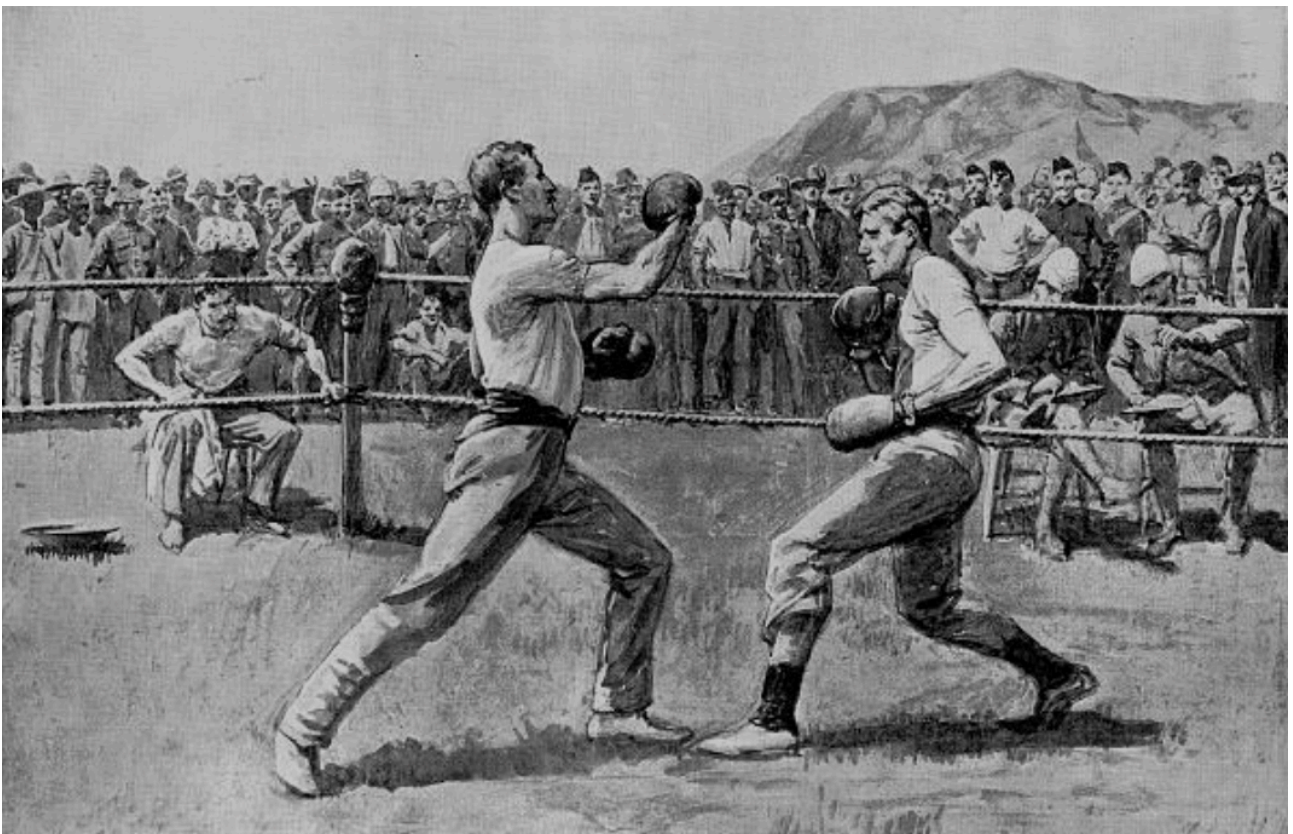




CORSO DI FORMAZIONE PREPARATORE ATLETICO SPORT DA COMBATTIMENTO

DOCENTE: MICHELE BIGLIOLI



FASE CONOSCITIVA E VALUTATIVA

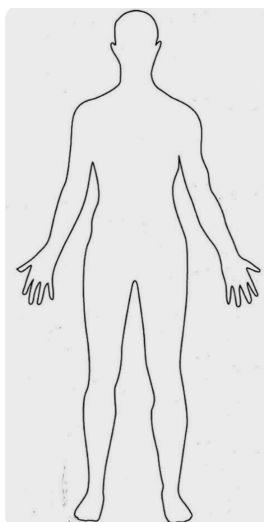
La fase conoscitiva e valutativa rappresenta il punto di partenza di qualsiasi percorso di allenamento o rieducazione motoria.

In questa prima parte, l'obiettivo principale è **conoscere la persona**; comprendere chi abbiamo davanti quali sono le sue caratteristiche fisiche, i suoi "limiti", le sue potenzialità e, naturalmente, il suo obiettivo.

Questa fase si compone di **due elementi fondamentali**:

1. **Le condizioni fisiche**: ovvero lo stato generale di mobilità articolare, postura e condizionamento fisico della persona.
2. **Il target (l'obiettivo)**: cioè ciò che il soggetto desidera raggiungere, integrato con quello che il trainer o il professionista individua come prioritario in base alla valutazione.

1) Valutazione delle condizioni fisiche



La prima cosa da fare è una **valutazione posturale**, perché la postura è la base di ogni movimento.

Attraverso l'osservazione della postura possiamo comprendere subito il livello di mobilità articolare, la presenza di eventuali rigidità, squilibri o compensazioni.

La valutazione posturale si svolge in **tre fasi principali**:

- **Fase conoscitiva**
- **Fase visiva statica**
- **Fase motoria dinamica**

Fase conoscitiva

In questa fase si raccolgono **informazioni dirette dalla persona**, attraverso un colloquio guidato.

Le domande servono a comprendere le abitudini, lo stile di vita e la storia motoria del soggetto.

Oltre ai dati fisici di base (età, peso e altezza) è utile approfondire:

- **Lateralità:** se la persona è destrorsa o mancina, per capire quale lato è più dominante, rigido o propriocettivo.
- **Eventuali traumi o infortuni passati:** e il livello di recupero raggiunto.
- **Presenza di dolori ricorrenti:** individuando in quali movimenti o posizioni si manifestano, per capire eventuali blocchi o limitazioni.
- **Attività lavorativa:** se è di tipo sedentario o fisico, quante ore al giorno e per quanti giorni a settimana.
- **Attività sportiva:** di che tipo, a quale livelli e con quale frequenza.
- **Tempo libero:** come viene impiegato, per capire il livello di attività quotidiana e la qualità del movimento della vita di tutti i giorni.

Tutte queste informazioni ci aiutano a **costruire un quadro realistico e completo** della persona e a individuare eventuali **atteggiamenti posturali "scorretti"** o **compensazioni abituali**.

Fase visiva statica

In questa fase si **osserva la persona in posizione ferma**, analizzando la postura da diversi punti di vista.

L'obiettivo è individuale:

- **Squilibri o deviazioni posturali;**
- **Perdita del neutro articolare;**
- **Zone rigide o, al contrario, ipermobili;**
- **Presenza di aree dolorose;**
- **Simmetria e allineamento tra i due lati del corpo;**
- **Posizione del baricentro e distribuzione dei carichi;**



Questa osservazione ci fornisce una fotografia chiara della **struttura posturale di base**.



Fase motoria dinamica

Qui si passa alla **valutazione del movimento**.

Il soggetto esegue una serie di **test motori** che permettono di valutare:

- **La mobilità articolare;**
- **Il livello di coordinazione e controllo motorio;**

- **Il grado di condizionamento fisico generale.**

Questi test sono fondamentali perché rivelano **come la persona si muove realmente**, al di là della postura statica.

È importante eseguirli **all'inizio del percorso di allenamento** e poi **ripeterli periodicamente**, in modo da monitorare i progressi e ridefinire il programma in base ai risultati ottenuti.

2) Valutazione del target (l'obiettivo)

La valutazione del target è altrettanto importante quanto quella fisica, perché definisce **la direzione del lavoro**; il punto d'arrivo verso cui portare la persona.

È grazie all'unione tra **valutazione fisica** e **valutazione del target** che si può elaborare una strategia d'azione efficace e realmente personalizzata.



Il target si articola in **due livelli distinti**:

1. **Target riferito dal soggetto;**
2. **Target valutato dal trainer.**

Target riferito

È l'obiettivo espresso direttamente dalla persona, il motivo che l'ha spinto a intraprendere un percorso di allenamento.

Può riguardare:

- **Il recupero funzionale:** migliorare o ripristinare capacità motorie compromesse da traumi, infiammazioni o dolori;
- **L'aspetto estetico:** dimagrimento, tonificazione, incremento della massa muscolare;
- **La performance sportiva:** potenziare determinate qualità fisiche generali specifiche di una disciplina.

Si tratta, in sintesi, di un **target specifico**, legato al bisogno percepito dal soggetto.

Target valutato dal trainer

È l'obiettivo individuato dal professionista in base all'analisi posturale e motoria.

Spesso si tratta di aspetti che la persona non percepisce o sottovaluta, ma che rappresentano **condizioni necessarie** per raggiungere in modo sicuro ed efficace il proprio obiettivo specifico.

Questo tipo di obiettivo viene definito **target generale**, riguarda il lavoro dei **requisiti posturali e neuromotori**, indipendente dallo scopo finale.

I parametri fondamentali del **target generale** sono:

- **Mobilità articolare** dei complessi, colonna vertebrale, complesso anca-bacino, complesso scapolo-toracico-omeroale; tutti analizzati nei tre piani di movimento.
- **Percezione, attivazione e controllo del core**, sia in condizioni statiche che dinamiche, nei tre piani di movimento.
- **Coordinazione** tra il complesso anca-bacino e quello scapolo-toracico-omeroale.

Solo dopo aver raggiunto un buon livello di controllo e stabilità generale, sarà possibile **passare al target riferito dal soggetto**.

Dalla valutazione alla pianificazione

Al termine di questa prima fase, emergono **due informazioni fondamentali** che guideranno la successiva fase operativa:

1. Il livello di partenza del soggetto, determinato dalla valutazione fisica:

- **1° livello - Principiante**
- **2° livello - Intermedio**
- **3° livello - Avanzato**

2. La strategia di azione, ovvero la definizione del **programma di allenamento** personalizzato in base al target generale specifico.

La **fase conoscitiva e valutativa** è la base.

Conoscere, osservare permette di costruire un percorso su misura, efficace e sicuro.

Solo attraverso una corretta analisi iniziale possiamo garantire un **allenamento realmente personalizzato**, capace di rispettare la persona nella sua globalità e di accompagnarla in modo consapevole verso il raggiungimento dei propri obiettivi.

BIBLIOGRAFIA:

- Kiesel, K., Plisky, P. J., & Voight, M. L. (2007). Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(1), 65-72.
- Cook, G., Burton, L., & Hoogenboom, B. J. (2006). Pre-participation screening: The Functional Movement Screen. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 1(2), 62-72.
- Clark, M. A., Lucett, S. C., & Sutton, B. G. (2010). *NASM's essentials of personal fitness training* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(1), 91-108.