

# Allenamento sensomotorio: Preparazione di un allenamento

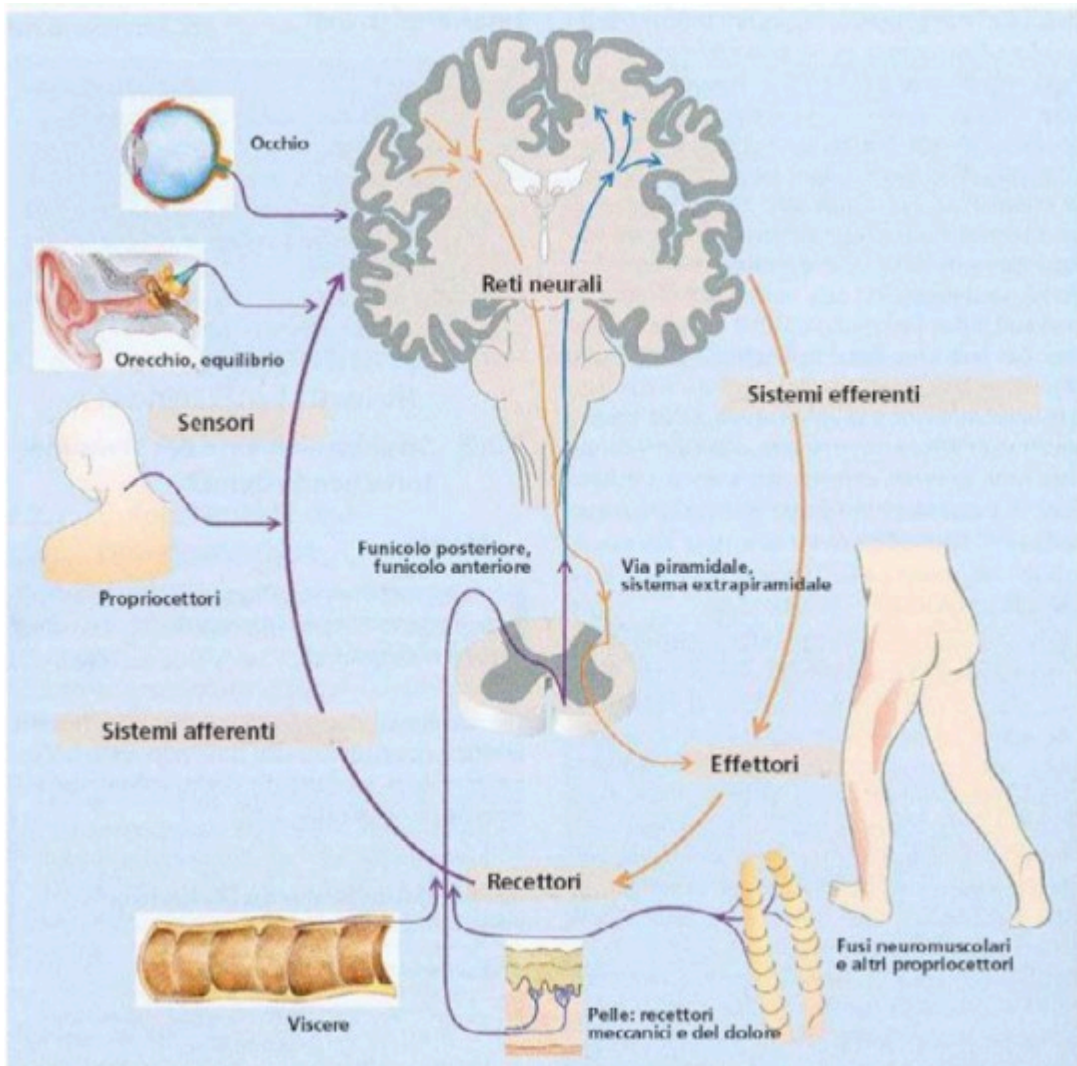
**L'allenamento sensomotorio è da strutturare in diverse tappe il cui grado di intensità aumenta. Occorre avanzare diversamente nelle varie tappe in funzione delle capacità di prestazione del gruppo.**

Il monitore può variare i compiti orientandosi ai seguenti tre punti:

- Stabilità statica tramite variazioni dell'input sensoriale (p. es. chiudere gli occhi o cambiare la base su cui si fanno gli esercizi, dualità/multitasking).
- Stabilità dinamica (p. es. piegare il ginocchio su una superficie sconosciuta).
- Stabilità reattiva (saltelli, salti alti e bassi, passi), stare in equilibrio e allo stesso tempo ricevere e lanciare una palla.

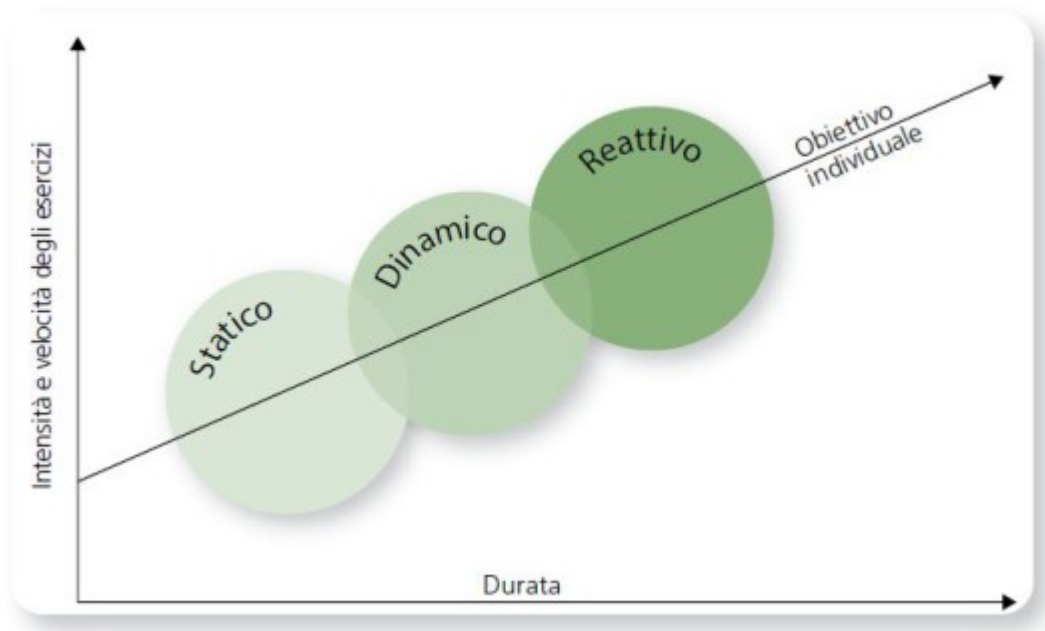
Tramite un allenamento mirato può essere sensibilmente migliorata la velocità di trasmissione (segnale dalla parte del corpo al cervello – elaborazione, impulso dal cervello alla muscolatura fino all'attuazione nella parte specifica del corpo).

Sono inoltre migliorate la percezione del proprio corpo e la coordinazione. L'allenamento sensomotorio produce anche effetti positivi sulla postura e ottimizza i movimenti.



## Forme di incremento dell'allenamento sensomotorio

Il sistema sensomotorio è il vettore di tutte le prestazioni motorie degli esseri umani. È formato dalle relazioni cicliche delle strutture nominate di seguito.



## Esempi

La seguente tabella riporta cosa significa esattamente una forma di incremento.

Esercizio iniziale	Forma di incremento
Catena muscolare aperta	Catena muscolare chiusa
Con 2 gambe	Su 1 gamba sola
Coordinazione delle gambe	Coordinazione gamba-braccio
Superfici stabili	Superfici instabili
Con sostegno	Senza sostegno
Lento	Veloce
Semplice	Complesso
Leva corta	Leva lunga
Con controllo visivo	Senza controllo visivo
Specifico per i movimenti nel quotidiano	Specifico per una disciplina sportiva
Due compiti	Diversi compiti

Fonte: Gina Kienle, Formazione Sport per adulti | Eva Meyer, membro del gruppo di competenza e formatrice Sport per adulti Svizzera esa