

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Corpo libero e Movimento con Gabriele Pampanelli

Mobilità Articolare: tra dolore e performance





Sappiamo ancora muoverci?

Prendiamo l'esempio di un infortunio. Immobilizziamo il braccio per 30 giorni a causa di una frattura.

Che cosa accadrà nel momento che cominceremo a rimuovere il braccio?

Probabilmente ci ritroveremo in uno stato di **Amnesia Senso-Motoria.**

Il movimento quindi non sarà più accurato come prima, ci siamo "dimenticati" come muoverci.



Quali sono i movimenti dello stile di vita sedentario

Fondamentalmente una persona con uno stile di vita sedentario ripete pochissimi movimenti nell'arco della sua giornata rispetto al suo potenziale.

Se prendiamo l'esempio di un dipendente d'ufficio questo passerà 8/12 ore della giornata **seduto**, 8 ore **steso** per dormire e per il resto il movimento che farà per spostarsi da una postazione all'altra sarà la **camminata**.



Quali sono i movimenti che può fare un essere umano

Camminare

Correre

Saltare

Arrampicare

Nuotare

Rotolare

Crawling

Sollevarre

Lanciare

Afferrare



Le articolazioni del corpo umano

Oltre **200** OSSA

68

articolazioni



Le articolazioni del corpo umano

Recettori articolari. Svolgono un ruolo importante per le sensazioni cinestetiche (movimenti delle articolazioni).



Amnesia senso-motoria

L'incapacità di **percepire o muovere** specifici distretti corporei, anche estremamente piccoli. La presenza, più o meno conscia e/o estesa, di amnesia motoria crea una mancanza di ottimizzazione del gesto atletico e un indispensabile attivazione dei compensi per eseguirlo.



Non siamo sempre coscienti di come rilassarci

Lo **Startle Reflex** è un meccanismo di difesa stereotipato dell'essere umano che avviene in seguito a una minaccia, reale o percepita.



2 nemici dell'efficienza

- **1** Sartle Reflex
- **2** Amnesie Senso - Motorie



Principi dell'efficienza

- Forma perfetta
- Allineamento dinamico postulare
- Respiro sincronizzato
- Equilibrio tensione rilassamento



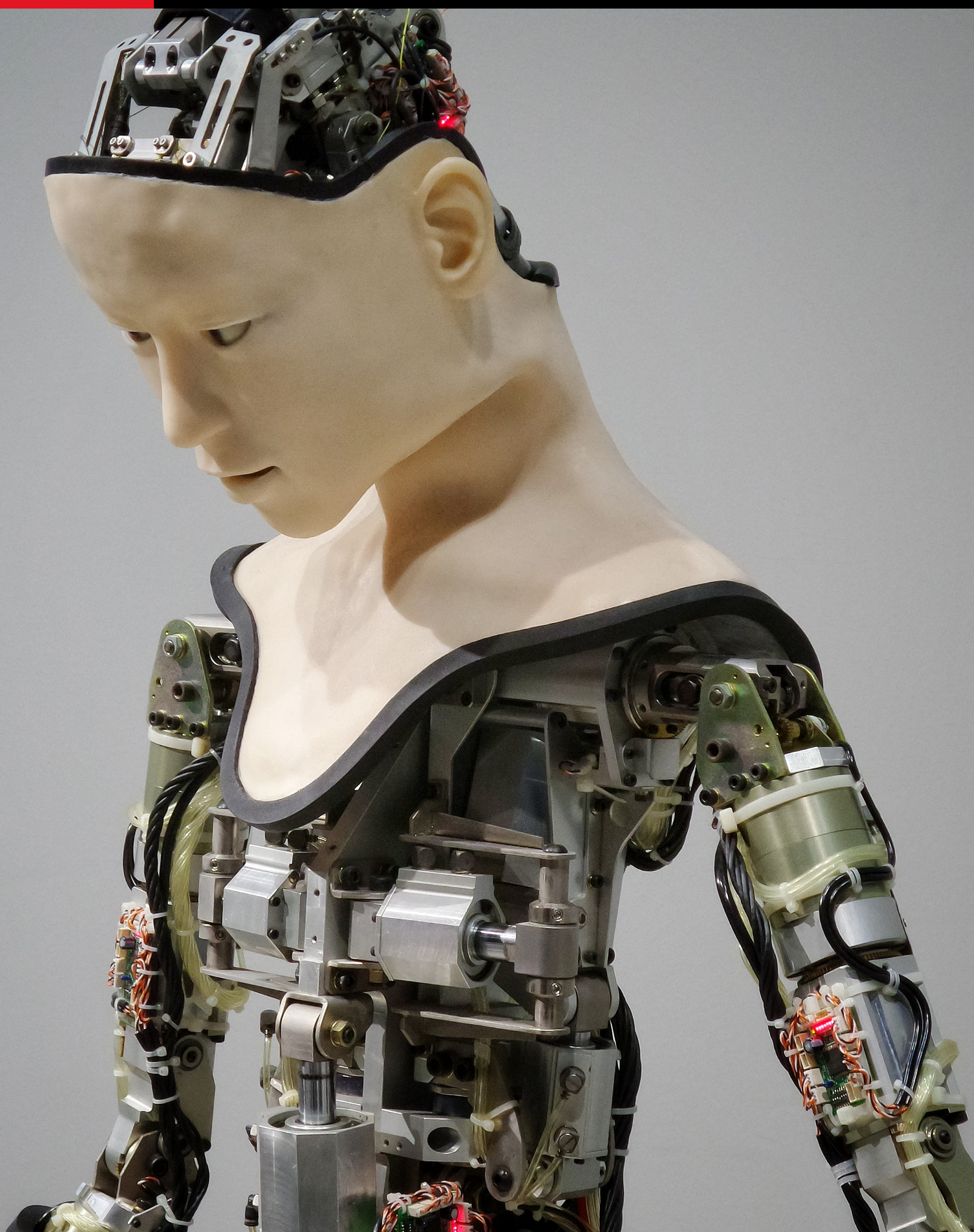
Differenza tra efficacia e efficienza

L'**efficacia** indica la capacità di raggiungere un obiettivo prefissato, mentre l'**efficienza** interfaccia l'abilità di farlo impiegando le risorse minime indispensabili.



Esempio

Analizziamo come stiamo seduti ora. La forma è perfetta? Siamo allineati? Respiriamo correttamente? Siamo rilassati o contratti?



Motor learning

Fase cognitiva stadio verbale-cognitivo

Fase associativa stadio motorio

Fase automatica stadio automomo

Teoria di Fitts e Posner 1964



Motor learning

10.000hr

Per diventare un **PRO**



Protocollo di mobilità

Neural Warm Up





Tra dolore e performance

Dolore ←————→ **Performance**

Il dolore e la performance possono essere considerati come diametralmente opposti. Nel massimo dolore la performance sarà minima.



Tra dolore e performance

Dolore ←————→ **Performance**

Come gestire il dolore:

- Ridurre la **velocità**
- Ridurre il **R.O.M.**
- Lavorare i distretti **limitrofi**

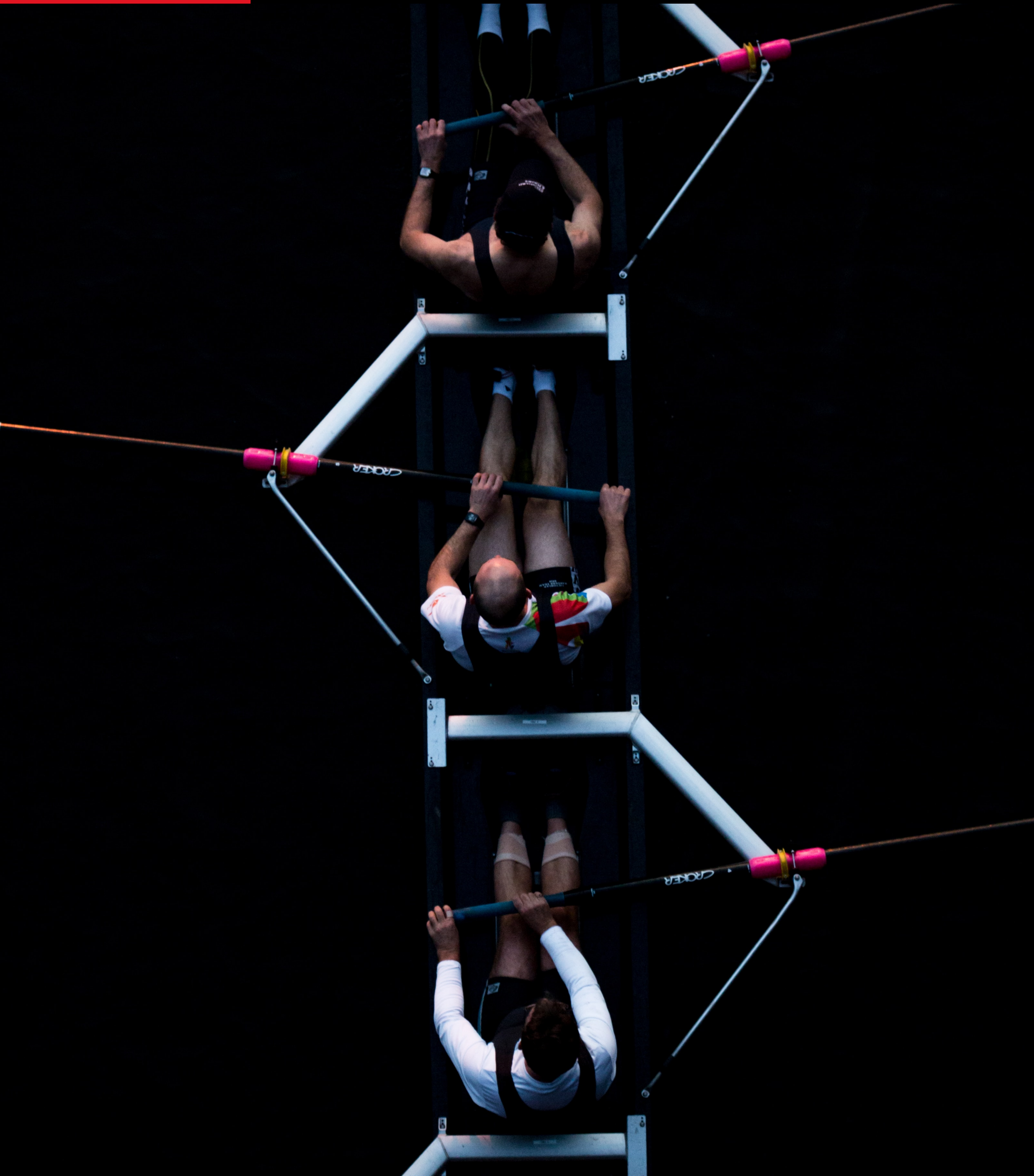


Come capire se stiamo lavorando nella giusta direzione

Per valutare se il nostro corpo gradisce un determinato movimento possiamo usare dei test di riferimento.

1 Test della sacroiliaca

2 Test del R.O.M. di una determinata articolazione



Un allenamento equilibrato per migliorare la performance e prevenire gli infortuni

A.

C.C.

M.



Il principio del S.A.I.D.

Nella riabilitazione fisica e nell'allenamento sportivo, il principio SAID afferma che il corpo umano si **adatta specificamente alle esigenze imposte**. Il principio dimostra che, dati i fattori di stress sul sistema umano, sia biomeccanici che neurologici, ci sarà un adattamento specifico alle richieste imposte (SAID). Ad esempio, eseguendo solo i pull-up sulla stessa barra, il corpo si adatta a questa specifica richiesta fisica, ma non necessariamente ad altri schemi o ambienti di arrampicata.

Berkely 1958



Project Movement

- Efficienza
- Mobilità articolare
- Forza a corpo libero
- Equilibrio
- Locomotion
- Lavoro alla sbarra
- Floorwork
- Tecnica dei salti
- Gamification
- Programmazione

projectinvictus.it/movement



Mobilità articolare: tra dolore e performance: con Gabriele Pampanelli

Grazie per l'attenzione

