

LA LEZIONE IN PALESTRA

Dott.ssa Marta Camporesi

LE FASI DELLA LEZIONE

- FASE PREPARATORIA o di avviamento/attivazione motoria più comunemente riscaldamento
- FASE CENTRALE/FASE TECNICA
- FASE FINALE O DI DEFATICAMENTO

FASE PREPARATORIA

- È la fase iniziale della seduta
- Viene catturata l'attenzione
- Viene sollecitata la motivazione
- È caratterizzata da un lavoro in crescendo di intensità
- Prevede esercizi di mobilità articolare, corsa e altri esercizi combinati arti superiori/inferiori in riferimento anche a ciò che verrà effettuato nella fase centrale

ADATTAMENTI DELL'ORGANISMO DURANTE LA FASE DI RISCALDAMENTO

- aumento della temperatura corporea
- incremento del meccanismo di rifornimento dell'emoglobina e quindi di ossigeno ai muscoli
- diminuzione della viscosità del liquido di scorrimento articolare
- redistribuzione del flusso sanguigno: viene inviata una maggiore quantità di sangue laddove è necessaria, mentre questa viene sottratta ai distretti non coinvolti nell'attività fisica
- velocizzazione del meccanismo di assorbimento dell'ossigeno con conseguente aumento delle capacità aerobiche e di resistenza alla fatica.

RISCALDAMENTO PRE-GARA

È NECESSARIA LA GIUSTA
CONCENTRAZIONE
PER ESPRIMERE LA CARICA
AGONISTICA
PER CONTROLLARE L'ANSIA
PER RIPASSARE MENTALMENTE
I GESTI TECNICI

FASE CENTRALE

- viene concentrato il lavoro tecnico
- vengono proposte le nuove difficoltà e perfezionate quelle già impostate
- è importante programmare il tipo di esercizi, il numero delle ripetizioni, l'entità del carico, i tempi di recupero

FASE FINALE

- è caratterizzata da un lavoro con intensità decrescente
- l'obiettivo è quello di riportare l'organismo alle condizioni di tranquillità sia fisiologica che psicologica
- varia a seconda dell'impegno della fase centrale