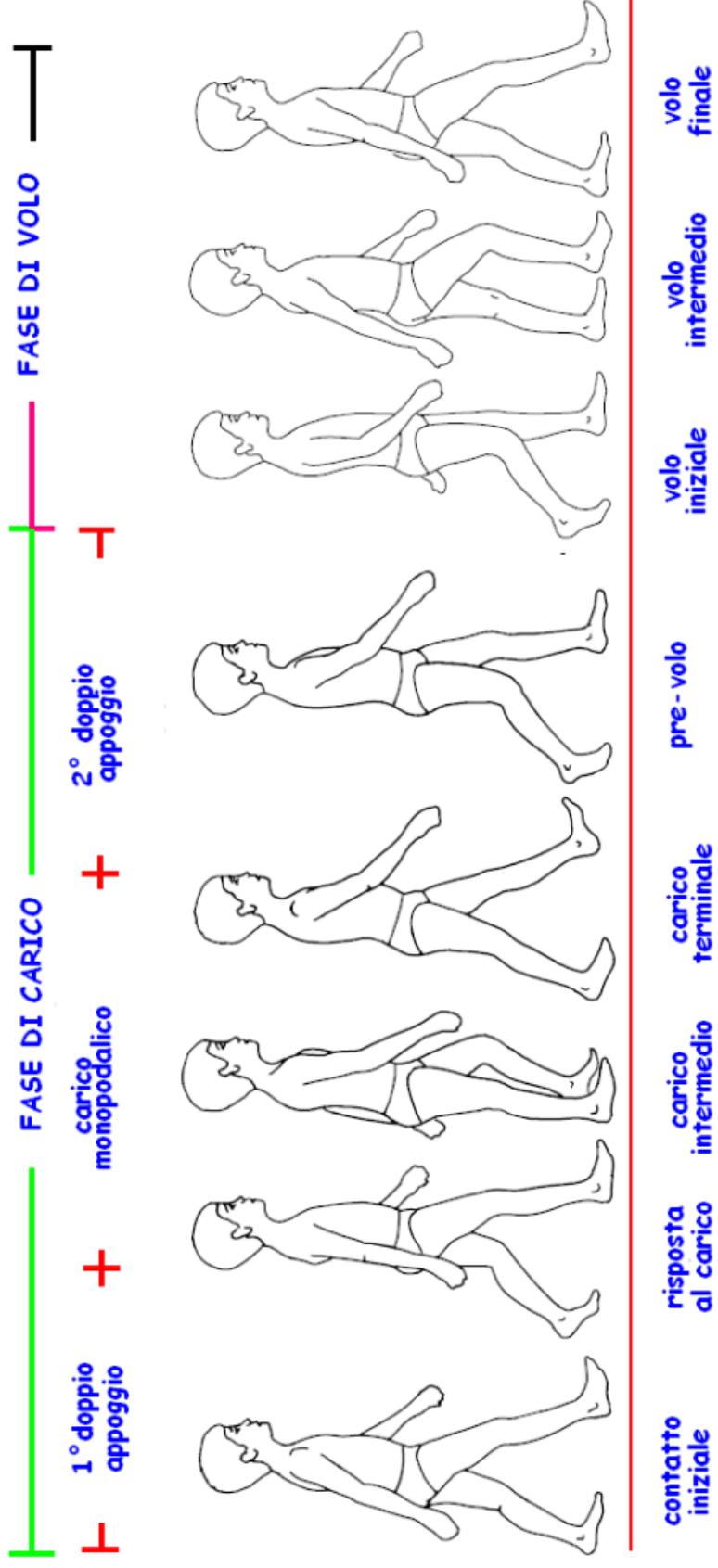
PIEDE CAVO  
DI 2° GRADO

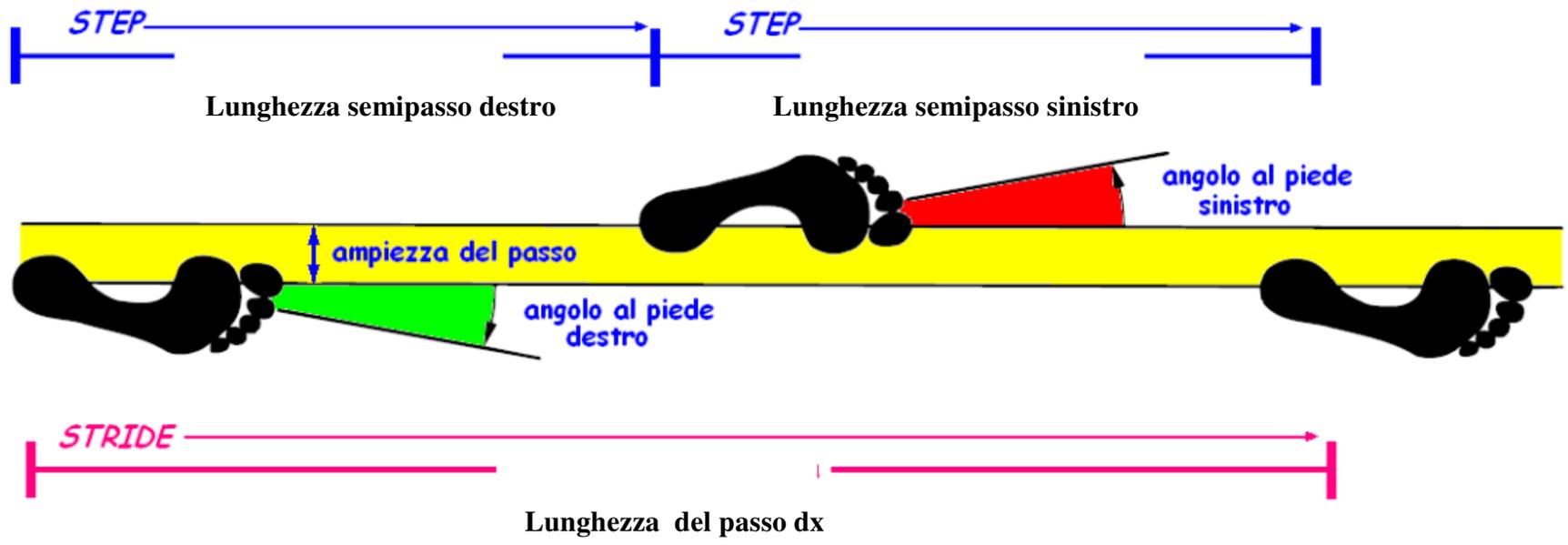


PIEDE CAVO  
DI 3° GRADO

## Le 8 sottofasi temporali del ciclo del passo







# Preatletismo: posizione della gamba

La gamba può essere tesa o flessa .

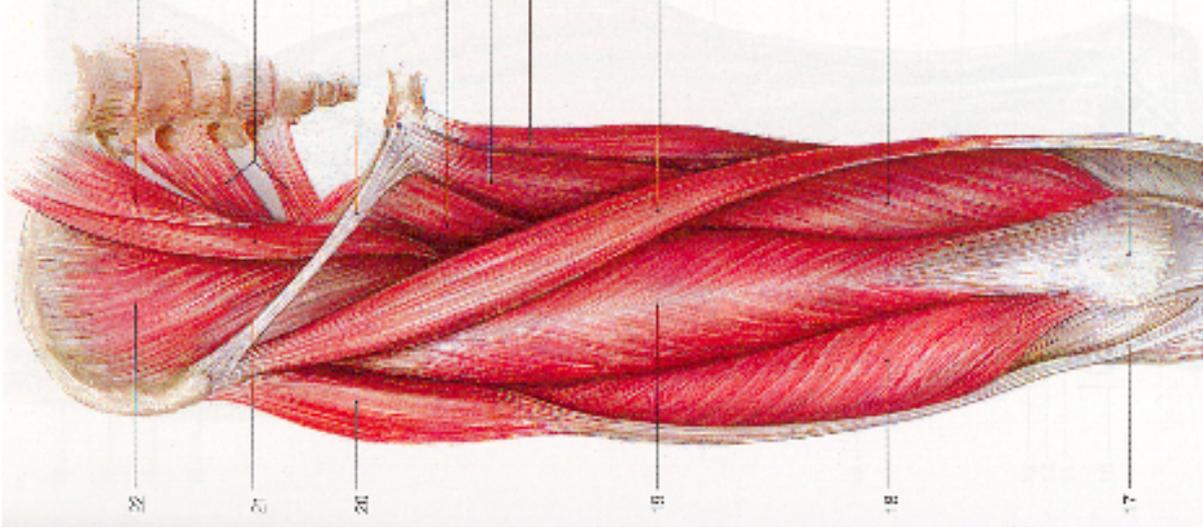
*Gamba tesa :*

- Gamba in linea con la coscia : *esercitazioni a ginocchia bloccate*
- Sollecita la zona tibio-tarsica e sviluppa principalmente forza e stabilità dell'articolazione
- Propedeutico per insegnare a completare la spinta nella corsa



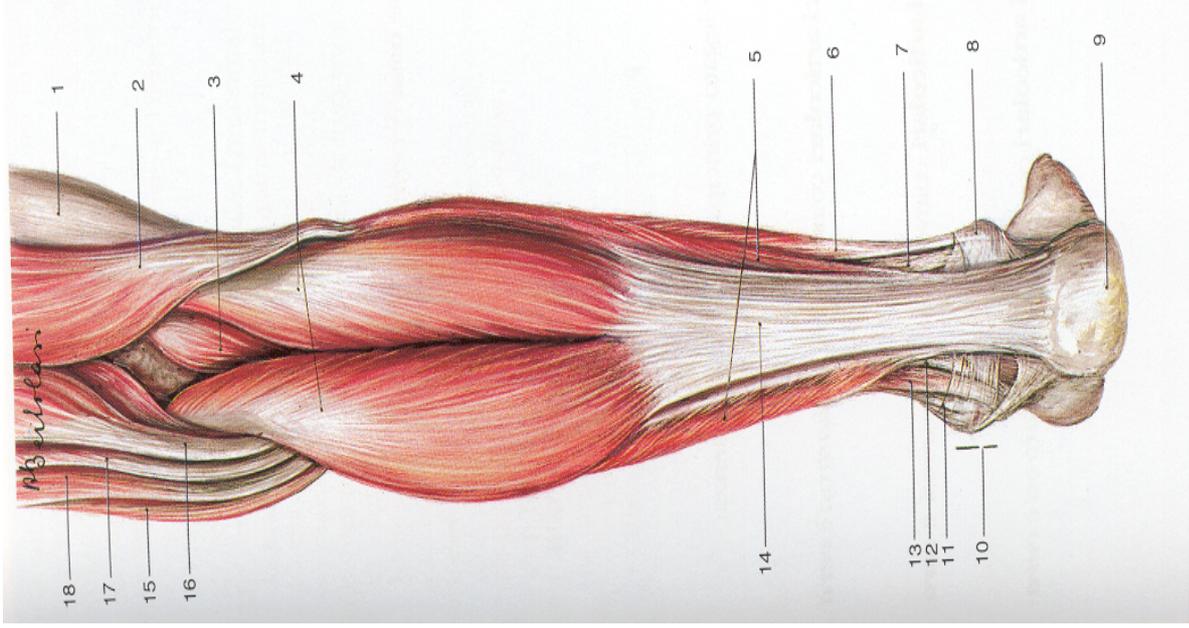
# Ginocchia sbloccate

- Gamba effettua un piegamento sul piano sagittale :  
*esercitazioni con ginocchia sbloccate*
- Sviluppa la mobilità dell'articolazione coxo-femorale
- Sfrutta la sinergia di più gruppi muscolari come la *loggia osteo-fasciale anteriore della coscia ( quadricipite femorale )*, e *loggia osteo-fasciale posteriore gamba ( tricipite sura )*



## Anteriori

- m. quadricipite femorale
- m. tensore della fascia lata
- m. sartorio



- m. tricipite surale
- m. plantare
- m. popliteo
- m. flessore lungo delle dita
- m. flessore lungo dell'alluce
- m. tibiale posteriore

## Posteriori

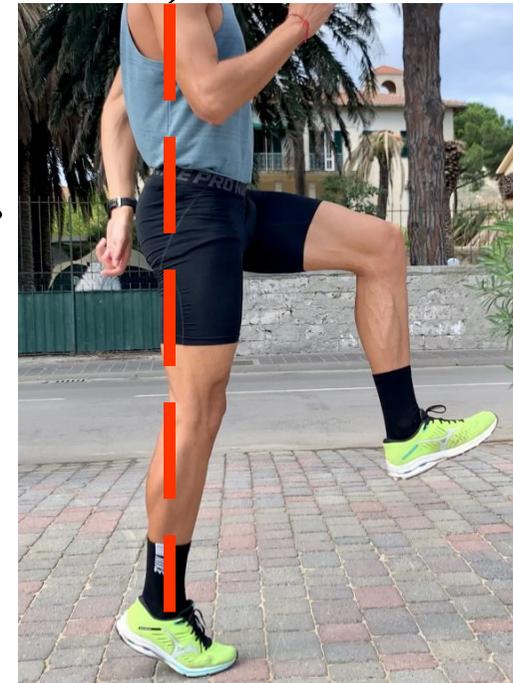
# **Esercizi sul posto**

## **( con senza scarpe)**

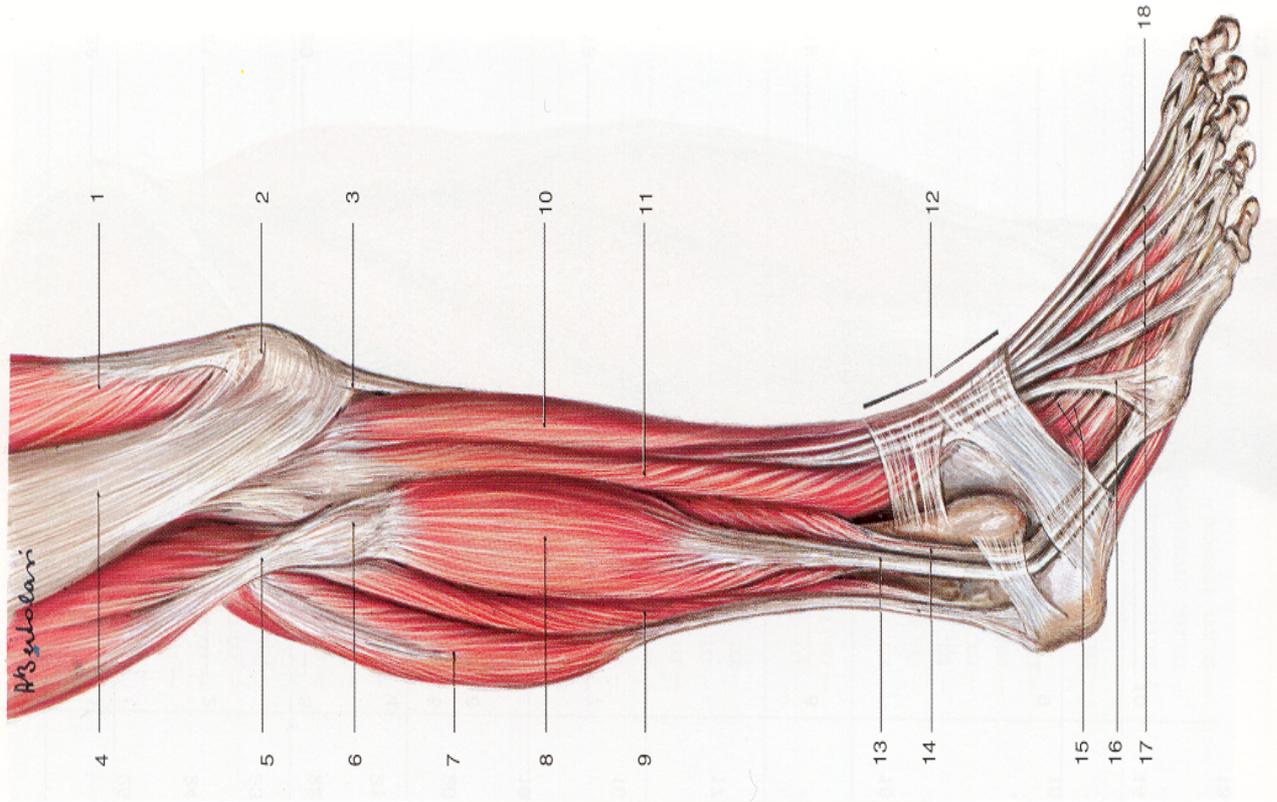
- Supinazione e pronazione del piede
- Rullata a piedi pari con ginocchia bloccate
- Rullata a piedi pari con ginocchia sbloccate
- Circonduzione del piede
- Circonduzione sull'avampiede
- Rullata alternata con ginocchia bloccate
- Rullata alternata con ginocchia sbloccate
- Rullata alternata sul posto con sblocco del ginocchio alternato

# Esercizi del piede con avanzamento ( con senza scarpe)

Nella *prima parte* la gamba non esegue piegamenti e resta distesa per formare una linea retta tra la caviglia , il ginocchio, l'anca e la spalla . Si è obbligati a usare La regione muscolare tibio-tarsica . per migliorare la stabilità e potenziare la muscolatura stabilizzatrice della caviglia.



**Postura**



3) MUSCOLI DELLA GAMBÀ	<b>Anteriori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- m. tibiale anteriore</li> <li>- m. estensore lungo dell'alluce</li> <li>- m. peroniero anteriore</li> </ul>
	<b>Mediali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- m. peroniero lungo</li> <li>- m. peroniero breve</li> </ul>
	<b>Posteriori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- m. tricipite surale</li> <li>- m. plantare</li> <li>- m. popliteo</li> <li>- m. flessore lungo delle dita</li> <li>- m. flessore lungo dell'alluce</li> <li>- m. tibiale posteriore</li> </ul>
4) MUSCOLI DEL PIEDE	<b>Dorsale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- m. pedidio</li> </ul>
	<b>Plantari</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- m.m. mediali</li> <li>- m.m. intermedi</li> <li>- m.m. laterali</li> </ul>

Nella progressione si *sbloccano* le ginocchia e le gambe possono *piegarsi* per sfruttare il *movimento dell'anca* e della *coscia* per ottenere un *movimento fluido ed efficace* .

# Feedback

- L'appoggio iniziale del *tallone* dopo ogni passo
- L'appoggio finale del passo con la *punta del piede*
- Il *busto eretto*
- Le *braccia rilassate*
- L'*oscillazione dei gomiti* vicino ai fianchi
- Lo *sguardo dritto*

Postura



- Rullata a gambe tese
- Rullata a gambe tese con avanzamento dell'anca
- Rullata a gambe tese con sblocco del ginocchio alternato (*femore parallelo al terreno, tibia perpendicolare, piede in flessione dorsale sotto il ginocchio*)
- Rullata con ginocchia sbloccate in avanzamento
- Rullata allineata (piedi uno davanti l'altro)

