



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **SICILIA**



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica
italiana**

**DIDATTICA-TECNICA E
AVVIAMENTO ALLE SPECIALITA'
DEI LANCI DELL' ATLETICA
LEGGERA**

15 GIUGNO 2020 ORE 18,00

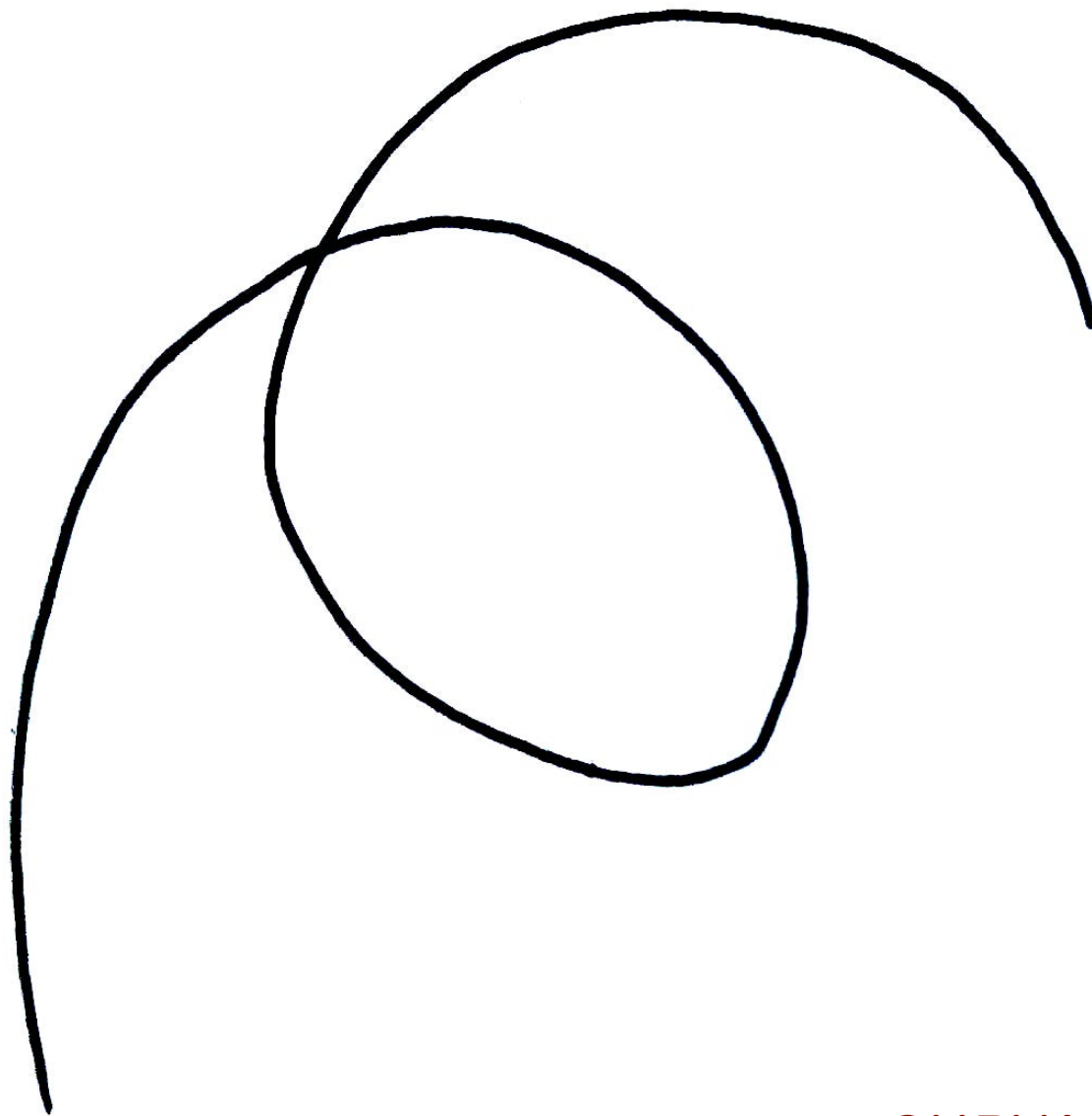
**PROF.
GIACOMO MULE'**

INFANZIA E ADOLESCENZA

GENERALITÀ SUI LANCI

LANCIO DEL DISCO

PRESENTAZIONE GIACOMO MULÈ



CURVA STROFOIDALE

POWELL
USA P: 1
1 ☺ 66.22

USA
885

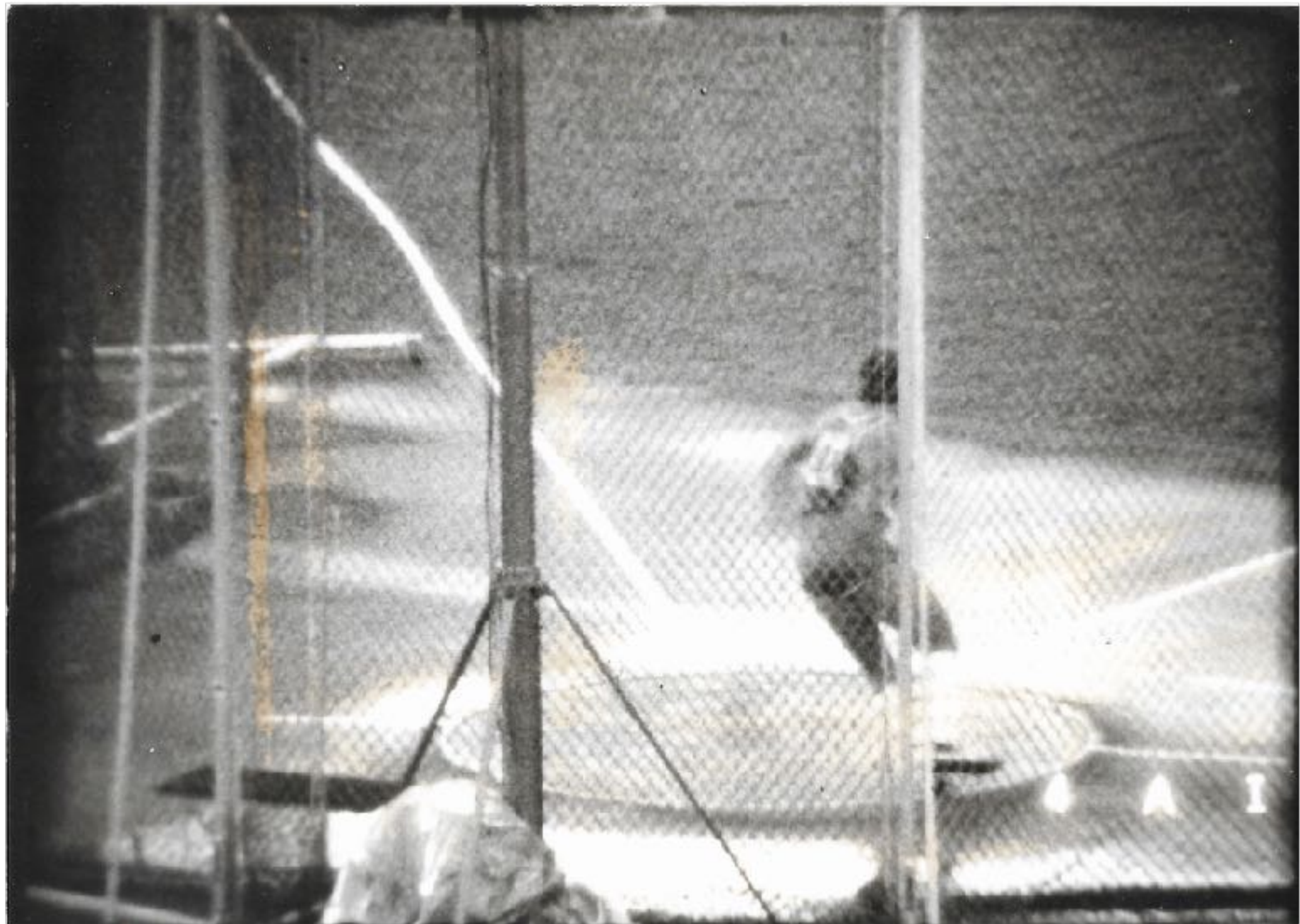
18











































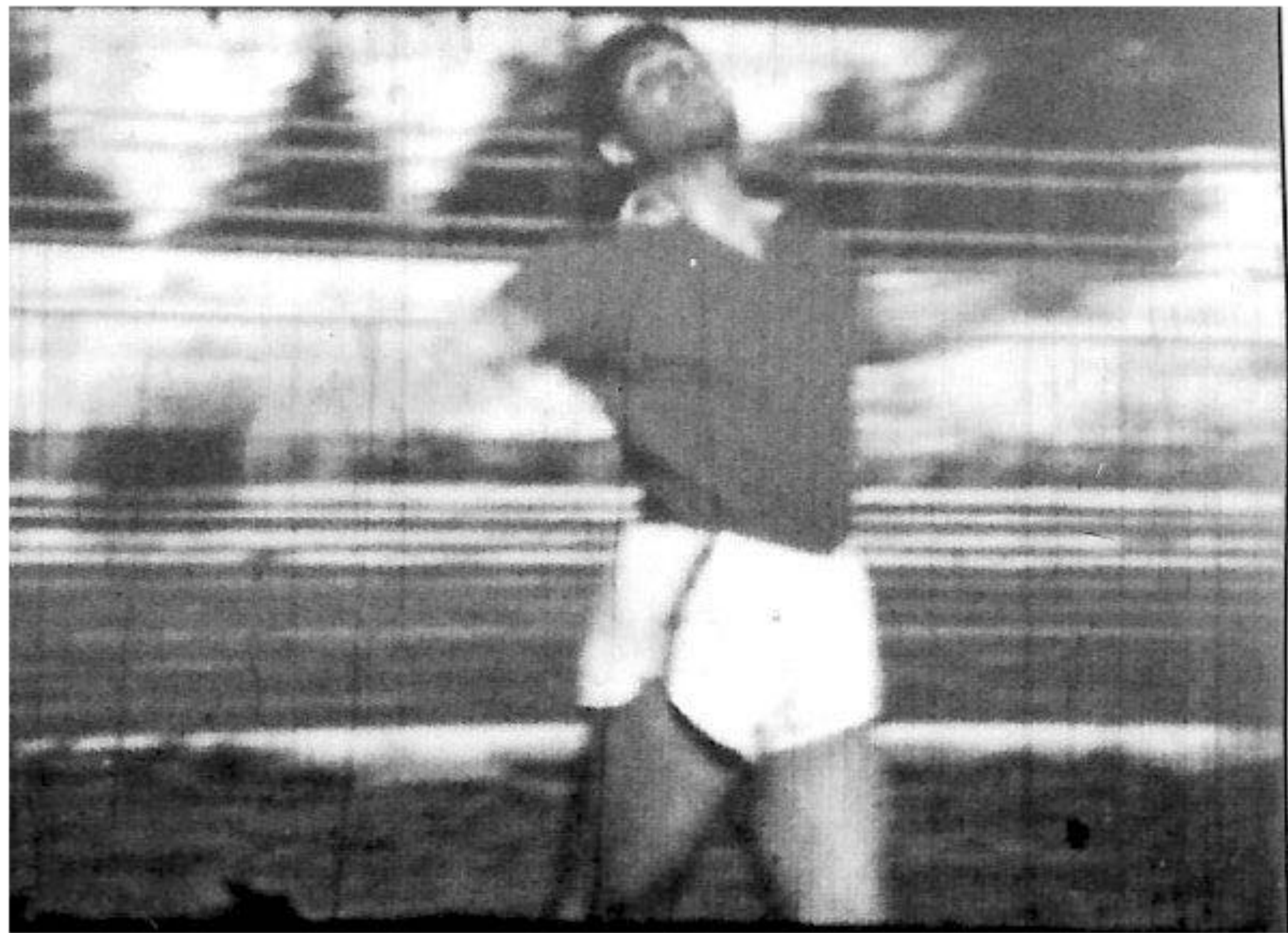














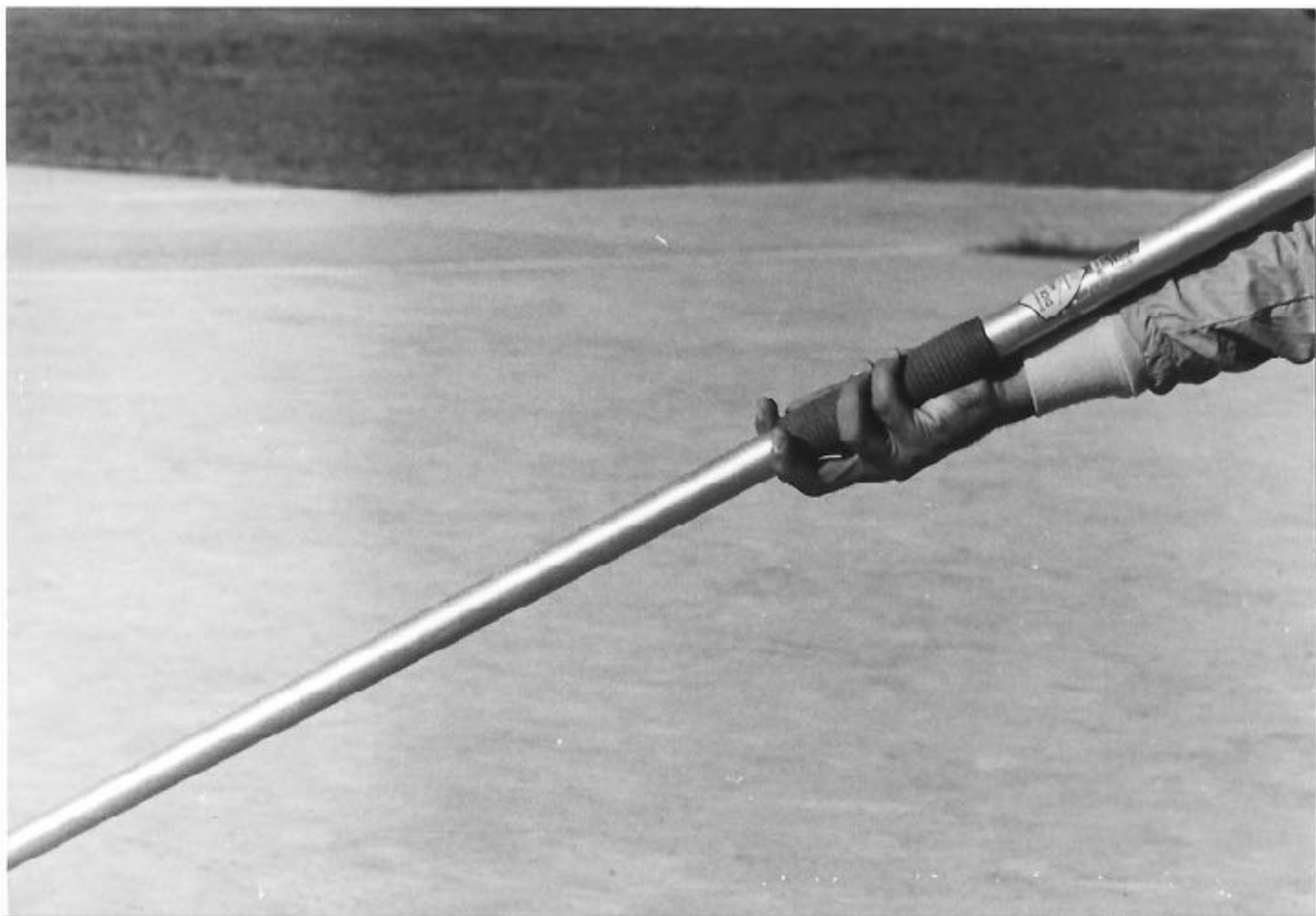




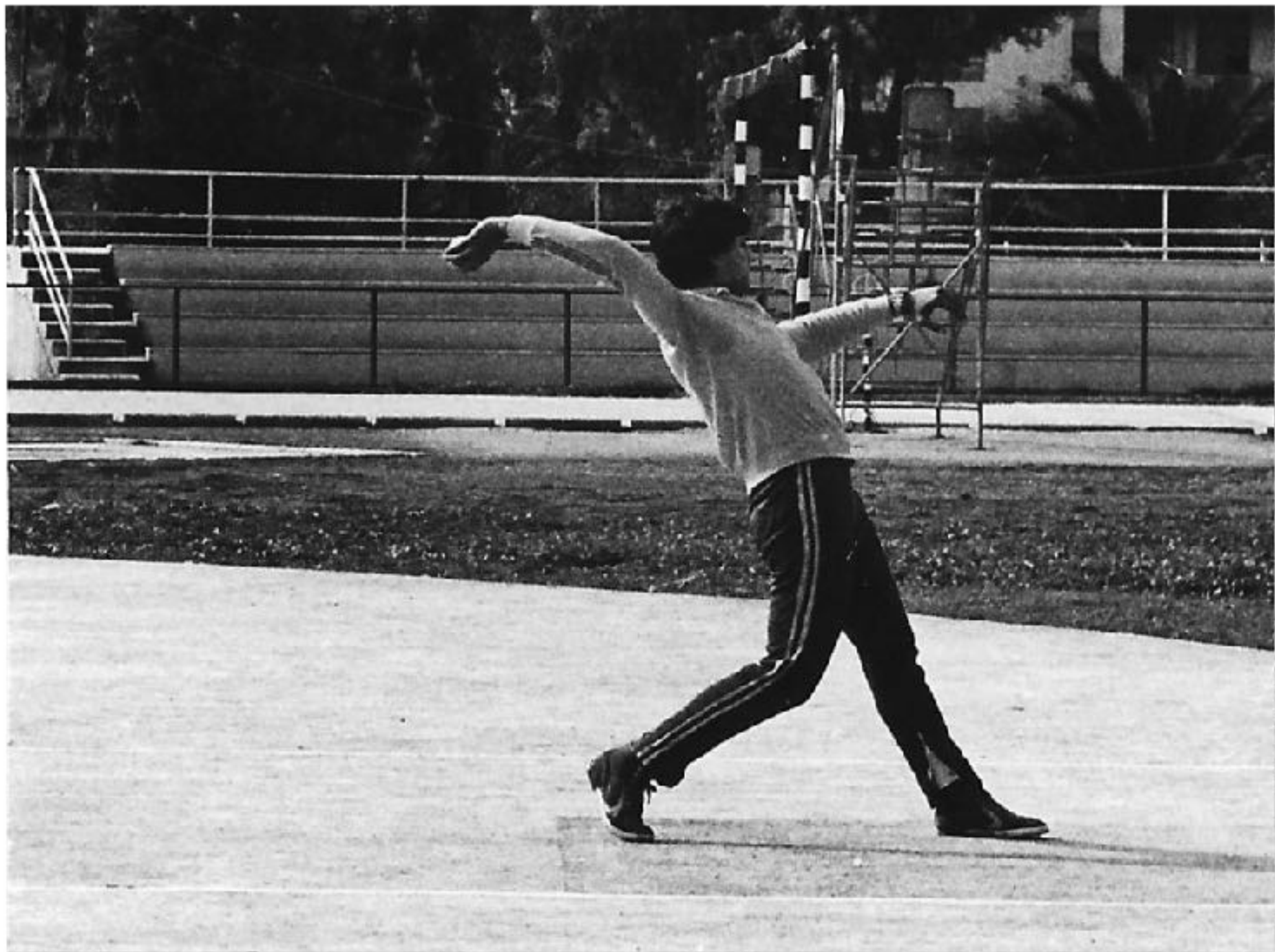
TIRO DEL GIAVELLOTTO





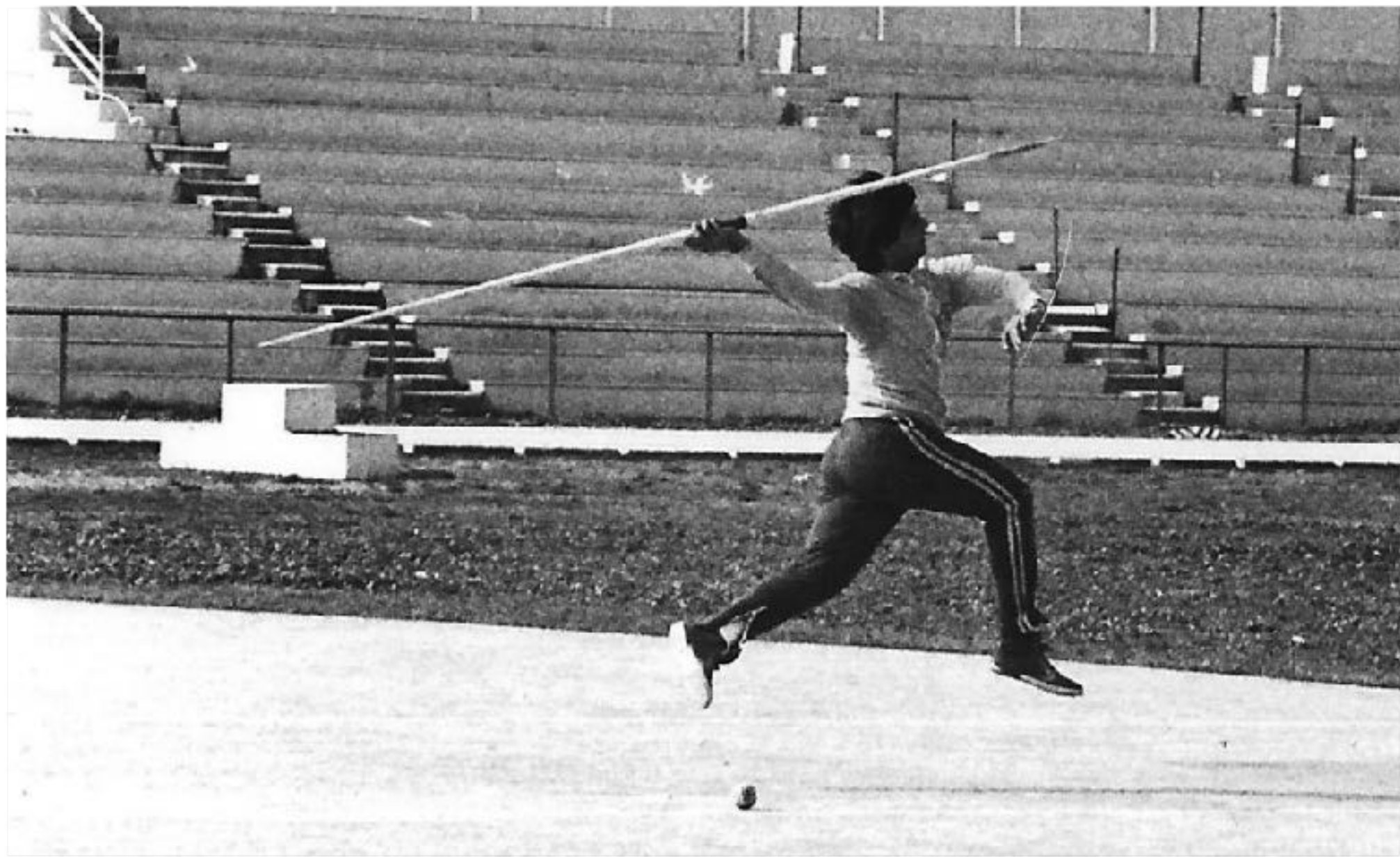










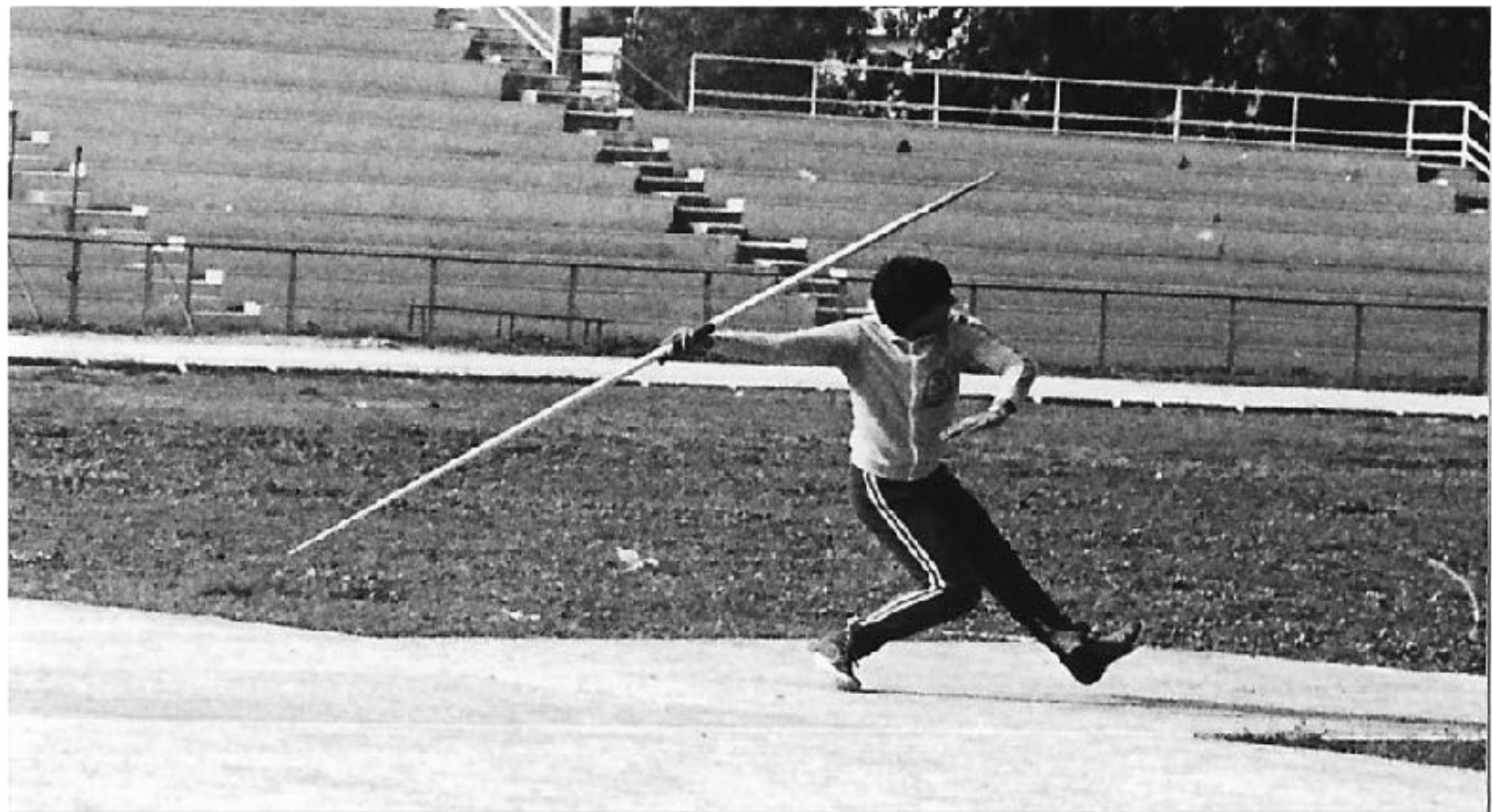
















GETTO DEL PESO



















































LANCIO DEL MARTELLLO







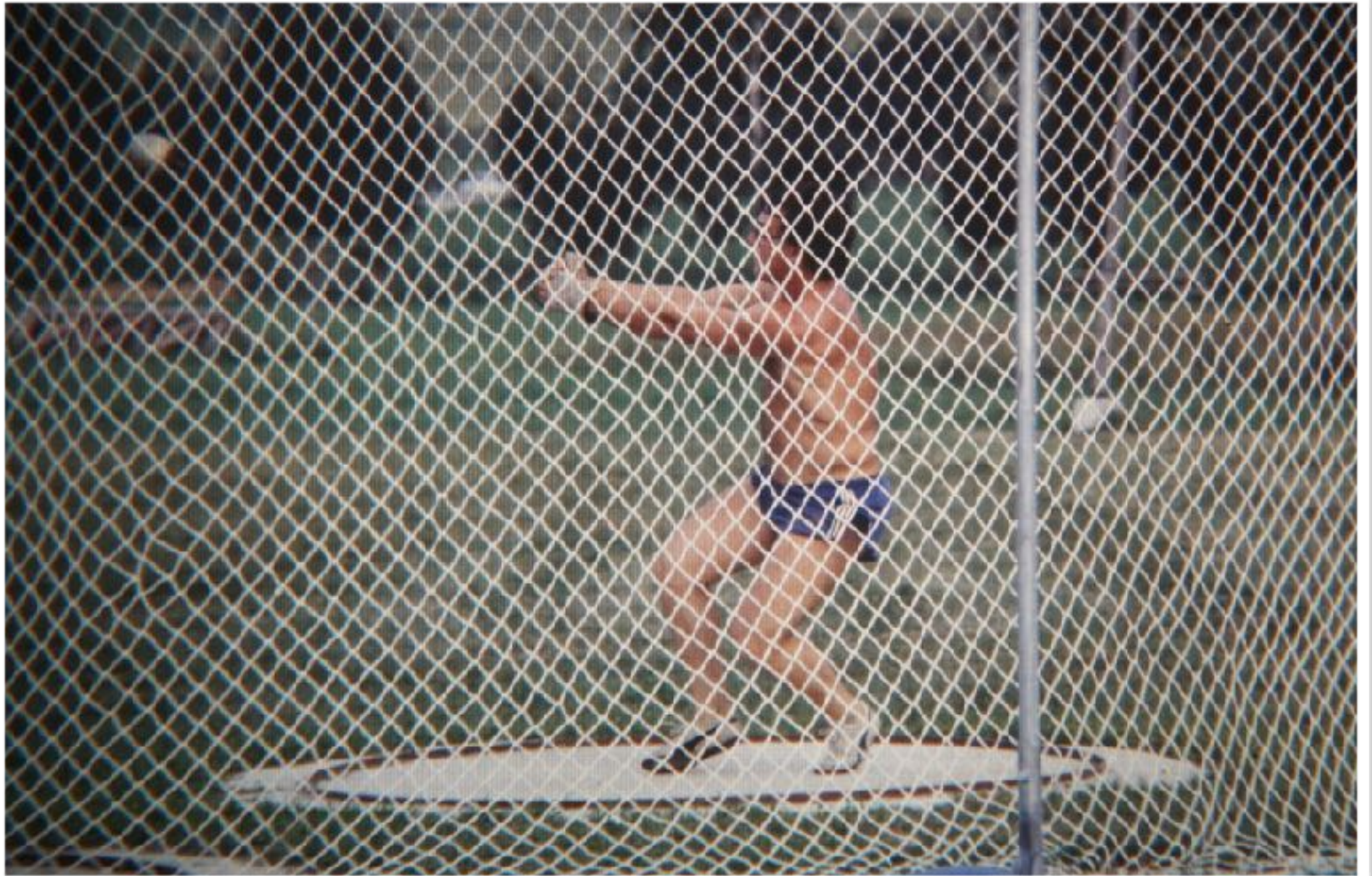


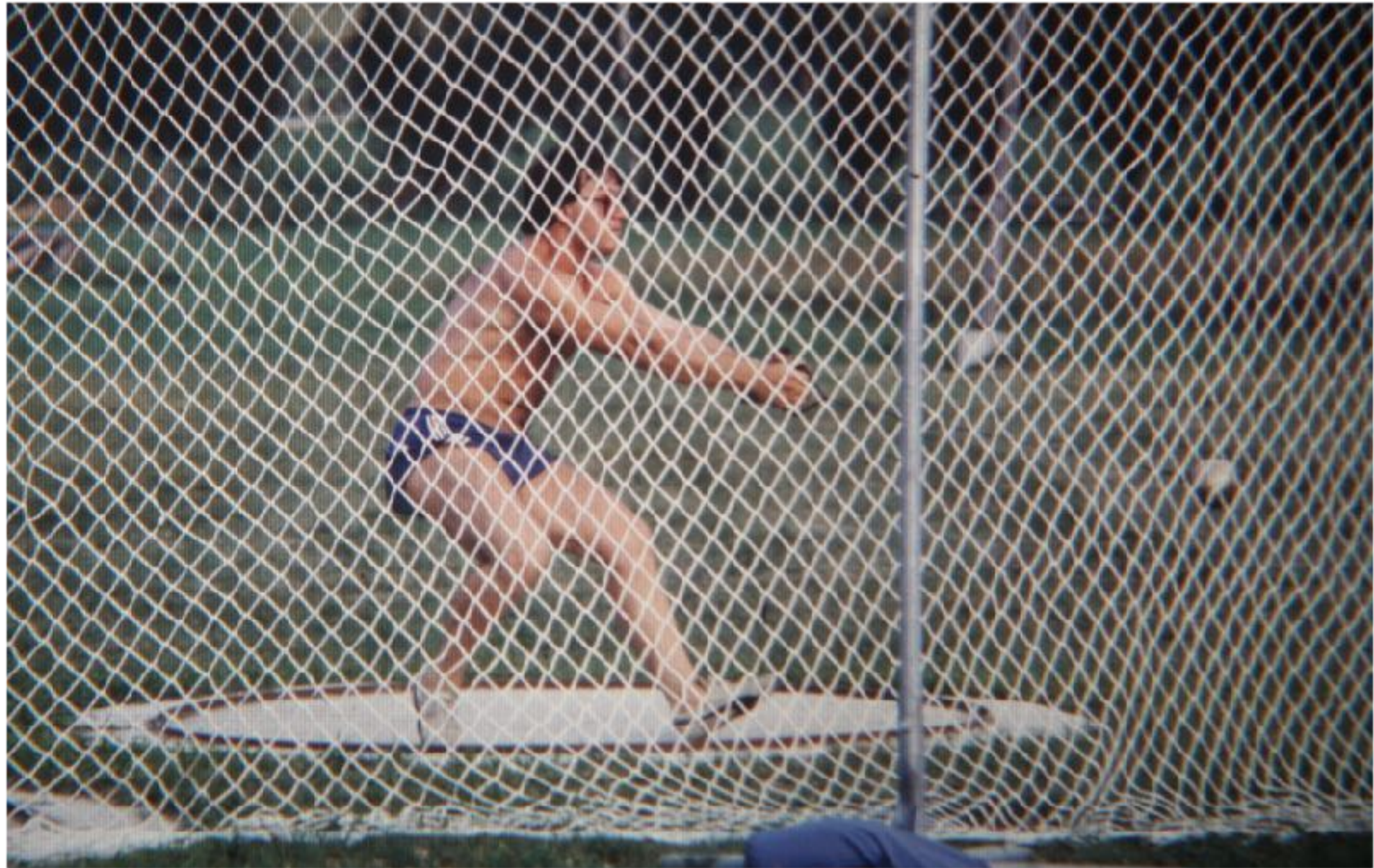


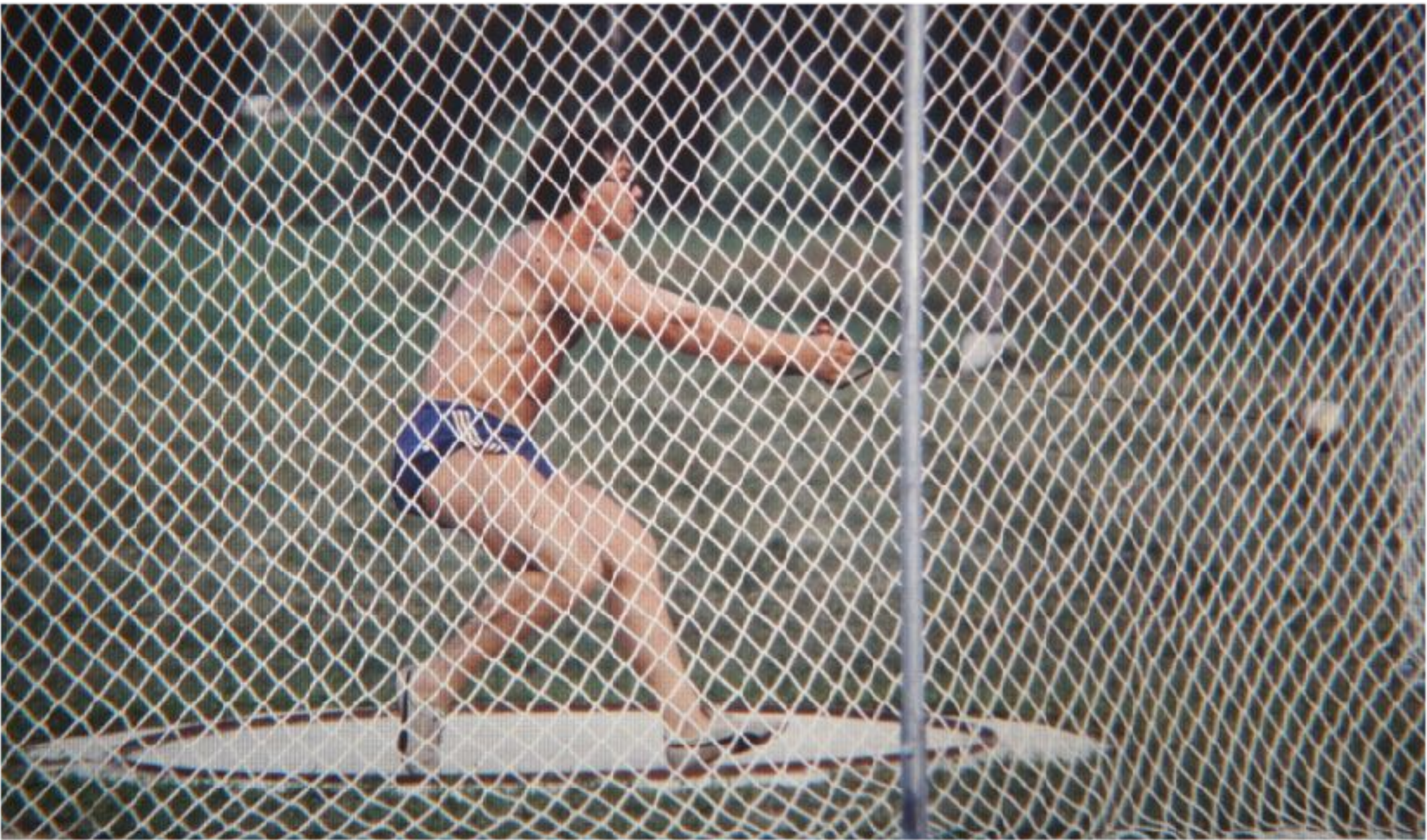


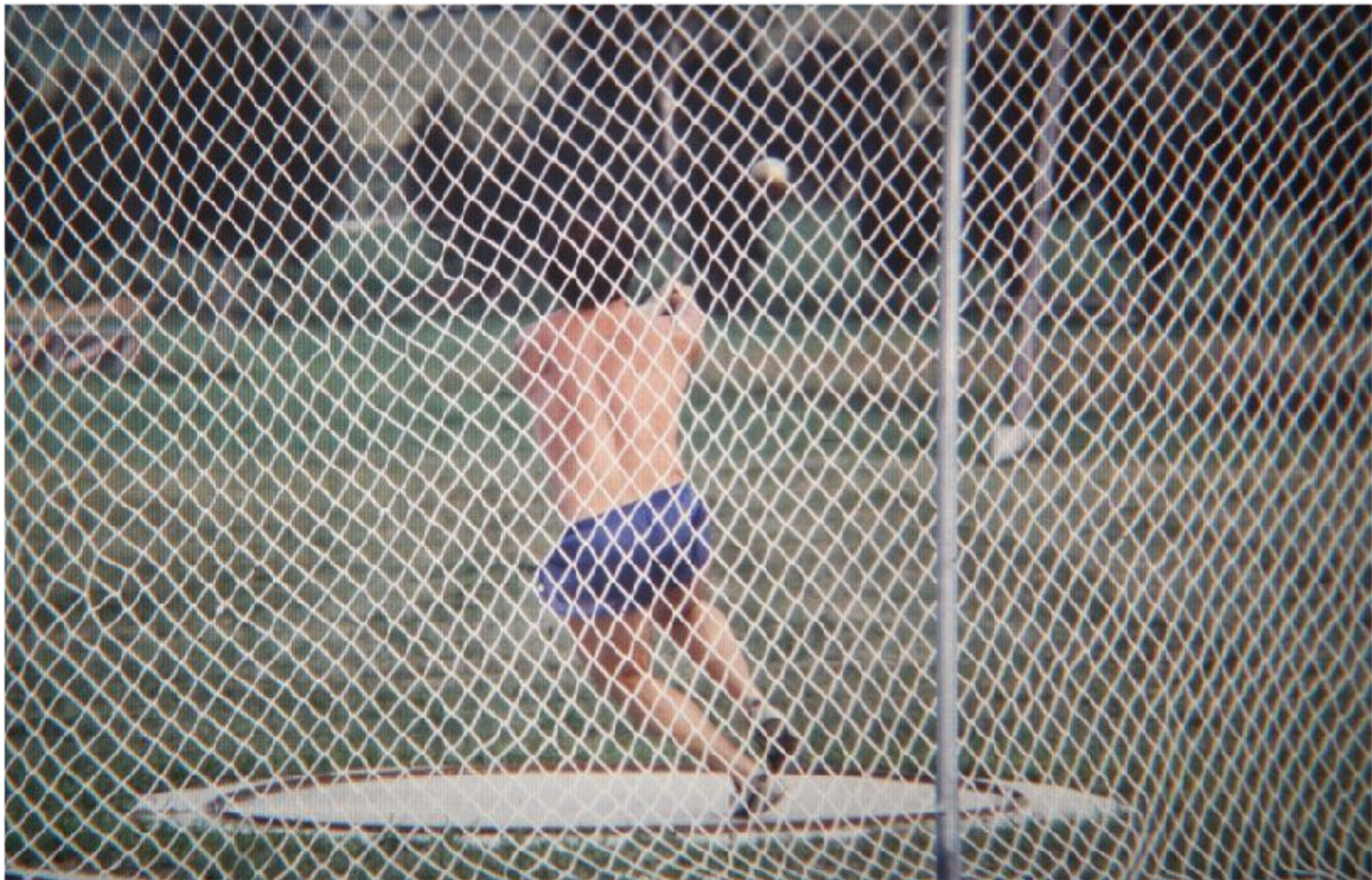


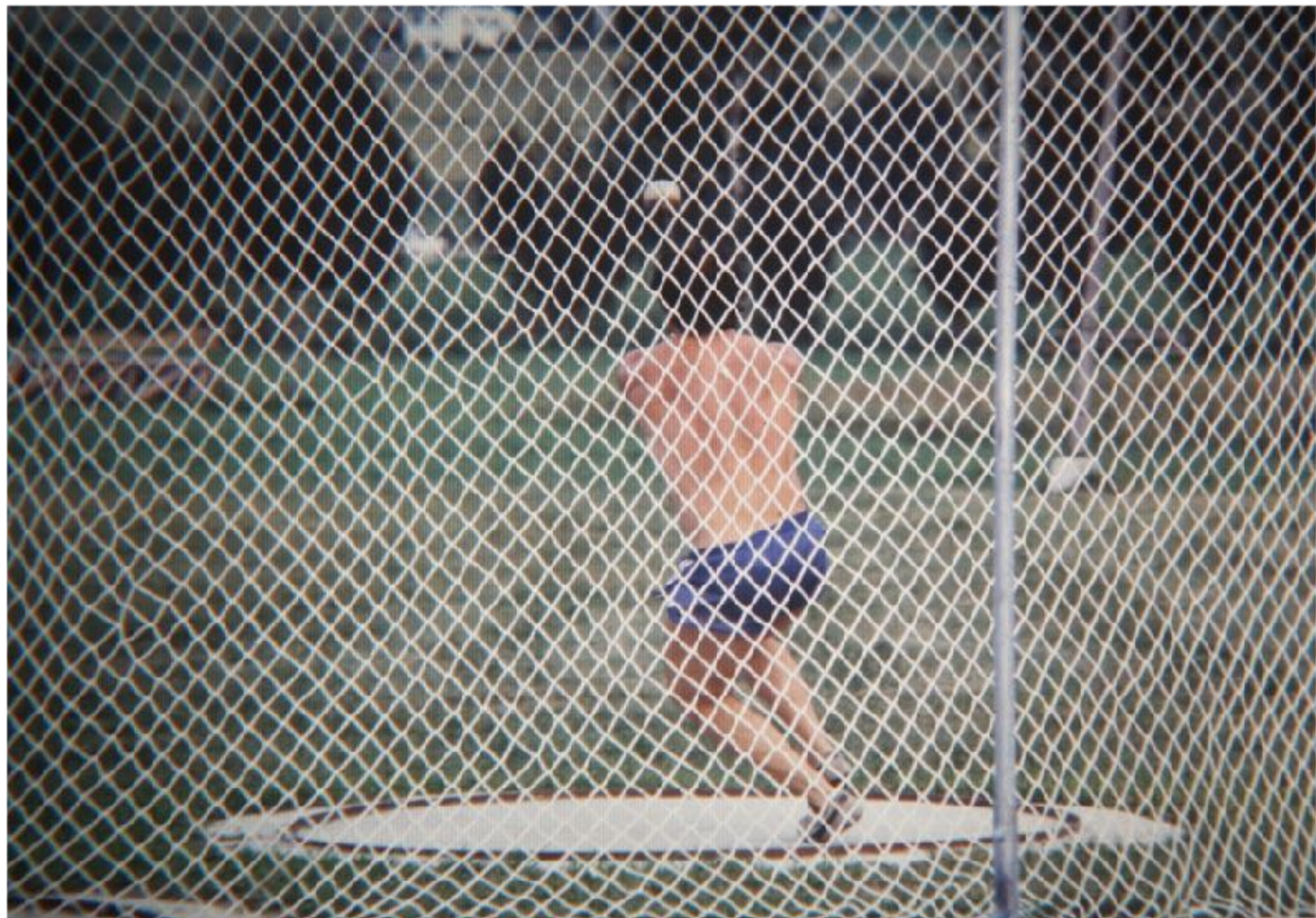


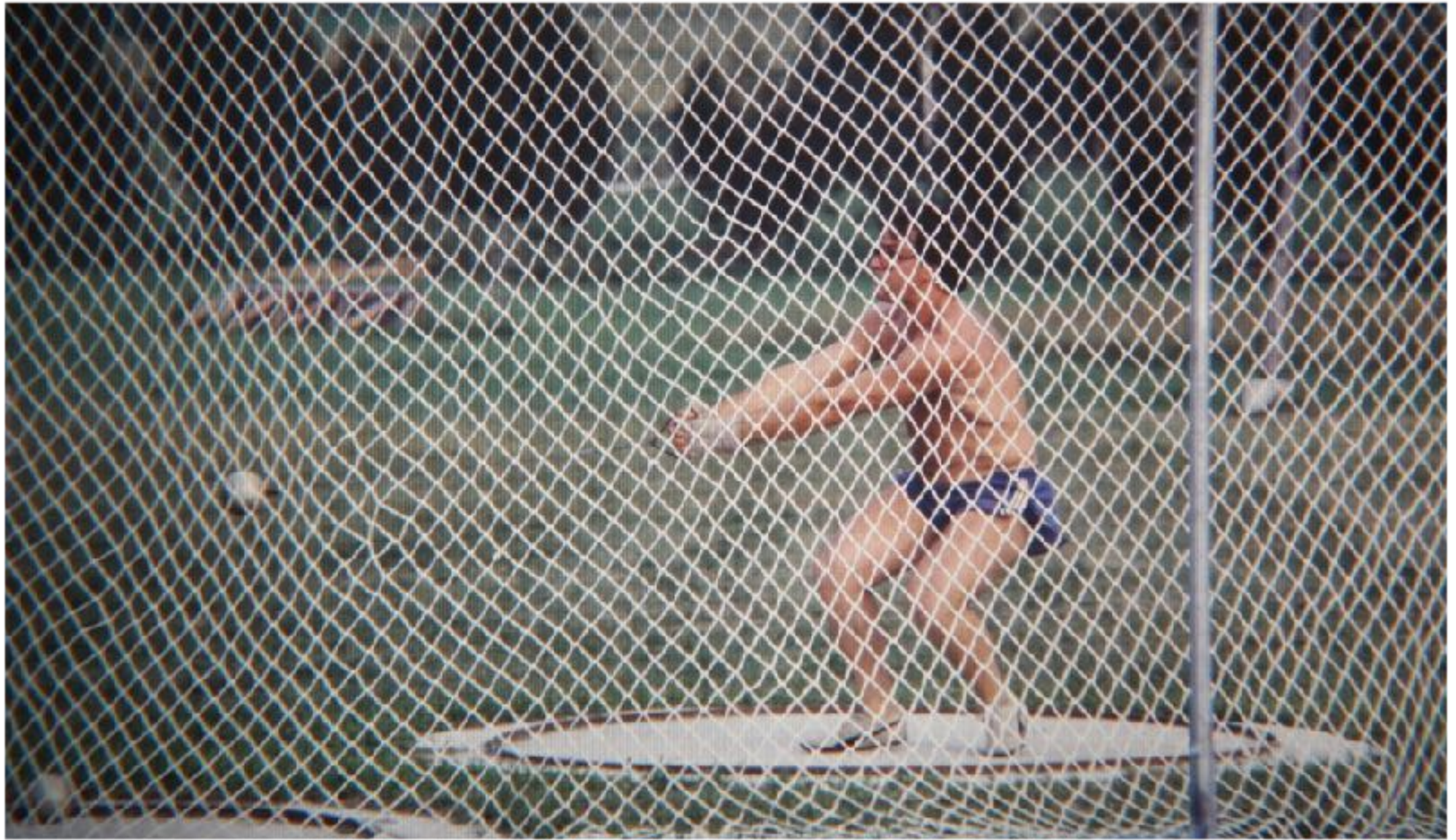


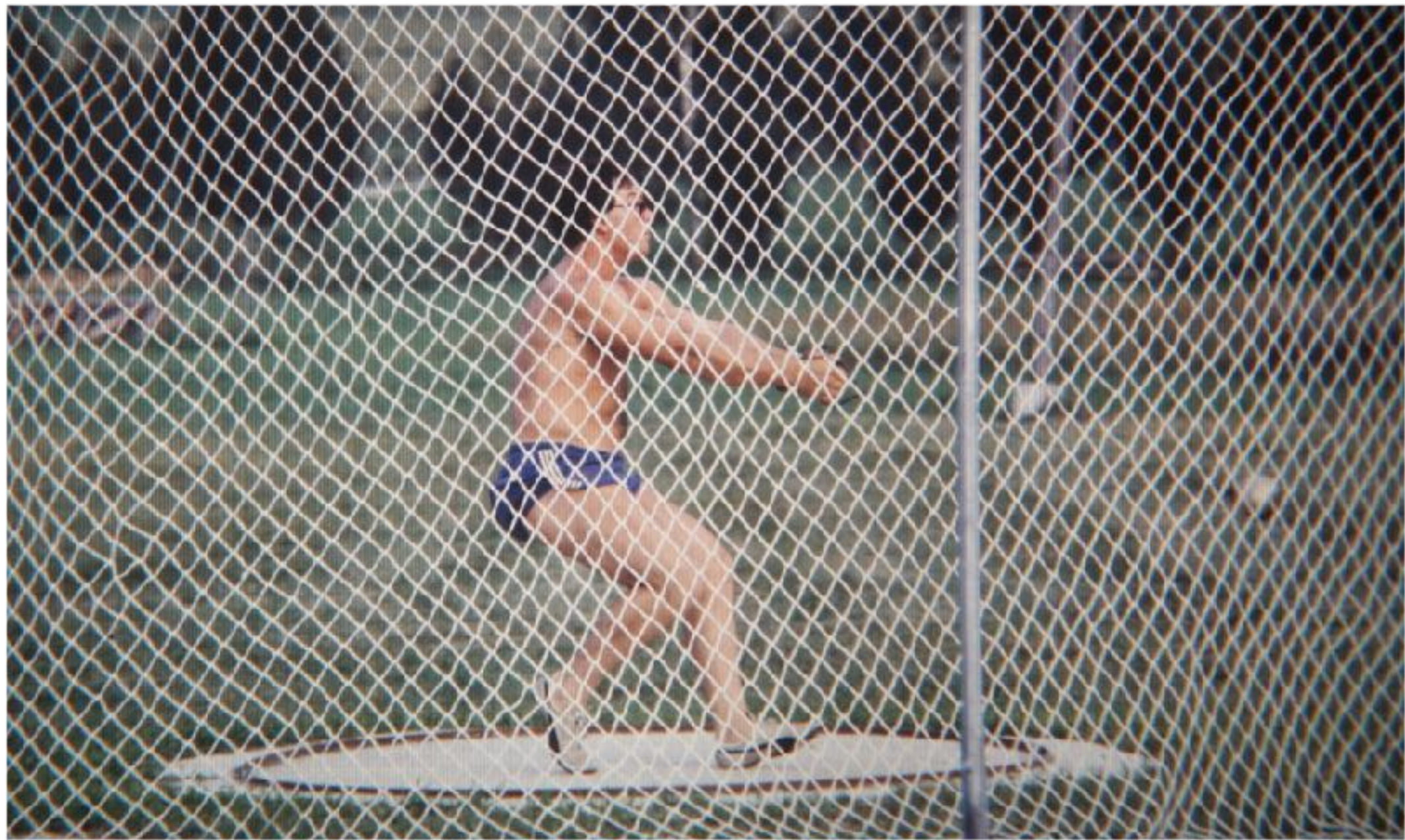


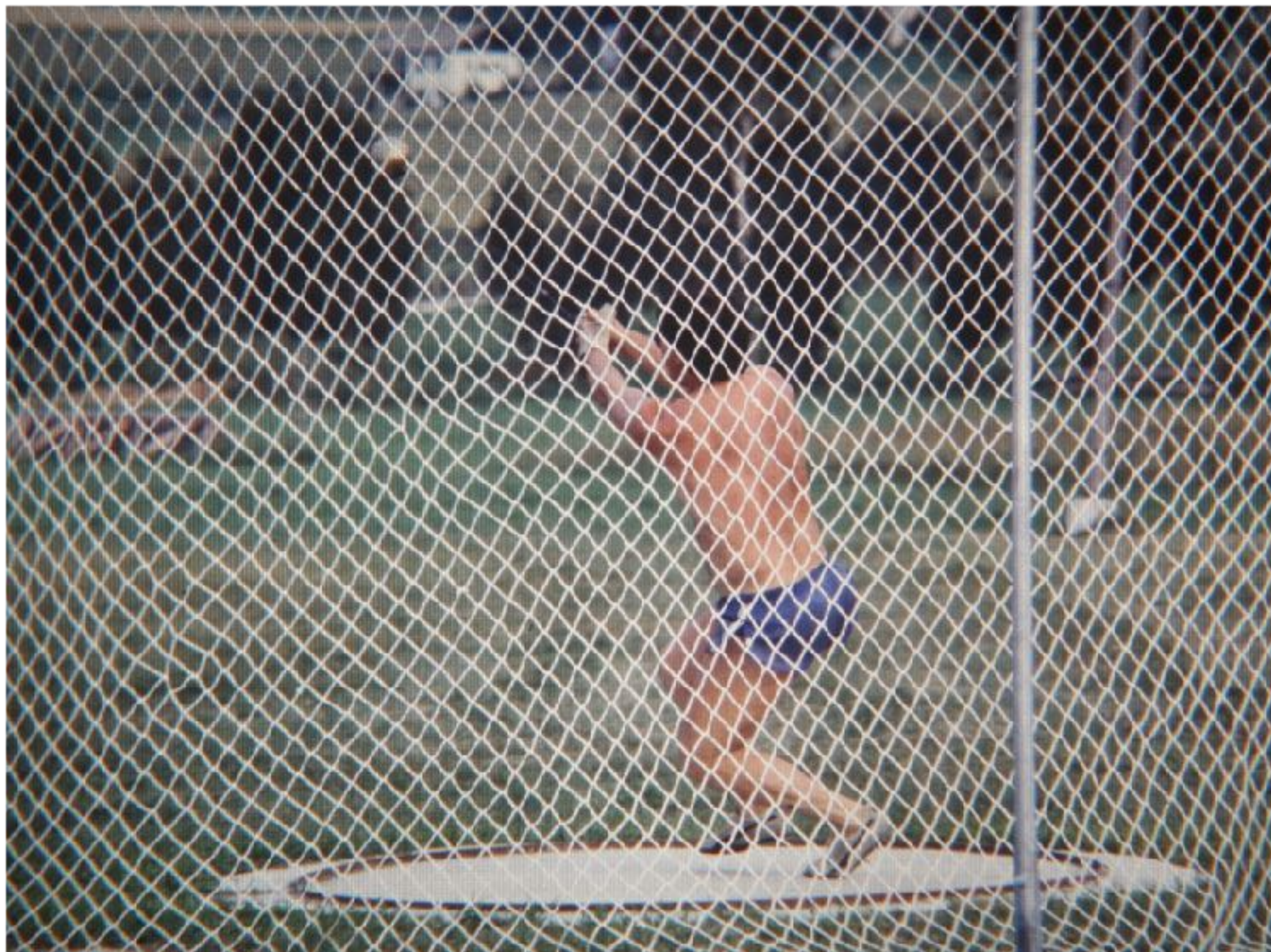


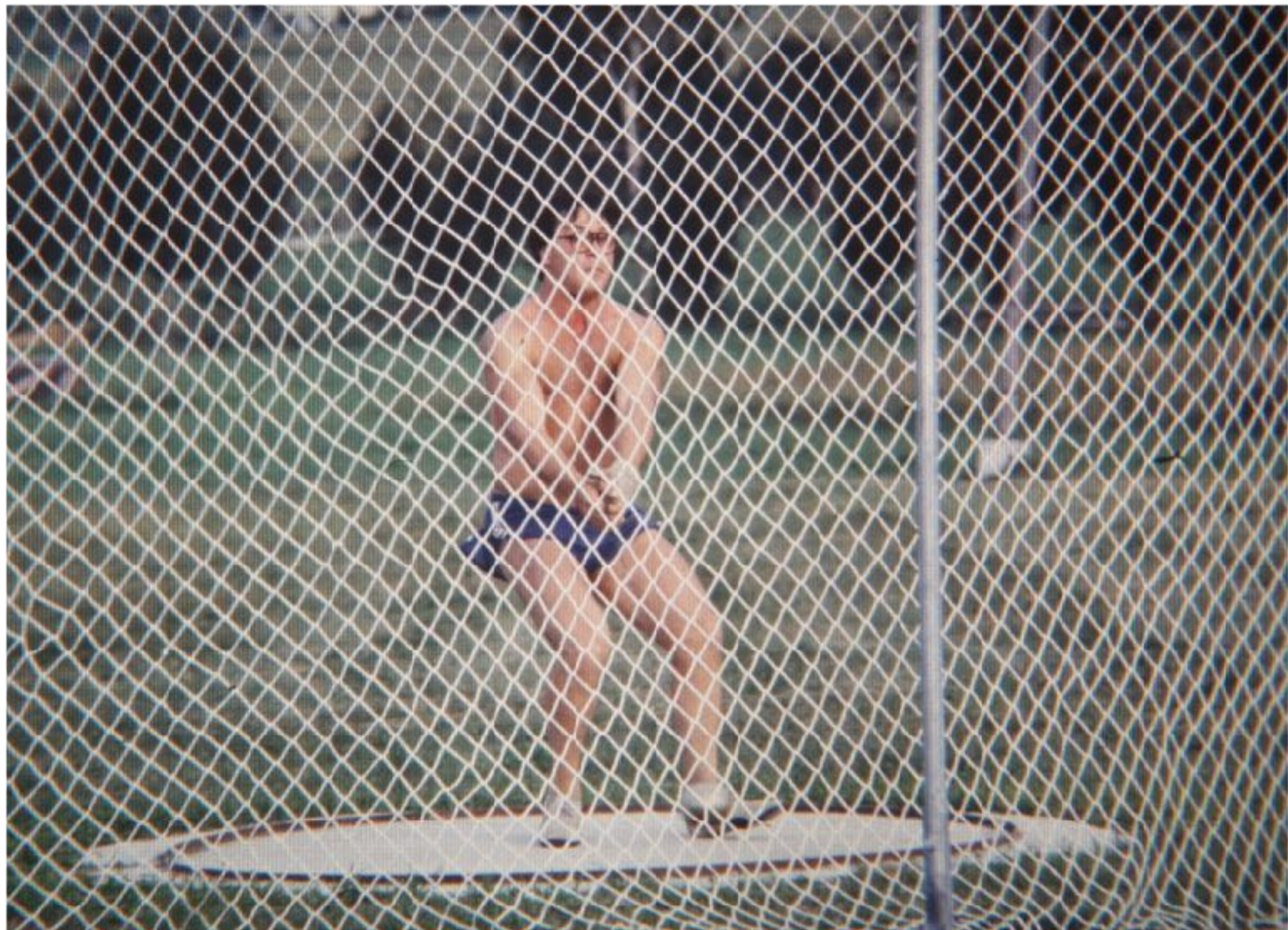


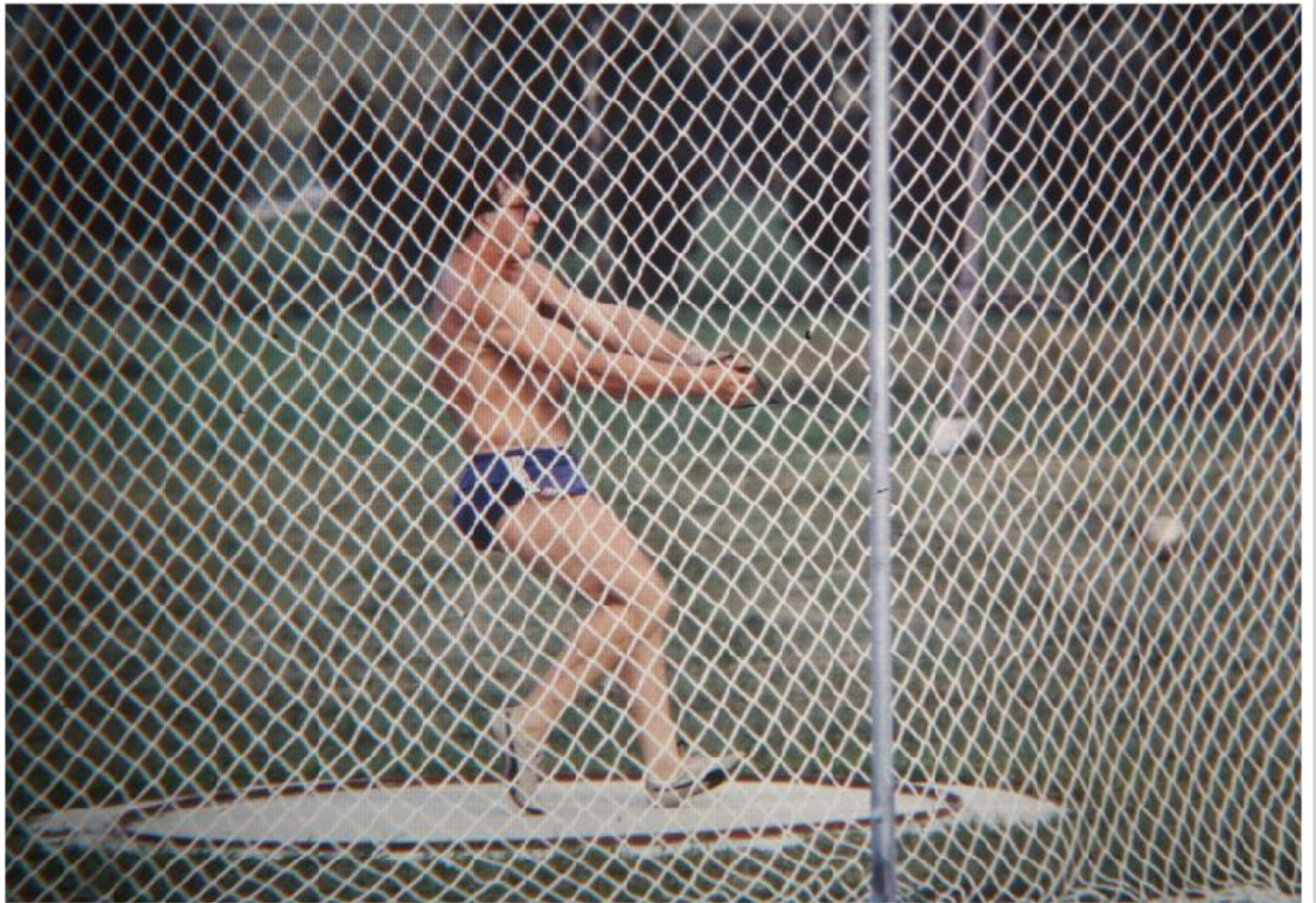




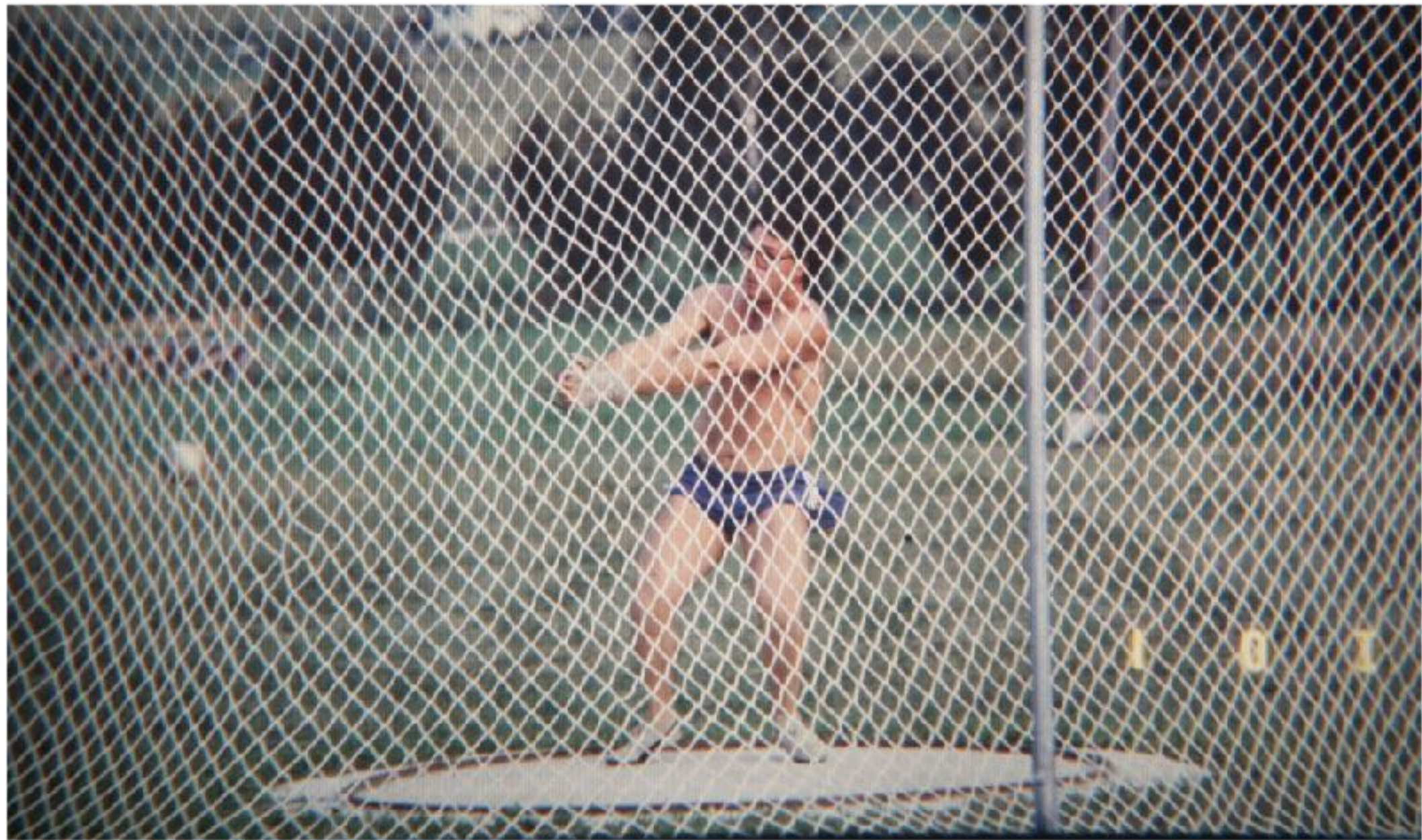


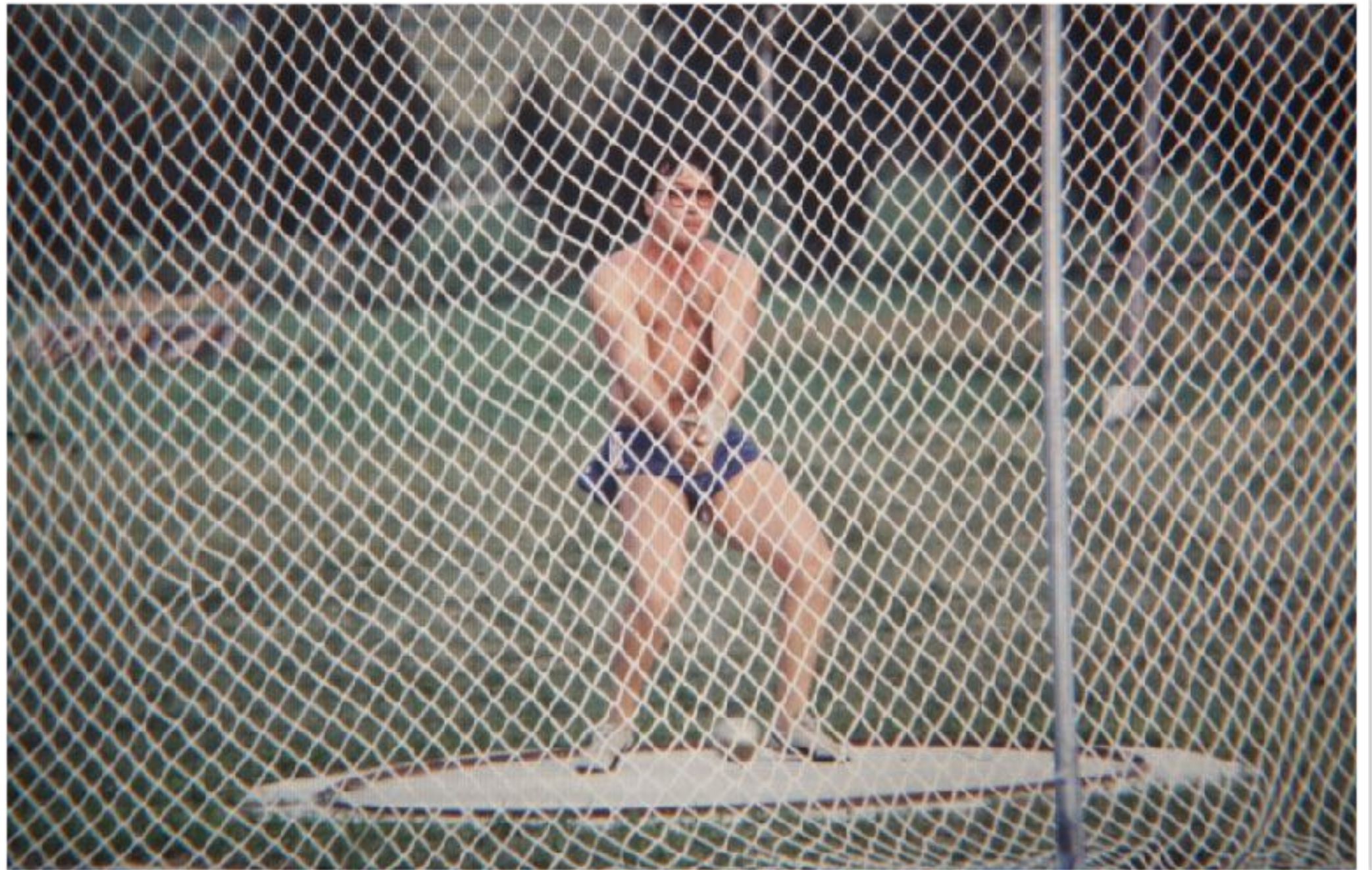


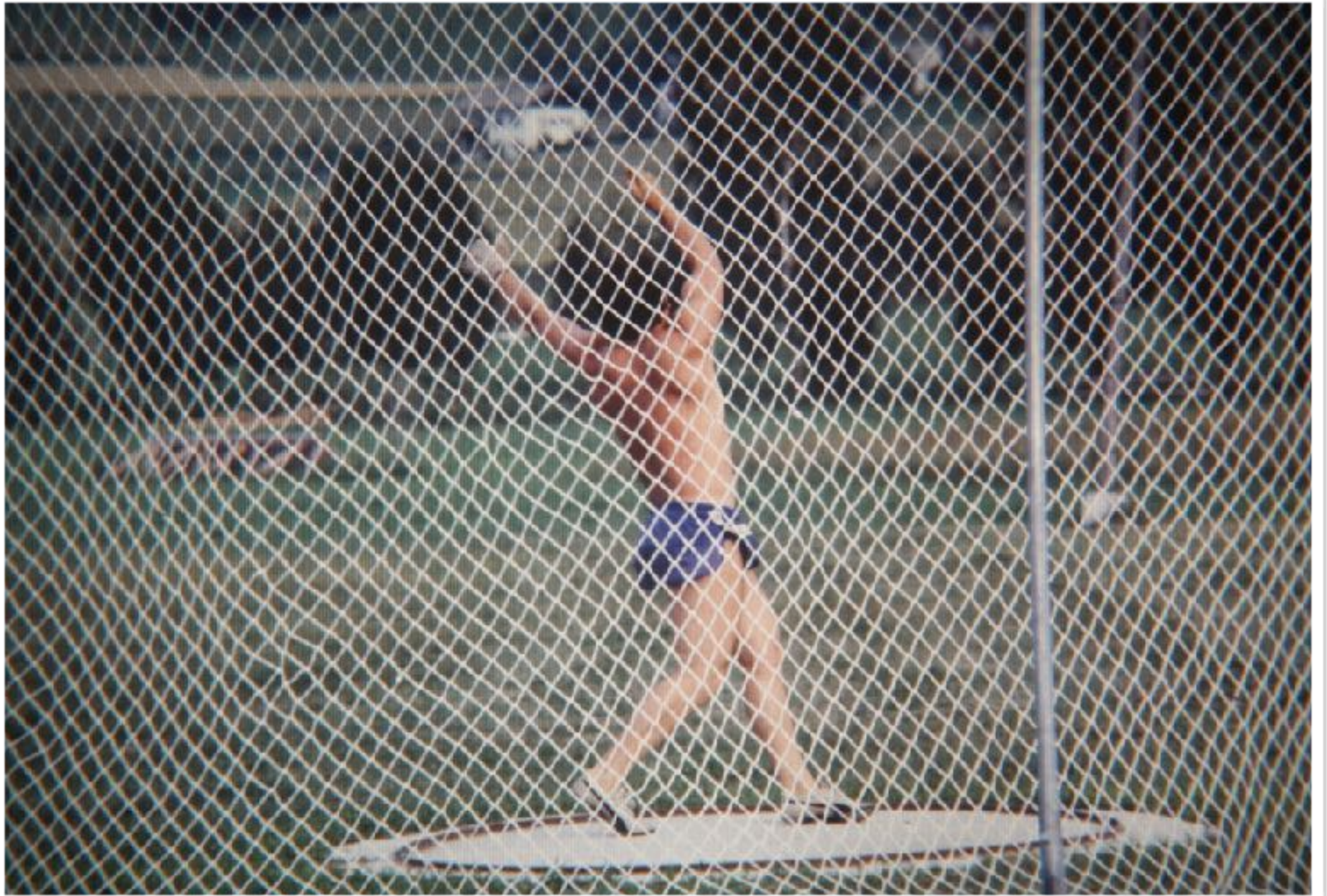












APPRENDIMENTO MOTORIO

L'esecuzione e la ripetizione del gesto motorio consentono, inizialmente, l'apprendimento delle abilità motorie e, successivamente, la stabilizzazione delle stesse.

Questo processo porta all'automatizzazione delle abilità che contraddistinguono il grado di istruzione motoria messa in essere.

Però, il grado di automatizzazione, per quanto grande, rappresenta un limite per il conseguimento di prestazioni agonistiche più grandi.

Per questo motivo si deve conseguire un livello di automatismo che chiameremo “**provvisorio**” e che useremo per un appuntamento agonistico importante.

Successivamente si varierà l'allenamento per conseguire nuovi limiti di velocità e di forza nelle sue varie espressioni, di nuovi automatismi conseguenti.

Così di seguito indirizzando lo sviluppo del giovane atleta verso nuovi limiti agonistici e nuovi automatismi fino alla maturità.

PRESTAZIONI SPORTIVE

Poiché le prestazioni vengono conseguite per la sommatoria degli effetti prodotti dal processo di apprendimento che modifica la struttura cerebrale iniziale, dal processo di potenziamento neuro-muscolare indotto dall'allenamento fisiologico, dal processo di potenziamento e di adattamento psicologico all'allenamento e dalla partecipazione a gare di livello agonistico sempre maggiore, è impossibile, anche in questo caso, raggiungere un accordo perché ciascun effetto non è prefissato (G. Mulè).