

# Fondamenti del Karate Olimpico

## Scuola di Ricerca e Approfondimento Metodologico

**Anno 1997**

### **Cultura Generale: Terminologia Sportiva (di base)**

Fondamenti del Karate Olimpico è una Scuola fondata nel 1996 con l'obiettivo di creare una vera e propria comunità di appassionati e praticanti sinceramente interessati, oltre che agli aspetti tecnici e scientifici, anche alla storia ed alla filosofia del Karate; è una Scuola 'libera' di ricerca e approfondimento metodologico e, pertanto, non è strutturata con affiliazioni, tesseramenti o altre forme simili di aggregazione. È, quindi, una community di associazioni e persone che fanno del legame di amicizia, rispetto reciproco, scambio di informazioni e conoscenze sul Karate, il loro motore di progresso: queste pubblicazioni sono state concepite perseguendo questi scopi.

La Scuola è aperta a chiunque condivida e si adoperi alla sua diffusione indipendentemente dagli organismi di appartenenza.

Francesco Penna, fondatore della Scuola, è lieto di darvi il benvenuto per condividere nuove esperienze sportive e formative.



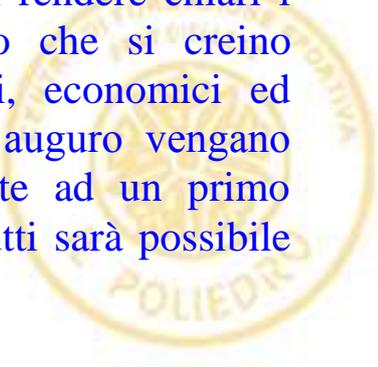
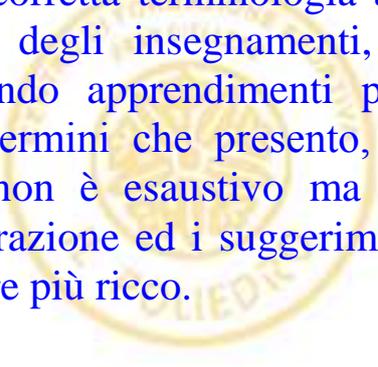
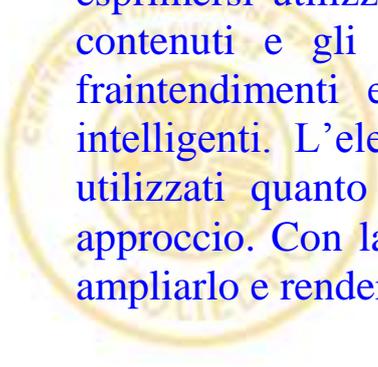
Dedicato a tutti i miei Insegnanti,  
fra loro ci sono sicuramente  
anche tutti i miei Studenti.





## Prefazione

Nella funzione di Educatori Sportivi è di fondamentale importanza esprimersi utilizzando la corretta terminologia al fine di rendere chiari i contenuti e gli obiettivi degli insegnamenti, evitando che si creino fraintendimenti e facilitando apprendimenti più rapidi, economici ed intelligenti. L'elenco di termini che presento, che mi auguro vengano utilizzati quanto prima, non è esaustivo ma sufficiente ad un primo approccio. Con la collaborazione ed i suggerimenti di tutti sarà possibile ampliarlo e renderlo sempre più ricco.





## Introduzione

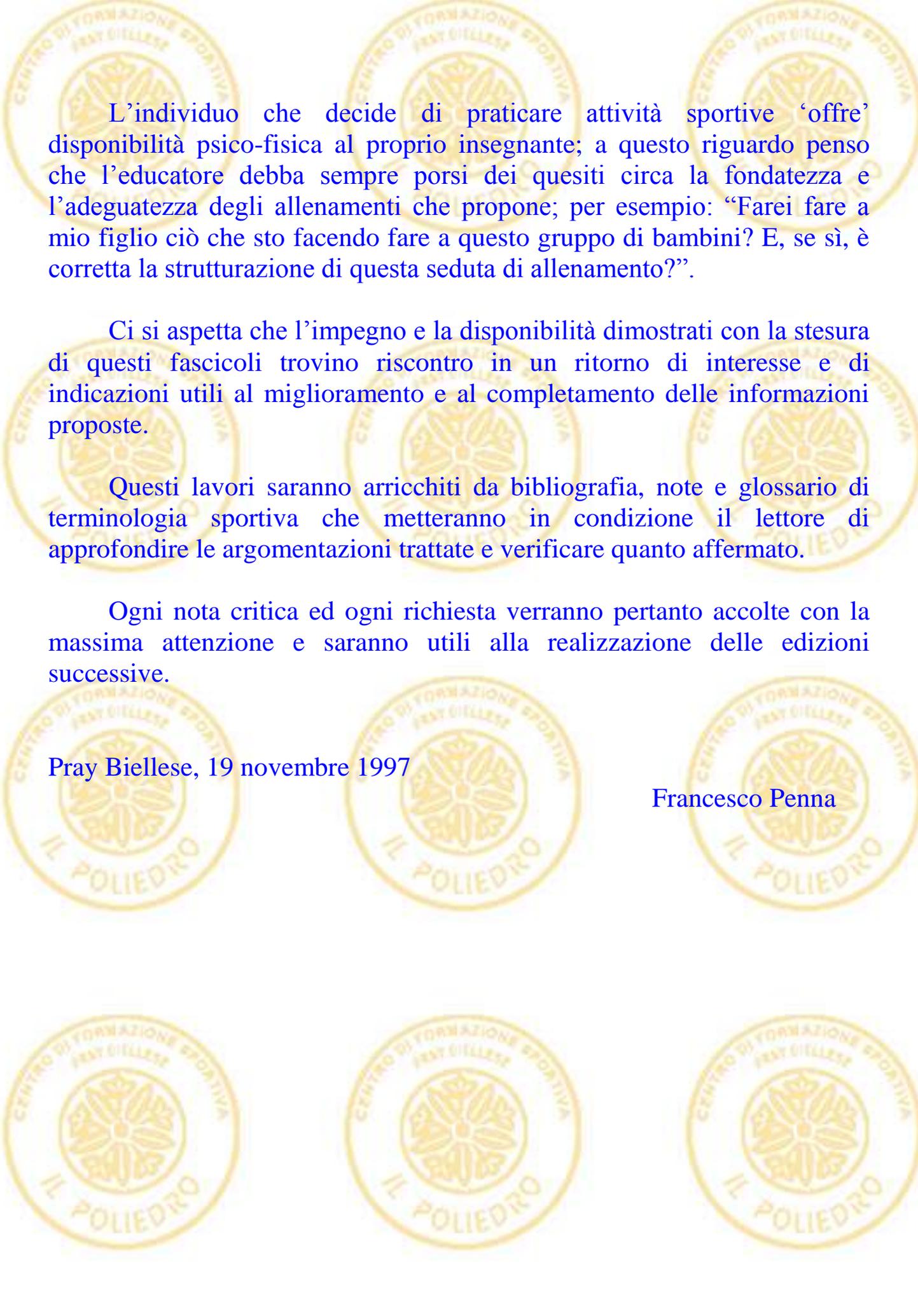
A partire dalla seconda metà del 1993, periodo nel quale ho ricevuto l'incarico di Direttore Tecnico Regionale, ho distribuito agli Insegnanti Tecnici ed agli aspiranti tali una serie di fascicoli nei quali ho riassunto ed elaborato, a seconda della necessità del momento, i miei appunti tratti dai corsi cui ho preso parte sia in qualità di discente che in quella di docente.

Non esistendo nella letteratura sportiva testi che, trattando in modo specifico la nostra disciplina, possono soddisfare le esigenze pratiche e programmatiche dell'attività di palestra e dovendo far fronte alle esigenze sempre più raffinate dei nostri praticanti, mi sono preso l'impegno di offrire, se mai ce ne fosse il bisogno, una serie di informazioni a mio parere utili e necessarie.

In questa stesura si danno per scontate ed acquisite nozioni generali di carattere biologico, psicopedagogico e metodologico peraltro illustrate diffusamente dai docenti IEI ai corsi 'Corpo, movimento, prestazione' di 1° e 2° livello che sono tra i requisiti di accesso ai corsi federali per l'acquisizione delle qualifiche di Allenatore e Istruttore.

Questi fascicoli sono stati ideati con finalità di supporto e integrazione alla progettazione, programmazione e pratica attuale degli allenamenti, tenendo conto che la ricerca scientifica è in continua evoluzione e che ciò che oggi è riconosciuto inconfutabile potrebbe essere inficiato da futuri studi e sperimentazioni. Per questi motivi, certo che il nostro sport si eleverà a disciplina olimpica, ho ritenuto di chiamare questa collana di pubblicazioni "Fondamenti del Karate Olimpico".

E' estremamente importante il continuo aggiornamento non solo in funzione delle necessità pratiche delle nostre Società Sportive ma anche, e direi soprattutto, per accettare responsabilmente che essere degli Insegnanti significa in primo luogo essere degli educatori.



L'individuo che decide di praticare attività sportive 'offre' disponibilità psico-fisica al proprio insegnante; a questo riguardo penso che l'educatore debba sempre porsi dei quesiti circa la fondatezza e l'adeguatezza degli allenamenti che propone; per esempio: "Farei fare a mio figlio ciò che sto facendo fare a questo gruppo di bambini? E, se sì, è corretta la strutturazione di questa seduta di allenamento?"

Ci si aspetta che l'impegno e la disponibilità dimostrati con la stesura di questi fascicoli trovino riscontro in un ritorno di interesse e di indicazioni utili al miglioramento e al completamento delle informazioni proposte.

Questi lavori saranno arricchiti da bibliografia, note e glossario di terminologia sportiva che metteranno in condizione il lettore di approfondire le argomentazioni trattate e verificare quanto affermato.

Ogni nota critica ed ogni richiesta verranno pertanto accolte con la massima attenzione e saranno utili alla realizzazione delle edizioni successive.

Pray Biellese, 19 novembre 1997

Francesco Penna

# 1. TERMINOLOGIA SPORTIVA (di base)

## **ABBANDONO** -

E' la rinuncia, da parte di un atleta o di una squadra, al proseguimento di una competizione già iniziata.

## **ABBASSARE** -

Azione lenta di un segmento del corpo dall'alto verso il basso.

## **ABDUTTORI** -

Vengono così chiamati i muscoli preposti all'allontanamento dall'asse mediano di un segmento del corpo.

## **ABDUZIONE** -

Movimento di allontanamento di un arto o di un suo segmento dall'asse longitudinale del corpo.

## **ABILITA'** -

E' la capacità di saper effettuare con prontezza, precisione e intelligenza un determinato gesto sportivo.

## **ACIDO LATTICO** -

Sostanza prodotta dalla riduzione di acido piruvico, quando i muscoli lavorano in condizioni di carenza o mancanza di ossigeno.

## **ACROBATICA** -

Vengono così definiti gli esercizi che richiedono particolari difficoltà di esecuzione e di rischio. Comprende: le rovesciate, le ribaltate, i salti acrobatici ecc.

## **ADDUTTORI** -

Vengono così chiamati i muscoli che determinano l'avvicinamento di un arto o di un suo segmento all'asse mediano del corpo.

## **ADDUZIONE** -

Avvicinamento degli arti dall'asse longitudinale del corpo, in direzione laterale.

## **ADOLESCENZA** -

E' l'età che segue la fanciullezza; è compresa, in linea di massima, tra gli 11 e i 18 anni.

## **ADP** -

Molecola complessa (adenosina 'A' due molecole 'D' di fosforo 'P').

## **AGILITÀ** -

E' caratterizzata da grande scioltezza e facilità di movimento

## **AGONISTI** (muscoli) -

Sono chiamati agonisti i muscoli che determinano il movimento principale dell'azione indirizzata ad uno scopo.

## **ALLENAMENTO** -

E' il complesso di azioni ed esercizi fisici, mediante i quali l'atleta migliora le proprie prestazioni sportive.

**ALTERNATO** -

Intervento di un arto mentre l'altro sta ancora terminando il movimento.

**AMBIDESTRO** -

E' capacità di coloro che per eseguire un movimento usano indifferentemente e con uguale abilità gli arti di destra e di sinistra.

**ANDATA** -

Il primo tempo nell'esecuzione di un esercizio.

**ANDATURA** -

Modo di spostarsi camminando. Può avvenire in diverse direzioni e modalità.

**ANFETAMINA** -

Farmaco ad azione psicotonica, fa parte delle sostanze doping ed è quindi vietato nello sport.

**ANTAGONISTI** (muscoli) -

Vengono definiti antagonisti i muscoli che esercitano azione opposta a quella dei muscoli agonisti. La funzione degli antagonisti è importantissima per la buona riuscita dell'azione principale.

**ANTEPOSIZIONE** -

Portare un braccio avanti sul piano sagittale.

**APPARATO** -

Insieme di organi e strutture anatomiche che, in rapporto fra loro, concorrono all'espletamento di una unica funzione fondamentale.

**APRIRE** -

Allontanamento lento e reciproco di due segmenti omologhi del corpo.

**ARITMIA** -

Anormale frequenza del ritmo cardiaco.

**ARRAMPICATA** -

Azione di salire riferita principalmente al palco di salita (pertica, fune, ecc.).

**ARTERIA** -

Struttura tubolare, muscolo-membranosa, che trasporta il sangue dal cuore ai vari organi.

**ARTICOLAZIONE** -

E' l'insieme dei tessuti che congiungono due o più ossa dello scheletro e si distinguono in:

mobili (diartrosi) , semi mobili (anfiartrosi) e immobili (sinartrosi).

Le articolazioni del busto sono:

- articolazioni del *capo* (occipito-atlantoidea e atlanto-epistrofea);
- articolazioni della *colonna vertebrale* (intervertebrali);
- articolazioni *vertebro-costali*;
- articolazioni *costo-sternali*.

Le articolazioni degli *arti superiori* sono:

- complesso articolare *della spalla* (articolazioni sterno-clavicolare, acromio-clavicolare, scapolo omerale);
- articolazione *del gomito* (omero-radio-ulnare superiore);
- articolazione *del polso* (radio-ulnare inferiore e radio-carpica);
- articolazioni *della mano*.

Le articolazioni degli *arti inferiori* sono:

- articolazione dell'*anca* (articolazione coxo-femorale);
- articolazione del *ginocchio*;
- articolazione della *caviglia* (articolazione tibio-tarsica);
- articolazioni del *piede*.

**ARTI INFERIORI** -

Si suddividono in coscia, gamba e piede (distinto in pianta e dorso).

**ARTI SUPERIORI** -

Si suddividono in braccio, avambraccio e mano.

**ARTO** -

Ciascuna delle quattro appendici del corpo umano, disposte a paia, due superiori e due inferiori. Gli arti sono costituiti da tre segmenti. Arto superiore: braccio, avambraccio, mano. Arto Inferiore: coscia, gamba e piede.

**ASIMMETRICA** -

Le posizioni che determinano differenti atteggiamenti nelle due metà del corpo.

**ASSE** -

Linee immaginarie per definire geometricamente il corpo o parte di esso. Generalmente si d'incontro dei talloni. Sagittale: retta perpendicolare che congiunge il petto al dorso.

Trasverso: retta che congiunge gli apici delle spalle.

**ASTENIA** -

Si indica con questo termine ogni tipo di scarsa reattività, generalmente, localizzata.

**ATLETA** -

E' lo sportivo che si allena e partecipa a competizioni.

**ATLOPATIA** -

Termine generico per indicare qualsiasi malattia degli atleti.

**ATONIA** -

Mancanza totale o parziale del tono muscolare.

**ATP** -

Molecola complessa fonte indispensabile di energia per l'attività muscolare (adenosina 'A' tre molecole 'T' di fosforo 'P')

**ATROFIA MUSCOLARE** -

Affezione muscolare che determina diminuzione di volume, di forza e di funzionalità.

***AUTOMATISMO*** -

Movimento eseguito senza l'impegno diretto della volontà; si acquisisce mediante addestramento ripetuto e continuo. Nel movimento automatico, generalmente, la volontà interviene solo per iniziare ed interrompere il movimento stesso.

***AVAMPIEDE*** -

Parte del piede formata dal metatarso e dalle falangi.

***AVANZARE*** -

Il procedere nel senso della direzione frontale.

***BALZO*** -

E' lo stacco di un piede dal suolo fino a riprenderne contatto con lo stesso e senza che l'altro piede effettui appoggi intermedi. Può essere eseguito in tutte le direzioni. Il corpo descrive una parabola con prevalenza verso l'alto.

***BATTUTA*** -

Punto di avvio di un salto, azione che precede lo stacco.

***BIORITMO*** -

Correlazione tra cicli biologici di un atleta e il suo rendimento sportivo.

***BRADICARDIA*** -

Diminuzione della frequenza dei ritmi cardiaci. Nell'atleta allenato si registra una bradicardia fisiologica.

***BUSTO*** -

Parte del corpo compresa tra il vertice del capo e la parte inferiore del bacino. Suddiviso in:

- *capo* - ove la fronte è la parte anteriore e l'occipite la parte posteriore;
- *collo* - la cui parte posteriore prende la denominazione di nuca;
- *tronco* - la cui parte anteriore si suddivide in petto, addome anterolaterale e bacino, mentre la parte posteriore si suddivide in dorso, addome posteriore (o regione lombare) e regione glutea.

***CALORIA*** -

E' l'unità di misura del contenuto calorico che i vari alimenti apportano all'organismo.

***CAPACITA' VITALE*** -

E' la quantità d'aria che, dopo una inspirazione massima, può essere espulsa dai polmoni con una espirazione massima. La capacità vitale viene misurata con lo spirometro. In una persona normale la capacità vitale si aggira intorno ai quattro litri, ma varia sensibilmente con l'età, la mole corporea, il sesso e la razza. Con l'allenamento e la ginnastica respiratoria, la capacità vitale aumenta, in alcuni soggetti, di parecchio.

***CARATTERE*** -

Aspetto della personalità che distingue ciascun individuo. Comprende tutte le componenti che personalizzano l'individuo, nella vita di relazione e affettiva.

### **CARBOIDRATI -**

Sostanze chimiche (genericamente chiamate zuccheri) introdotte nell'organismo con l'alimentazione. Vengono accumulati sotto forma di glicogeno e costituiscono una importante riserva energetica.

### **C.A.S. -**

Centro Coni di Avviamento allo Sport.. Nuclei giovanili dove vengono insegnate le nozioni tecniche delle singole discipline sportive. I CAS sono stati istituiti dal Coni che ne ha affidato la gestione direttamente alle Società Sportive appartenenti alle Federazioni Sportive Nazionali.

### **C.O. -**

Centro Olimpia di formazione fisico sportiva. Iniziativa promossa dal Coni per avvicinare i giovani alla pratica sportiva sin dalla più tenera età. I Centri Olimpia sono organizzati dagli Enti di Promozione Sportiva, dagli Enti Locali, dalle Scuole e dalle Società Sportive.

### **C.I.O. -**

Comitato Olimpico Internazionale. Fu fondato da Pier de Coubertin il 23 giugno 1894 con l'intento di rinnovare, nell'era moderna, le celebrazioni olimpiche. Il CIO è un organismo permanente costituito da membri eletti dai rispettivi Comitati Nazionali; tra i membri del CIO viene eletto il Presidente che dura in carica otto anni.

### **CIRCONDUZIONE –**

Passaggio diretto e consecutivo di un segmento del corpo, per quattro posizioni diametralmente opposte. L'estremità distale del segmento che effettua la circonduzione descrive una circonferenza.

### **COLLASSO -**

Repentino abbattimento, susseguente a diminuita attività di organi vitali. Numerosissime sono le cause che possono provocare collasso, in genere, tutte le affezioni gravi (traumi fisici e psichici) o a carenze alimentari. I sintomi più evidenti che si manifestano nel collasso sono : diminuzione delle forze, polso piccolo e frequente, respiro affannoso, colorito pallido o cianotico, estremità fredde, pupille dilatate.

### **COMA -**

Stato morboso di sonnolenza profonda, con perdita più o meno completa della coscienza, della sensibilità e della motilità. Può essere provocato da malattie infettive, da cause cerebrali di ordine vascolare, da trauma cranico, da avvelenamento. Il coma, in genere, è di lunga durata e non di rado porta alla morte.

### **COMBINAZIONE -**

L'insieme dei movimenti (o esercizi della combinazione) collegati tra loro.

### **COMMOZIONE CEREBRALE -**

Stato morboso causato da un forte trauma cranico. Si manifesta con. perdita di coscienza, diminuzione o abolizione della motilità, diminuzione o abolizione della sensibilità e dei riflessi, pallore al viso, abbassamento della temperatura, irregolarità e debolezza del polso, rigidità e dilatazione delle

pupille. In genere, se i sintomi migliorano entro due o tre giorni, si può ottenere una guarigione completa, in caso contrario, si giunge lentamente alla morte.

**CONI -**

Comitato Olimpico Nazionale Italiano. Sezione del grande movimento olimpico che fa capo al CIO; è l'Ente di diritto pubblico al quale fanno capo tutte le Federazioni Sportive Nazionali italiane. Il Coni rappresenta, coordina, promuove ed innesta lo sport nella vita sociale italiana. Il Presidente del Coni, designato dal consiglio nazionale, insieme a due vicepresidenti, a sei membri della giunta e al Segretario Generale, resta in carica per un ciclo olimpico.

**CONTRAZIONE MUSCOLARE -**

E' la proprietà che hanno le fibre muscolari striate di contrarsi; essa è volontaria e rapida. Il grado di contrazione di un muscolo dipende dal minore o maggiore numero di fibre muscolari che si contraggono, non dal grado di contrazione delle singole fibre che è uguale e totale.

**CONTROPIEGATA -**

Piegamento sul posto su un arto inferiore.

**COORDINAZIONE -**

Nei movimenti volontari: è la risposta ordinata ed armonica che scaturisce da un perfetto ed efficiente sincronismo del sistema neuromuscolare.

**CORPO PROTESO -**

Corpo esteso al suolo in appoggio sugli arti superiori distesi e sugli avampiedi.

**CORSA -**

Successione di balzi, normalmente in direzione della fronte.

**DECUBITO -**

E' la posizione che si ottiene quando l'intero corpo è appoggiato al suolo. Può essere: prono o ventrale (quando il contatto col suolo è stabilito dalla regione anteriore del corpo), laterale (quando il contatto col suolo è stabilito dal lato destro o sinistro del corpo), supino o dorsale (quando il contatto col suolo è stabilito dalla regione posteriore del corpo).

**DESTREZZA -**

E' la capacità di eseguire un movimento con abilità e agilità.

**DESTRISMO -**

E' la tendenza ad usare, prevalentemente, gli arti del lato destro, quando si effettuano movimenti volontari o automatici.

**DIASTOLE -**

E' il momento in cui il cuore si rilassa, subito dopo la contrazione sistolica.

**DISMORFISMO -**

Alterazione irreversibile, con l'esercizio fisico, di uno o più segmenti scheletrici.

***DISTENSIONE*** -

Passaggio lento di un segmento del corpo da un atteggiamento breve ad un atteggiamento lungo. Si riferisce essenzialmente allo spostamento di un carico.

***DIVARICATA*** (frontale e sagittale) -

Allontanamento simultaneo dall'asse longitudinale degli arti inferiori in direzioni opposte.

***EMOTIVITÀ*** -

E' lo stato affettivo di reazione ad un cambiamento improvviso della situazione individuale. L'emotività si traduce in manifestazioni psichiche (piacere, paura, tristezza ecc.) e in manifestazioni fisiche (rossore o pallore del viso).

***ERETTA*** (posizione o stazione) -

Posizione di attenti con il mento leggermente retratto, le braccia naturalmente distese in basso, parete addominale in contrazione, gambe ritte e piedi paralleli.

***ESTENDERE*** -

E' il passaggio da una posizione in atteggiamento breve o semibreve ad una in atteggiamento lungo, tale passaggio, è riferito ad un segmento corporeo.

***ETA' EVOLUTIVA*** -

Sotto il profilo dell'accrescimento fisico, è il periodo che va dalla nascita al raggiungimento dello sviluppo completo di un individuo. Si suddivide in varie fasi (neonatale, infanzia, adolescenza ecc.)

***FEDERAZIONE*** -

E' l'Ente Nazionale che disciplina, rappresenta, promuove e organizza un determinato sport. Tutte le federazioni sportive italiane fanno capo al Coni.

***FIANCHI*** -

Sono le denominazioni delle parti laterali del tronco.

***FISIOLOGIA*** -

E' la scienza che studia le funzioni e le attività degli organismi viventi.

***FLESSIONE*** -

Passaggio di un segmento del corpo da un atteggiamento lungo ad uno breve.

***FLESSORI*** (muscoli) -

Sono chiamati flessori tutti quei muscoli la cui azione preminente è quella di flettere un segmento del corpo su un altro.

***FLETTERE*** -

Passare da una posizione in atteggiamento lungo ad una in atteggiamento breve.

***FONDAMENTALI*** -

Vengono così definite tutte le azioni specifiche ed essenziali di uno sport, il cui insieme determina le caratteristiche tecniche.

**GASTROCNEMIO** -

Muscolo della parte posteriore della gamba, è formato dal gemello mediale e dal gemello laterale. Il gastrocnemio insieme al soleo forma quel voluminoso muscolo che comunemente viene chiamato polpaccio ma il cui termine corretto è tricipite surale.

**GINNASTICA** -

Con questo termine vengono indicati tutti i movimenti razionalmente condotti, allo scopo di raggiungere un determinato fine (educativo, fisiologico)

**GIOCO** -

In pedagogia è una attività spontanea che caratterizza la vita del fanciullo, intesa come libera estrinsecazione di energia psicofisica, indipendentemente da necessità di ordine pratico; per gioco sportivo si intende lo sport in genere.

**GRADUALITÀ** -

Riferito agli esercizi in termini qualitativi.

**GRINTA** -

Con questo termine, nel linguaggio sportivo, si indica la combattività, l'aggressività e la tenacia, caratteristiche di alcuni atleti in gara.

**INCLINAZIONE** -

Interessa il busto che, in atteggiamento lungo, si abbassa in senso frontale o laterale verso gli arti inferiori.

**IN DENTRO** -

Posizione o movimento secondo l'asse trasverso in direzione del lato opposto.

**IN DIETRO** -

Posizione o movimento secondo l'asse sagittale in direzione contraria a quella frontale.

**IN FUORI** -

Posizione o movimento del corpo in direzione esterna secondo l'asse trasversale.

**IN GINOCCHIO** -

Corpo in appoggio al suolo con uno o entrambi i ginocchi, col busto eretto.

**IPERESTENSIONE** -

Massimo allungamento consentito dalla mobilità articolare dei vari segmenti del corpo. E' generalmente riferito alla colonna vertebrale.

**IPERLORDOSI** -

Eccessiva accentuazione delle curve fisiologiche lombare e cervicale. Più frequentemente l'iperlordosi interessa il tratto lombare.

**ISOMETRICHE** -

Contrazioni non seguite da accorciamento muscolare.

**ISOTONICHE** -

Contrazioni che determinano accorciamento muscolare.

**LATERALE** -

Movimento verso destra o verso sinistra.

**LIPIDI** -

Sostanze di origine animale o vegetale, chiamate anche grassi.

**METABOLISMO** -

E' l'insieme dei processi chimici che trasformano la materia e l'energia nelle cellule degli organismi viventi.

**METABOLISMO AEROBICO** -

E' il meccanismo che consente ai muscoli di ricavare energia dall'ossidazione del glucosio e degli acidi grassi. Per tale ossidazione è sufficiente l'ossigeno introdotto con la respirazione.

**METABOLISMO ANAEROBICO** -

E' il meccanismo che consente ai muscoli di ricavare energia anche in assenza di ossigeno. Nelle prestazioni brevi e veloci il processo aerobico non è sufficiente a dare in così poco tempo tutta l'energia richiesta. Entra allora in funzione un altro meccanismo, mediante il quale, attraverso passaggi successivi, si trasforma il glucosio ottenendo così energia a pronto impiego.

**MOLLEGGIO** - Azione elastica e ritmica degli arti inferiori, integrata dalla partecipazione di tutto il corpo, nella quale, al piegamento, succede la estensione e viceversa.

**MOVIMENTO** -

Qualsiasi spostamento provocato da contrazione muscolare.

**NEUROMUSCOLARE** -

Termine riferito al rapporto o alle connessioni tra tessuto nervoso e tessuto muscolare.

**OPPOSTI** (arti) -

Gli arti che avendo o no lo stesso nome, non sono sul medesimo lato del corpo.

**ORIZZONTALE** -

Posizione in cui il corpo, teso in sospensione o in appoggio, risulta con l'asse longitudinale parallelo al suolo.

**ORMONI** -

Sostanze prodotte da alcuni tessuti e dalle ghiandole endocrine; immesse nel flusso circolatorio agiscono su tessuti e organi inibendo o accelerando le reazioni metaboliche delle cellule.

**OSCILLAZIONE** -

Moto pendolare sagittale o trasversale di parti del corpo, o di tutta la persona in sospensione o in appoggio.

**OSSIGENAZIONE** -

Termine che viene usato per indicare il periodo di preparazione che un atleta trascorre in ambiente naturale, con abbondante vegetazione arborea, allo scopo di 'ricaricarsi' di ossigeno.

**PARAMORFISMO** -

Alterazione delle forme e delle posizioni posturali del corpo, generalmente, originate da squilibri muscolari. I paramorfismi, se curati con opportuni esercizi di ginnastica correttiva, possono regredire; se, non curati o mal curati, possono, con una certa facilità, sfociare nei dismorfismi.

**PATOLOGICO** -

Sinonimo di malattia.

**PAUSA** -

Corrisponde ad un periodo, generalmente breve, di immobilità.

**PEDAGOGIA** -

E' la scienza che si occupa dei vari aspetti della forma educativa dell'uomo.

**PEDIATRIA** - E' il ramo della medicina che si occupa della salute fisica e psichica del bambino.

**PIANI SPAZIALI** -

Sono tre e si riferiscono all'atleta in stazione eretta:

- *frontale* - piano parallelo al fronte;
- *sagittale* - piano che unisce la superficie anteriore con quella posteriore del corpo, dividendo in due parti, una a destra e l'altra a sinistra;
- *trasversale* - piano orizzontale parallelo al suolo su cui poggia il corpo.

**PIEGARE** -

Passare da una posizione in atteggiamento lungo ad una in atteggiamento breve. Differisce dal flettere perché la parte interessata al movimento si trova in attitudine di appoggio.

**PIEGAMENTO** -

Avvicinamento tra loro dei segmenti degli arti in attitudine di appoggio.

**POSIZIONE** -

Qualunque figura che una parte o l'intero corpo dell'atleta assume in rapporto ad un qualsiasi punto del mondo esterno. Le posizioni possono scaturire anche dal rapporto di due o più parti del corpo fra loro. Le posizioni fondamentali sono: eretta, seduta, in ginocchio, decubito prono, decubito supino, decubito laterale.

**POSTURA** -

Con questo termine si indica la posizione che il corpo assume nella vita di relazione. La postura è corretta quando le varie parti del corpo assumono posizioni fisiologicamente esatte.

**PROGRESSIVITÀ** -

Riferito all'esecuzione degli esercizi in termini di quantità.

**PRONO** -

Posizione del corpo quando l'addome è rivolto verso il basso o della mano quando il palmo è rivolto verso il basso.

**PRONARE** -

Movimento, generalmente, riferito alla mano, consiste in una rotazione del polso che porta il palmo della mano verso il basso.

**PROPEDEUTICO** -

Esercizio o movimento preparatorio ad altra azione più complessa.

**PROTEINA** -

Composto organico, costituente fondamentale di tutte le cellule animali e vegetali.

**PROTESO** -

Posizione di un arto inferiore spostato avanti, dietro o lateralmente e poggiante con l'avampiede.

**PSICOFISIOLOGIA** -

E' il ramo della psicologia che si occupa delle interrelazioni tra comportamento

dell'individuo e le funzioni fisiologiche dell'organismo

**PSICOLOGIA** -

E' la scienza che studia, descrive ed interpreta i fenomeni di comportamento di un individuo.

**PSOAS**

- a) Grande psoas, muscolo voluminoso che si estende dall'ultima vertebra toracica e dalle prime quattro lombari al piccolo trocantere del femore; nel tratto del bacino si unisce al muscolo iliaco, formando una sola massa (ileopsoas). La sua azione adduce, flette sul bacino e ruota infuori la coscia.

- b) piccolo psoas, muscolo largo e sottile che dall'ultima vertebra toracica e dalla prima lombare va ad inserirsi sul margine superiore del pube.

**PUBERTÀ** -

Fase dello sviluppo dell'essere umano, caratterizzata da un complesso di trasformazioni morfologiche e funzionali che, fra loro, determinano lo sviluppo degli organi sessuali. La pubertà, in linea di massima, è compresa fra gli undici e i quattordici anni, ma è suscettibile di sensibili variazioni, in relazione al sesso, al clima, alla razza.

**QUADRICIPITE FEMORALE** -

Voluminosa massa muscolare della regione anteriore della coscia, costituita da quattro fasci muscolari (retto femorale, vasto laterale, vaso mediale, vasto intermedio) . Nella parte prossimale i fasci muscolari si impiantano, alcuni, sulle ossa del bacino, altri sul femore; nella parte distale tutti i fasci si impiantano sulla rotula. La contrazione del quadricipite estende la gamba sulla coscia e, in virtù dell'inserzione del retto femorale sull'osso iliaco, può flettere la coscia sul bacino.

**RACCOLTA** -

Atteggiamento breve fondamentale, in cui i segmenti degli arti inferiori sono ravvicinati al massimo tra loro al tronco che rimane verticale. E' massima quando anche il busto è in atteggiamento breve e la fronte prende contatto con le ginocchia.

**REAZIONE** -

Risposta riflessa o volontaria ad uno stimolo.

**RECUPERO** -

E' la fase che segue ad uno sforzo di una certa intensità, per consentire il ripristino delle condizioni organiche.

**RESISTENZA** -

E' genericamente la qualità fisica che consente di sopportare uno sforzo per un lungo periodo di tempo.

**RETROPOSIZIONE** -

Portare un braccio indietro sul piano sagittale.

**RIFLESSO** - E' la risposta involontaria a stimoli di diversa natura. Il riflesso può essere normale o patologico; l'assenza, la diminuzione, l'accentuazione o la comparsa di un nuovo riflesso, sono di utile guida nella diagnosi di malattie, soprattutto nervose.

**RILASSAMENTO MUSCOLARE** -

E' la decontrazione volontaria dei muscoli per stabilire uno stato di riposo.

**RIPETIZIONE** -

Esecuzione di uno stesso movimento in maniera continuativa, per un certo numero di volte o per un tempo determinato senza soluzione di continuità.

**RISCALDAMENTO** -

E' quel complesso di movimenti che si effettuano prima di una gara o di una esercitazione. Serve a preparare l'organismo allo sforzo che dovrà affrontare e per ridurre al minimo il rischio di strappi, stiramenti, contratture ecc...

**RITMO** -

Modo prestabilito o no, ma costante, in cui si succedono i vari movimenti di un esercizio.

**RITORNO** -

Il secondo tempo nell'esecuzione di un esercizio di due tempi.

**RIUNIRE** -

Avvicinamento simultaneo dall'asse longitudinale degli arti inferiori in direzioni opposte.

**ROTAZIONE** -

movimento del corpo o di una parte di esso intorno ad un proprio asse longitudinale.

**ROTOLAMENTO** -

Azione del corpo che supera un ostacolo, girando sul proprio asse longitudinale.

**SALTELLO** -

Piccolo salto eseguito o no sul posto, con uno o ambedue i piedi, con brevissima fase di volo, di solito senza intento di superare un ostacolo.

**SCIOLTEZZA ARTICOLARE** -

Indica efficienza e facilità nei movimenti articolari.

**SENSO** -

E' relativo ai movimenti circolari ed è orario o antiorario.

***SERIE*** -

Numero di volte che si esegue un gruppo di ripetizioni.

***SIMMETRICA*** -

E' la posizione che si ottiene quando le due metà del corpo (sinistra e destra ) assumono due atteggiamenti identici.

***SIMULTANEO*** -

Intervento contemporaneo degli arti superiori ad appoggio prestabilito del piede.

***SINERGICI*** -

Sono così chiamati i muscoli che concorrono all'effettuazione di uno stesso movimento.

***SISTOLE*** -

Nelle contrazioni cardiache è la fase di contrazione.

***SLANCIO*** -

Cambiamento rapido di posizione, in atteggiamento lungo, di una parte del corpo, in genere gli arti.

***SOSPENSIONE*** -

Attitudine in cui normalmente il centro di gravità si trova al di sotto del sostegno.

***SPINTA*** -

Diretto e rapido passaggio degli arti dalla flessione alla estensione.

***SUPER-ALLENAMENTO/ AFFATICAMENTO*** -

Precario stato di condizione di un atleta, dovuto ad allenamento eccessivo o errato. Si manifesta con sintomi, più o meno evidenti, che variano da caso a caso (dolori muscolari, accelerazione dei battiti cardiaci, senso di debolezza generale, irascibilità, insonnia, inappetenza ecc.). In genere i sintomi scompaiono con un adeguato periodo di riposo.

***STIRAMENTO MUSCOLARE*** -

Allungamento anormale di un muscolo, senza lesioni. In qualche caso si può verificare spostamento del muscolo dalla sua sede abituale. Si manifesta dolore intenso e con l'impossibilità, relativa o assoluta, di contrarre il muscolo interessato.

***STRAPPO MUSCOLARE*** -

Rottura parziale o totale delle fibre muscolari con eventuale lesione aponeurotica; molto frequente nell'infortunistica sportiva. Può essere causato: da trauma diretto sul muscolo, nella fase di massima contrazione o da trauma indiretto, per squilibrio del meccanismo contrazione-rilassamento. Nel trauma indiretto, in genere, lo strappo si verifica per mancanza di allenamento, per affaticamento, per prestazioni sportive effettuate in ambiente freddo o umido e, più frequentemente per errato o insufficiente riscaldamento muscolare. Si manifesta con dolore violento e con impossibilità funzionale, relativa o assoluta, del muscolo colpito. La cura, negli strappi di lieve entità, è costituita da riposo assoluto, per un

periodo adeguato; negli strappi di grossa entità è necessario il trattamento chirurgico.

**SUPINA** -

Posizione del corpo quando l'addome è rivolto verso l'alto o della mano quando il palmo è rivolto verso l'alto.

**SUPINARE** -

Movimento di rotazione dell'avambraccio che porta il palmo della mano verso l'alto.

**TECNICA** -

E' l'insieme dei principi fondamentali su cui si basa la pratica di una determinata attività sportiva.

**TONO MUSCOLARE** -

Contrazione muscolare di origine riflessa, dovuta ad impulsi che i centri nervosi inviano ininterrottamente attraverso le fibre motrici. La differenza tra tono e contrazione muscolare è solo di natura quantitativa, il tono muscolare è dovuto infatti alla contrazione di poche fibre muscolari. Nella contrazione tonica non si avvertono segni di fatica perché le fibre muscolari in attività si alternano continuamente. Il maggiore grado di tono muscolare si avverte nei muscoli posturali antigravitari (muscoli che mantengono eretto il capo, muscoli che fissano la mandibola, estensori della colonna vertebrale ecc.).

**TORSIONE** -

Rotazione di una parte del corpo intorno al proprio asse longitudinale ed intorno ad un'altra parte del corpo bloccata.

**TRASLOCAZIONE** -

Trasferimento da un punto ad un altro, in varie forme, del corpo in appoggio o sospensione o in appoggio-sospensione.

**TRAZIONE** -

Flessione degli avambracci sulle braccia con spostamento del corpo verso l'alto. Il corpo (baricentro) è situato al di sotto dell'impugnatura.

**VERTICALE** -

Posizione di equilibrio del corpo in appoggio o in sospensione, con gli arti totalmente distesi.

**VITAMINE** -

Gruppo eterogeneo di composti chimici, la cui classificazione in un unico gruppo è dovuta solamente alla loro funzione. Le vitamine sono costituenti degli alimenti; sono di natura organica e sono essenziali per la vita e il benessere dell'organismo. La mancanza (avitaminosi) o la carenza (ipovitaminosi) di vitamine può dar luogo a disturbi e malattie, talvolta, gravissime; anche l'abbondanza di alcune vitamine (ipervitaminosi) può creare disturbi di una certa gravità. Alcune vitamine possono essere sintetizzate, in quantità probabilmente sufficiente, dai batteri del tratto intestinale (es. acido ascorbico). Le vitamine si distinguono in: liposolubili (A, B, E, K) e idrosolubili (C, H, PP, gruppo B).

**VOLO** - Attitudine in cui il corpo è momentaneamente sospeso nello spazio.

**NOTE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Grazie per l'attenzione!!!**