

**Workshop**



# **La Preparazione Fisica**

**Cavalese, 24 luglio 2017**

**Prof. Alberto Di Mario**  
([a.dimario@fastwebnet.it](mailto:a.dimario@fastwebnet.it))

# Aspetti comuni della preparazione fisica

FORMAZIONE

PREVENZIONE

POTENZIAMENTO

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## FORMAZIONE

### Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Capacità tecnico-coordinative :

Capacità di reazione, equilibrio statico e dinamico,  
ritmizzazione e differenziazione cinestesica,  
accoppiamento e trasformazione

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## FORMAZIONE

### Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Ampiezza del movimento



# Aspetti comuni della preparazione fisica

## FORMAZIONE

### Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Corretta esecuzione tecnica esercitazioni con i sovraccarichi

Esercitazioni analitiche con manubri e macchine

Privilegiare esercitazioni sintetiche con il bilanciere

Coinvolgimento di una percentuale elevata della massa muscolare totale

Notevole impegno coordinativo

Adattamenti centrali (SNC ed Endocrino)

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## **PREVENZIONE**

### Obiettivo

#### Consolidamento della struttura

Irrobustimento delle strutture dell'apparato locomotore

Rafforzamento della muscolatura del tronco e del cingolo pelvico (CORE)

Tessuti bradimetabolici (tendini e legamenti) hanno tempi di adattamento più lunghi rispetto al tessuto muscolare

Tendini e legamenti hanno margini di adattamento maggiori in età giovanile

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## PREVENZIONE

### Obiettivo

#### Consolidamento della struttura

#### Forza di base

Esercitazioni a carico naturale e con sovraccarico

Aumento della quantità (frequenza settimanale e serie) deve precedere quello dell'intensità

L'incremento delle resistenze esterne (Kg sollevati) deve precedere quello delle accelerazioni

Ricerca la massima escursione del movimento solo in fase speciale si possono ricercare angoli più specifici per la prestazione

Simmetria dell'intervento allenante in riferimento alla lateralità (dx/sx) ed equilibrato (agonisti/antagonisti)

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## **PREVENZIONE**

### Obiettivo

Consolidamento della struttura

Resistenza di base

Condizionamento generale

Esercitazioni per il miglioramento della capacità aerobica

Esercitazioni per il miglioramento della potenza aerobica

# Aspetti comuni della preparazione fisica

## POTENZIAMENTO

### Obiettivo

Potenziamento massimo delle qualità necessarie  
allo sviluppo della tecnica e della tattica

Preparazione fisica specifica

**“VITTORIA”**

Ottimizzazione  
della performance

# Ottimizzazione della performance

Continuo perfezionamento tecnico

Corretto atteggiamento tattico

Agire con specificità sugli aspetti condizionali della prestazione

Parametri della prestazione che dobbiamo migliorare ed incrementare

Quanto tempo dobbiamo o possiamo dedicare al loro miglioramento