

In libreria: Il ruolo del piede nell'attività motoria di base

Per camminare ci affidiamo all'appoggio del piede e per spostarci sempre dal piede partono le azioni di spinta e di ammortizzazione. Sarebbe buona regola, dunque, dedicare i primi insegnamenti dello sport proprio all'apprendimento corretto di queste funzioni.

Perché non considerare il piede come elemento di attività multidisciplinare? È proprio il piede che viene prima analizzato come fulcro del movimento con fondamentali funzioni biomeccaniche per poi passare ad una corposissima sezione esercitativa. Questo testo nasce, con lo scopo di selezionare una progressione di esercitazioni, volte all'insegnamento dell'attività motoria di base, adatto a coloro che si occupano di bambini e di settore giovanile.

Un elaborato di carattere strettamente applicativo, per un approccio alla materia diretto e semplice, ma carico di dettagli tecnici, per un'analisi pratica di come ci si deve muovere sul campo. Sezione, questa, nella quale atteggiamenti posturali e meccaniche esecutive di ogni singolo esercizio vengono illustrati fotograficamente attraverso gesti precisi di atleti evoluti e combinate sapientemente con immagini di bambini per evidenziarne i difetti e le imprecisioni per un confronto diretto ed immediato.



[Pistoni, M. \(2012\). Il ruolo del piede nell'attività motoria di base. Ponte S. Giovanni: Calzetti Mariucci editori](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO