



PESISTICA OLIMPICA (WEIGHTLIFTING)



*PERCHÈ
FUNZIONA?*



LO STRAPPO (SNATCH)



LO SLANCIO (CLEAN & JERK)





OSSERVIAMO LA BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO



PRIMA FASE

(Stacco/cambio = first pull)

*“Starting strenght = allenare
la forza partendo da 0*



OSSERVIAMO LA BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO



SECONDA FASE

(Spinta = triplice estensione)

Massimo output di potenza

4000/5000 watt

Carico elevato con velocità

esplosiva



OSSERVIAMO LA BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO



TERZA FASE

(scambio - inversione - incastro)

*Rapidissima discesa e frenata del
carico (reactive force)*



QUALI VANTAGGI?



+ *LEG STIFNESS*

Miglior rigidità, ovvero capacità muscolo tendine a di opporsi a una forza esterna, quindi atterraggi migliori e minor rischio per il tendine rotuleo

+ *VELOCITÀ*

*Partenze da fermo + esplosiva nello sprint 5mt
utilissimo in difesa*



QUALI VANTAGGI?



+ MIGLIORAMENTO NEI CAMBI DI DIREZIONE

Spostamenti laterali più reattivi a muro e in difesa

+ SALTO VERTICALE

I pesisti olimpici vantano altezze di salto verticale eccezionali (+80/100cm)





QUALI VANTAGGI?



+ MIGLIORAMENTO VS PESI TRADIZIONALI (HACKETT 2016)

+7.7% gruppo di controllo pesistica

+5,1% allenamento forza classica

+ VANTAGGI RISPETTO ALLA PLIOMETRIA CLASSICA

Ti dà anche forza max (e la mantiene nell' in season) e una maggior coordinazione intermuscolare (full body)



I QUATTRO TIPICI ERRORI COMMESSI DAGLI ALLENATORI



- *INCAPACITÀ DI INDIVIDUARE L'ELEMENTO PIÙ IMPORTANTE NEL PROCESSO DI ALLENAMENTO- Concentrarsi sugli obiettivi principali evita di perdere tempo e energie. Molti obiettivi secondari potrebbero essere risolti da soli nel processo di ottenimento degli obiettivi principali.*
- *L'ESTREMISMO - fare meglio, il più velocemente possibile è l'imperativo della preparazione atletica. A volte si anticipano metodi speciali di allenamento o si aumenta il volume e l'intensità del carico di allenamento senza rispettare una progressione graduale.*
- *L'OSCURAMENTISMO-prevenuta ostilità nei confronti di una interpretazione scientifica che può sia convalidare che confutare le sue convinzioni.*
- *IL CONSERVATORISMO - Non cambiare il programma per alcun motivo. L'eccessiva propensione dell'allenatore verso una determinata concezione, un principio, un metodo, un mezzo di allenamento. Tale Devozione Cieca impedisce di vedere nuove possibilità di progresso.*



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



PRESENTED BY: **DOMENICO GIORGIO**



ACCADEMIA
FIPAV