



1.LE CAPACITÀ MOTORIE

1.1 Introduzione: definizione

1.2 Terminologia: differenza tra *capacità* e *abilità motorie*

1.3 Classificazione

1.4 Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, (mobilità articolare)

1.5 Le capacità coordinative:

1.5.1 Generali: apprendimento, controllo e adattamento motorio

1.5.2 Speciali: accoppiamento/combinazione, differenziazione cinestetica, orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione semplice e complessa, trasformazione, equilibrio

1.6 Principi generali: come sviluppare le capacità motorie

2.L'ALLENAMENTO SPORTIVO

2.1 Introduzione: l'importanza dell'allenamento fisico

2.2 Che cosa significa allenarsi?

2.3 Adattamento: definizione, terminologia adattamento e aggiustamento

2.4 La supercompensazione: definizione, cambiamenti strutturali, metabolici e ormonali, omeostasi, incremento della prestazione sportiva

Approfondimento: catabolismo e anabolismo

2.5 Riposo e sovrallenamento: l'importanza del recupero/sonno, sindrome da sovrallenamento, che cos'è e come si sviluppa, segnali principali

2.6 Cosa succede se smetto di allenarmi?

3.LE FASI DI UNA SEDUTA D'ALLENAMENTO

3.1 Introduzione: la seduta allenante

3.2 Il riscaldamento: preparazione all'attività

3.2.1 Definizione

3.2.2 Obiettivi: effetti fisiologici del riscaldamento

3.2.3 Tipologie: riscaldamento generale e specifico

3.2.4 Durata

3.3 Fase centrale: l'aumento del carico di lavoro

3.3.1 Definizione

3.3.2 Obiettivi: allenamento delle capacità condizionali, della tecnica, del gesto sportivo

3.3.3 Recupero: l'importanza del recupero all'interno dell'allenamento sportivo

3.3.4 Durata

3.4 Fase finale: il defaticamento

3.4.1 Definizione

3.4.2 Obiettivi

3.4.3 Tipologie: tecniche di ginnastica, di rilassamento, di respirazione

3.4.4 Post attività: ritorno allo stato di riposo, l'importanza del *sonno*

4.LA DIFFERENZIAZIONE CINESTETICA

4.1 Definizione: introduzione, richiamo alle capacità coordinative

4.2 I recettori propriocettivi: fusi neuromuscolari, organi muscolo tendinei del Golgi, corpuscoli del Pacini, terminazioni del Ruffini, recettori vestibolari. Cenni di anatomia dell'orecchio

4.3 La differenziazione cinestetica nei contesti sportivi

4.4 Come funziona: meccanismi del sistema nervoso

4.5 Quando non funziona: l'affaticamento, la disidratazione

Approfondimento: il crampo muscolare

4.6 Nella vita di tutti i giorni



5. IL SISTEMA MUSCOLARE

5.1 Tavola anatomica: principali muscoli superficiali e profondi del corpo umano

5.2 Anatomia funzionale: origine inserzione ed azione dei muscoli ad intervento diretto sulle seguenti articolazioni

5.1 Spalla: trapezio, elevatore della scapola, romboidei, gran dentato, piccolo pettorale, deltoide, sopraspinato, sottospinato, piccolo rotondo, sottoscapolare, gran rotondo, coraco-brachiale, bicipite brachiale, tricipite brachiale, gran dorsale, gran pettorale

5.2 Gomito: bicipite brachiale, brachiale, brachio-radiale, pronatore rotondo, tricipite brachiale, anconeo, supinatore, pronatore quadrato

5.3 Anca: ileo-psoas, retto femorale, sartorio, tensore della fascia lata, pettineo, adduttore lungo, adduttore breve, gracile, grande gluteo, medio gluteo, piccolo gluteo, semimembranoso, semitendinoso, adduttore grande, capo lungo del bicipite femorale, piriforme, otturatore interno ed esterno,

5.4 Ginocchio: quadricipite (retto femorale, vasto laterale, vasto mediale e vasto intermedio), bicipite femorale, sartorio, semimembranoso, semitendinoso, gracile, popliteo, gastrocnemio

5.5 Caviglia: gastrocnemio, soleo, flessore lungo delle dita, estensore lungo delle dita, tibiale posteriore, peroneo lungo, medio, terzo, flessore ed estensore lungo dell'alluce.

6. LA FORZA

6.1 Definizione: introduzione

6.2 Classificazione della forza:

6.2.1 Generale e speciale

6.2.2 Massima: definizione, il calcolo del massimale, forza assoluta, curiosità

6.2.3 Veloce: forza iniziale e forza esplosiva (esplosiva, esplosiva elastica, esplosiva elastica riflessa)

Approfondimento: la curva forza velocità, la curva di Hill

6.2.4 Resistente: definizione

6.3 La contrazione muscolare: tipologie, regime di contrazione eccentrica, concentrica, isometrica, pliometrica.

Prof. Adriano Steffanini