

LA TECNICA DI BASE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Necessità di trasferire le nozioni motorie acquisite nelle esercitazioni di tecnica di base sul gesto complesso (per giungere al gesto di gara, inteso nelle sue componenti spazio-temporali).

Metodologia per il collegamento cognitivo (transfert positivo) al fine di dotare l'atleta di una tecnica priva di errori, libera da perturbazioni motorie e stabile anche in atmosfera di gara.

Abstract:

Frequentemente si evidenzia una difficoltà, anche riferendoci ad atleti che possiedono conoscenze discrete o buone nelle esercitazioni di base, nel tradurre in sequenza specifica (specie alle velocità uguali o prossime a quelle massimali) le conoscenze di base possedute.

Come sviluppare un processo che determini l'ottimale transfert tra le nozioni conosciute e la competenza definitiva?

Come stabilizzare tale obiettivo, qualora raggiunto?

Due protocolli diversi:

1° ambito di discipline di tipo ciclico o con evidente supporto ritmico

2° ambito di discipline di tipo aciclico o con fase esplosiva finale.