



PRESTAZIONE



Con il termine “prestazione” si intende la modalità in cui viene portata a termine un'attività, relazionando il risultato ottenuto con le capacità fisiche e cognitive dell'individuo che la compie.

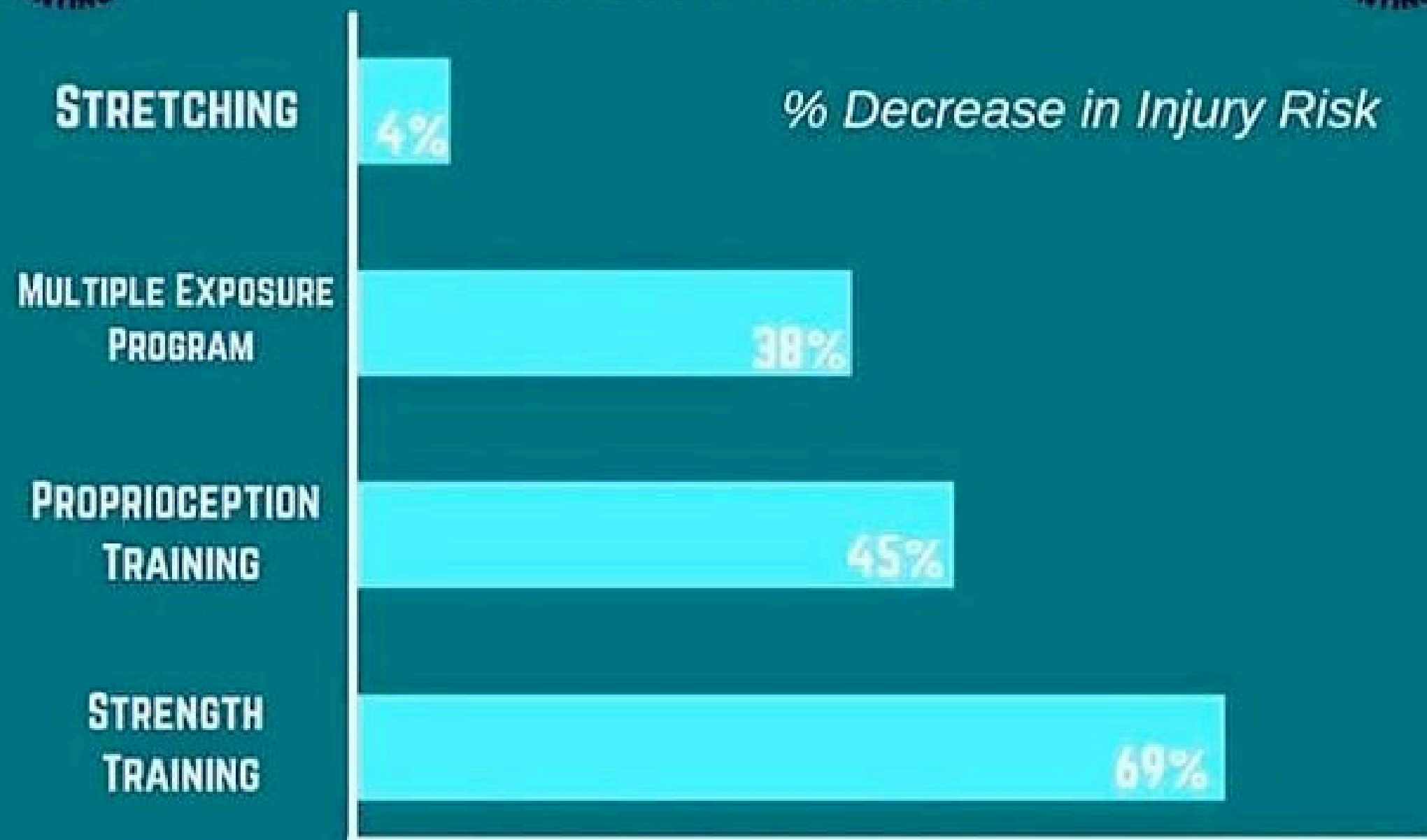
Nell'attività sportiva, si definisce “prestazione sportiva” l'insieme di azioni finalizzate al raggiungimento di un obiettivo predeterminato.

Questa finalità è definita da:

- 1. Preparazione fisica;*
- 2. Competenze atletiche;*
- 3. Capacità cognitive.*



CAN TRAINING REDUCE YOUR INJURY RISK?



AUTHORS' CONCLUSION:

Consistently favorable estimates were obtained for all injury prevention measures, **except for stretching**. Strength training reduced sports injuries to less than 1/3 and overuse injuries could almost be halved. (Lauersen et al, 2014)



COME ALLENARE LA FORZA?

*“Il segreto
è la semplicità”*





I PRINCIPI FONDAMENTALI



- *Imparare la tecnica degli esercizi*
- *Utilizzare carichi elevati (progressività)*
- *Usare basse ripetizioni*
- *Recuperi lunghi e completi*
- *Scegliere esercizi base (multi- articolari)*
- *Equilibrio tra esercizi (spinta - trazione)*
- *Alzate della pesistica olimpica (complete o adattate)*



IL PERCORSO DA EFFETTUARE

- *Appredimento delle capacità coordinative*
- *Sviluppare abilità motorie*
- *Adeguate livello di forza (dinapenia giovanile)*
- *Lavoro su tecnica (efficienza vs efficacia)*
- *Partire dai settori giovanili*



PIRAMIDE DELLA PERFORMANCE



*Progetto a lungo termine che
dalla base si sviluppa fino a
raggiungere la performance*



NELL'ALTO LIVELLO?



- *Valutare il background sportivo*
- *Esperienza con i sovraccarichi*
- *Infortuni pregressi*
- *Test fisici e posturali*



**FORZA
MAX**



MOBILITÀ



PERSONALIZZAZIONE DEL LAVORO

**IPERTROFIA
FUNZIONALE**



**FORZA
ESPLOSIVA**





COME PERIODIZZARE IL LAVORO DI FORZA DURANTE LA STAGIONE?





POST CAMPIONATO

- *Monitoraggio atleta (società/allenatore/preparatore)*
- *Lavoro individuale del giocatore*
- *Lavoro su scompensi o deficit muscolari*
- *Lavoro su tecnica degli es. di forza e alzate olimpiche*





PERIODO PRE-CAMPIONATO (FASE 1)

- *Test di valutazione*
- *Adattamento e forza generale*
- *Carichi 60/70% velocità controllata*
- *Esercizi multiarticolari*
- *Tecnica alzate olimpiche*





PERIODO PRE-CAMPIONATO (FASE 2)

- *Forza massima*
- *Carichi 80% >*
- *Basse ripetizioni (maximal intent)*
- *Alzate olimpiche (progressioni)*





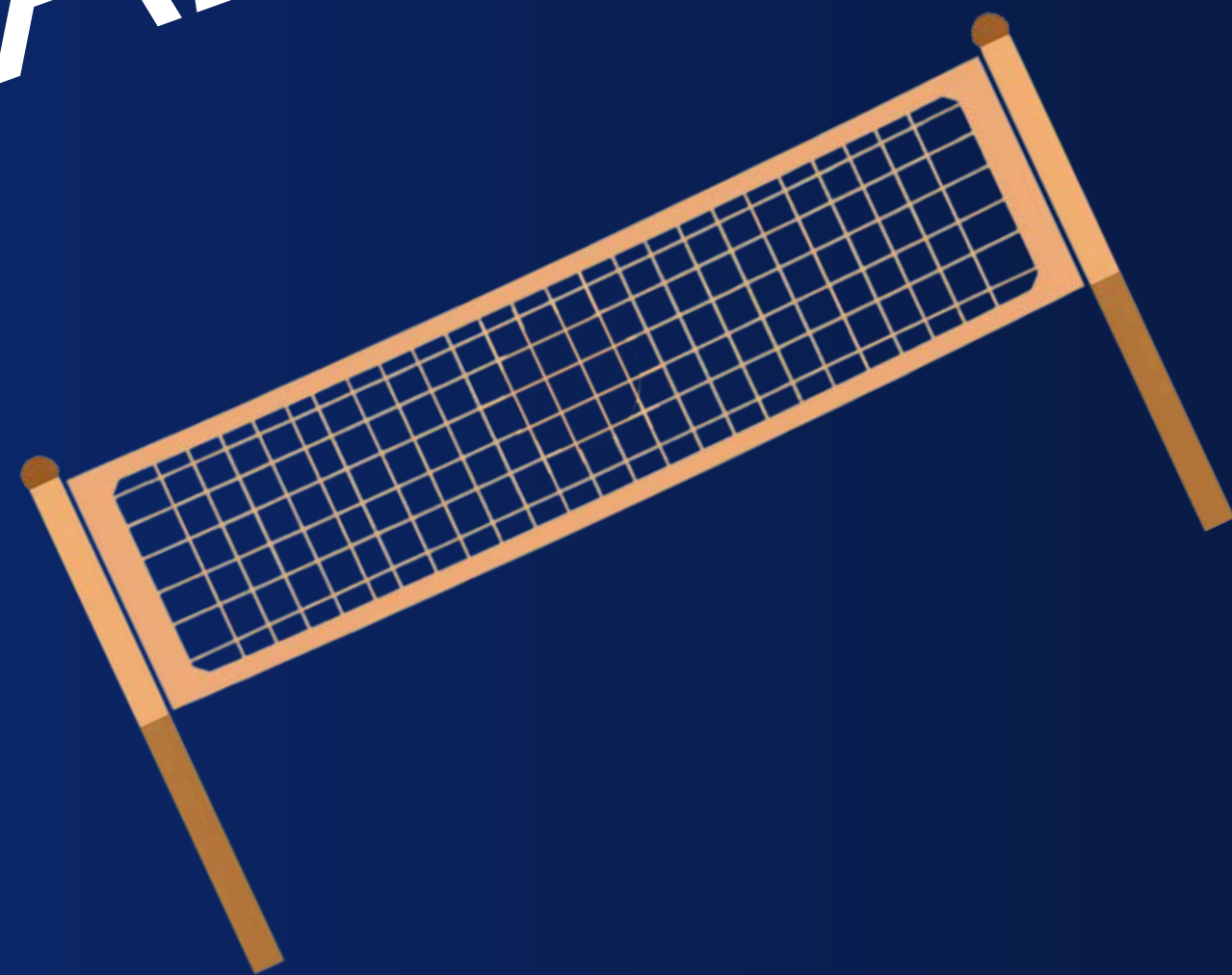
PERIODO AGONISTICO (IN SEASON)

- *Alta intensità*
- *Bassi volumi*
- *Forza esplosiva*
- *M.R.V (Massimo-Volume-Recuperabile)*





E FUORI DALLA PALESTRA?





PERIODO AGONISTICO (IN SEASON)

- *Sonno*
- *Alimentazione e integrazione*
- *Gestione dello stress - rilassamento*
- *Terapia del freddo e strategie terapeutiche (fisioterapista/area medica)*

