

Meno disordine per un maggior rendimento

Medicina e sport

Il corpo di un atleta è una vera e propria macchina capace di sviluppare forza muscolare che, in sintesi, rappresenta l'espressione della potenza nell'esecuzione dei movimenti che fanno capo agli schemi motori specifici della disciplina praticata.

Questi movimenti rappresentano il cosiddetto gesto atletico, che dev'essere ben definito nella sua costruzione ed esecuzione, nonché ben dosato e ben indirizzato al fine di ottenere il miglior risultato. In altri termini, il gesto sportivo fisico-atletico e tecnico rappresenta un concentrato di attitudini che coinvolgono le strutture corporee e la mente secondo un rapporto di assoluta reciprocità. Ovviamente in una condizione di adeguata preparazione fisica in termini di prestanza muscolare, elasticità, prontezza di azione ed equilibrio statico-dinamico.

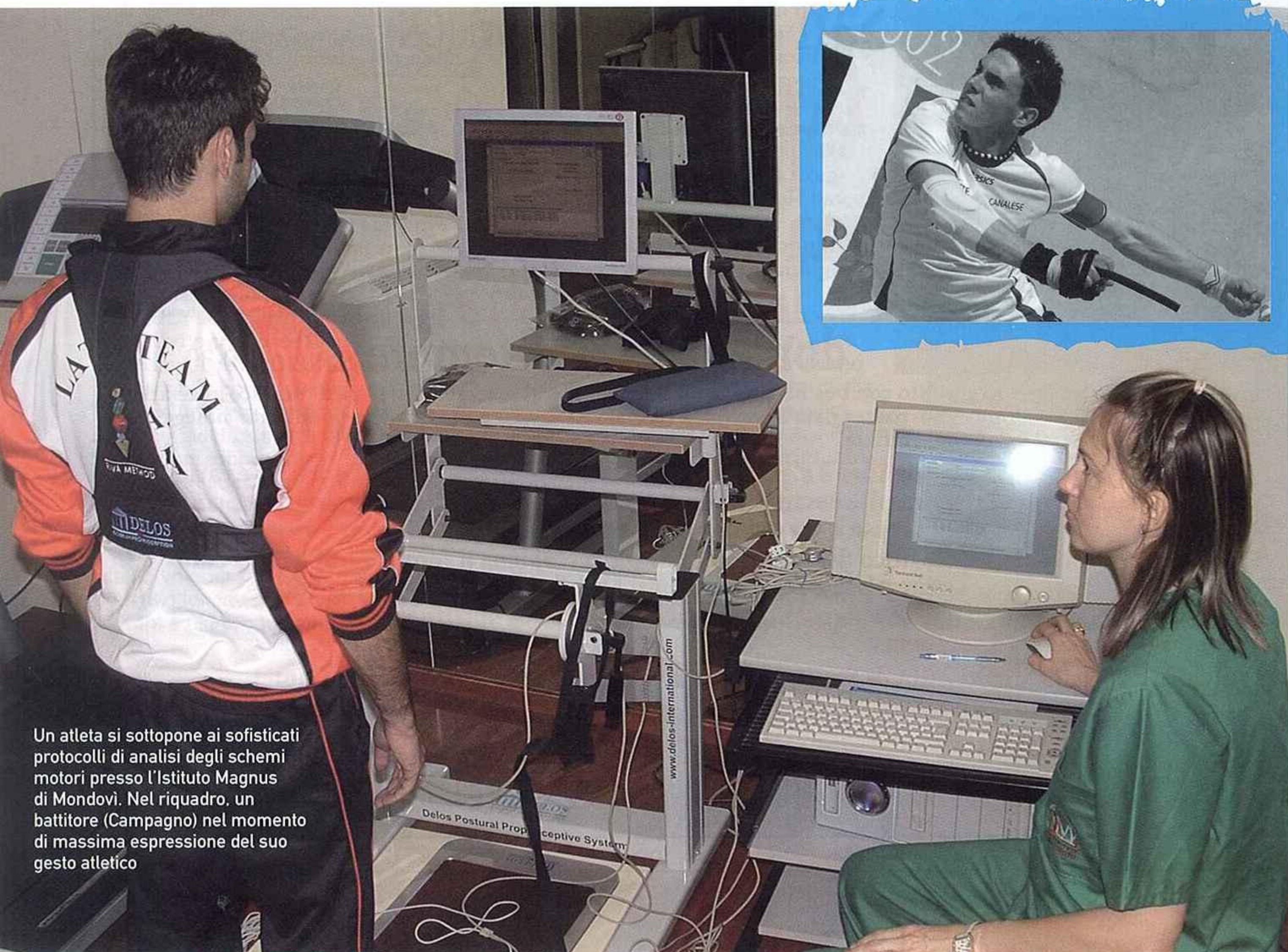
La Medicina dello Sport e la Bioingegner-

ia hanno fatto molto in questi ultimi anni, non lasciando spazio ad improvvisazione ed empirismo. L'atleta deve essere seguito nei minimi particolari per permettere alle sue potenzialità di realizzarsi pienamente. Nella Pallapugno, in particolare, sono richieste doti fisiche e psicologiche che presuppongono grande prestanza atletica, elevata coordinazione, riflessi pronti e rapidi, a supporto di una tecnica raffinata. Per coniugare queste qualità occorre disporre di una macchina corpo-mente preparata con attenzione e applicazione, ma anche seguire una preparazione medico-scientifica in grado di sviluppare nell'atleta la coordinazione neuro-muscolare indispensabile per il raggiungimento di livelli di eccellenza.

L'obiettivo fondamentale è il raggiungimento di una condizione funzionale delle catene muscolari in grado di gestire gli schemi motori richiesti con il minimo

dispendio di energia, ottenendo così un aumento della resistenza alla fatica e riducendo sensibilmente il rischio di infortuni. In altri termini, raggiungere uno stato di forma grazie al quale il livello di disordine muscolare (entropia) è ridotto al minimo. Oggi è possibile, mediante sofisticate metodologie scientifiche, misurare tale disordine e seguire una preparazione specifica e personalizzata, finalizzata al raggiungimento del miglior stato di forma esprimendo così tutte le potenzialità frutto del quotidiano allenamento e della costante applicazione.

L'Istituto Magnus di Mondovì è uno dei centri in Italia dove vengono seguiti specifici protocolli di analisi e di training per l'ottimizzazione degli schemi motori degli atleti. Maggiori informazioni possono essere richieste telefonicamente allo 0174/554.276 o via mail all'indirizzo info@istitutomagnus.it.



Un atleta si sottopone ai sofisticati protocolli di analisi degli schemi motori presso l'Istituto Magnus di Mondovì. Nel riquadro, un battitore (Campagno) nel momento di massima espressione del suo gesto atletico