

FOCUS

La **postura** è la posizione del corpo nello spazio e i relativi rapporti tra i vari *segmenti corporei*. La postura può essere: in stazione eretta (monopodalica o bipodalica), da seduto, in decubito (prono, supino, laterale).

La postura "corretta" può definirsi come la "deformazione coerente della gravità" (G.Vella, 2008),

ovvero la corretta postura altro non è che **la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravitarie con il minor dispendio energetico**, sia in deambulazione che in stazionamento;

ad essa vengono a concorrere vari fattori: neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, ambientali (adattamenti).

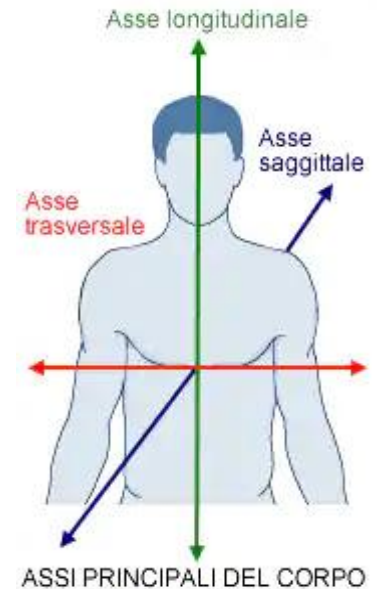
Importanti sono i concetti di *spazialità*, *antigravità* ed *equilibrio*...

Infatti la *postura*, oltre ad indicare il *rapporto del corpo nei tre assi spaziali* (*longitudinale* o verticale, *trasversale* o orizzontale, *sagittale* antero-posteriore),
va definito in termini di *migliore rapporto con l'ambiente*

sia in statica che in dinamica, per quanto concerne:

- *equilibrio ottimale* (a seconda degli stimoli e del programma motorio adottato), e
- *funzione antigravitaria* (v. slide precedente).

[...] *la postura di un individuo è caratterizzata dai suoi vissuti, dalla sua storia (traumi o altro), dalle caratteristiche di personalità e dagli atteggiamenti posturali* che lo identificano.



[...] dal punto di vista sportivo la postura subisce adattamenti funzionali alle varie discipline, avendo quindi, nello sport di vertice, una connotazione strategica...

Si dice che *lo sci è uno sport* "di chiusura" – *cifotico* (ricerca della solidità), mentre altri,

come il tennis ad esempio,

sono a caratterizzati da "apertura".

[...] vorrei fare con voi

un ragionamento:

- sugli *ancoraggi* che sul piano dello

spazio possono aiutarci a gestire gli adattamenti necessari ad un'azione tecnica efficace ed efficiente,

- sugli *adattamenti posturali* che caratterizzano le varie discipline (dallo slalom alle discipline veloci)



[...] punti di riferimento spaziali e segmenti corporei interessati

È evidente che quando sciamo non abbiamo un modo di monitorare la posizione dei vari segmenti corporei nello spazio, se non sul piano propriocettivo e dell'efficacia ed efficienza dell'azione.

[...] ad esempio a secco possiamo disporre di specchi!

Oltre ai feedback del maestro/allenatore (correzioni) e alla possibilità di *apprendere per imitazione*

(il maestro/allenatore dimostra e l'allievo/atleta ripropone l'azione osservata, cercando di conformare ad essa il gesto tecnico),

una prassi è quella di *trovare o dare altri riferimenti propriocettivi, corporei o spaziali, per facilitare l'automonitoraggio di quello che stiamo facendo nel mentre dell'azione*

[...] ti chiedo a questo punto di individuare con me gli ancoraggi maggiormente funzionali a gestire i 4 fondamentali dello sci, nel senso anzidetto

FONDAMENTALE	ANCORAGGIO
ANTERO-POSTERIORE	CONTATTO DELLA TIBIA CON IL GAMBETTO DELLO SCARPONE APPOGGIO DELLA PIANTA DEL PIEDE (come lavora il piede all'interno dello scarpone?) [...]
INCLINAZIONI*	SPALLA INTERNA GOMITO/COSCIA [...]
ROTAZIONE-TORSIONE	ASSE SAGITTALE-PUNTA SCI ESTERNO BUSTO VERSO VALLE (curve di raggio più stretto) [...]
ALTO-BASSO	GESTIONE ANGOLO GINOCCHIO ANGOLO GAMBE-BUSTO [...]

[...] caratterizzati per:

ampiezza, velocità, intensità, direzione, tempismo

**su questo stesso asse indico l'opportunità, nel lavoro a secco, di sensibilizzare non solo le inclinazioni, ma anche gli spostamenti laterali del tronco (bacino fermo)*

[...] ragioniamo invece ora sugli adattamenti che caratterizzano ogni disciplina dello sci alpino, tenendo conto della componente strategica che sottendono a tali scelte posturali