

**Workshop**



# **La Preparazione Fisica**

**Napoli, 27 maggio 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

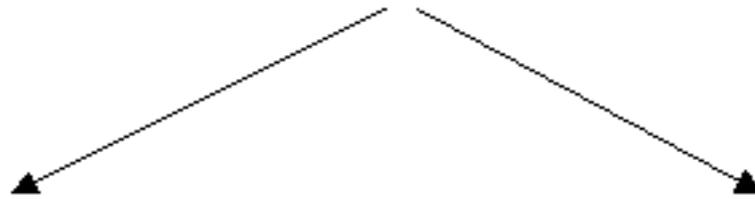
### Obiettivo

Costruzione delle qualità fisiche di base

Capacità tecnico-coordinative :

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

# CAPACITA' MOTORIE

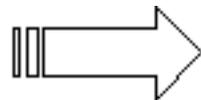


## Capacità Condizionali

Processi energetici e metabolici

## Capacità Coordinative

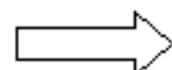
Processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento



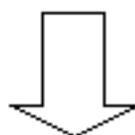
## Flessibilità

Possibilità di eseguire movimenti di grande ampiezza

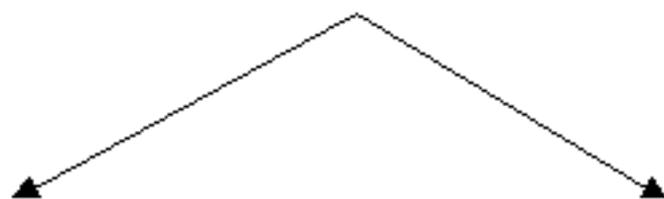
## Le Capacità Coordinative



Capacità che si riferiscono primariamente ai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento



Sono fondate sull'assunzione e l'elaborazione di informazioni provenienti:



dall'interno del corpo  
(Propriocezione)

dall'esterno del corpo  
(Percezione)

# Le Capacità Coordinative

→	Capacità di orientamento spazio-temporale		▶
→	Capacità di combinazione ed accoppiamento		▶
→	Capacità di trasformazione del movimento		▶
→	Capacità di equilibrio	→ Statico → Dinamico	▶
→	Capacità di reazione motoria	→ Semplice → Complessa	▶
→	Capacità di differenziazione		▶
→	Capacità di ritmizzazione	→ Intermuscolare → Intramuscolare	▶



# 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)



La

Supercompensazione

# 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

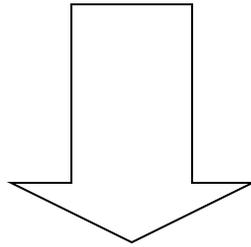
Corretto atteggiamento tattico

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

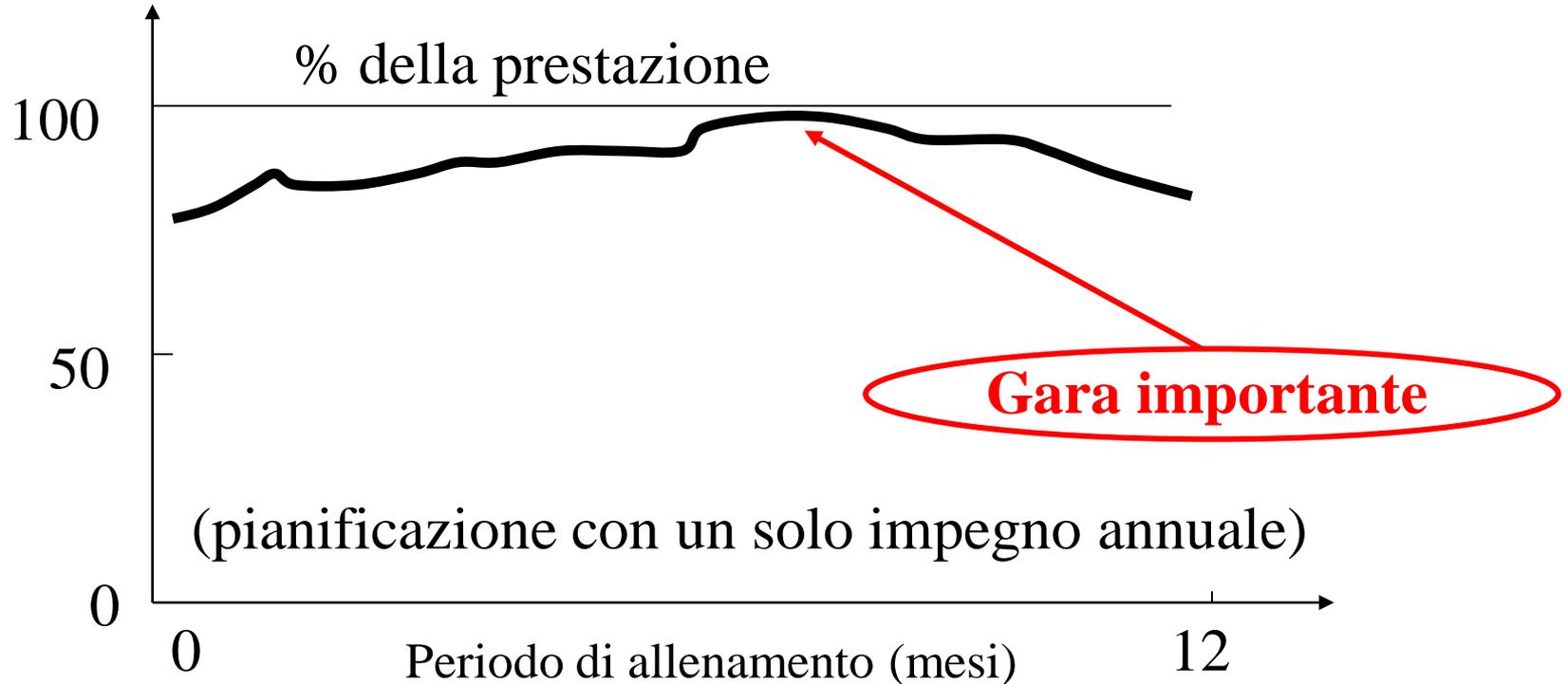
# PIANIFICAZIONE, PERIODIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO



Seduta di allenamento

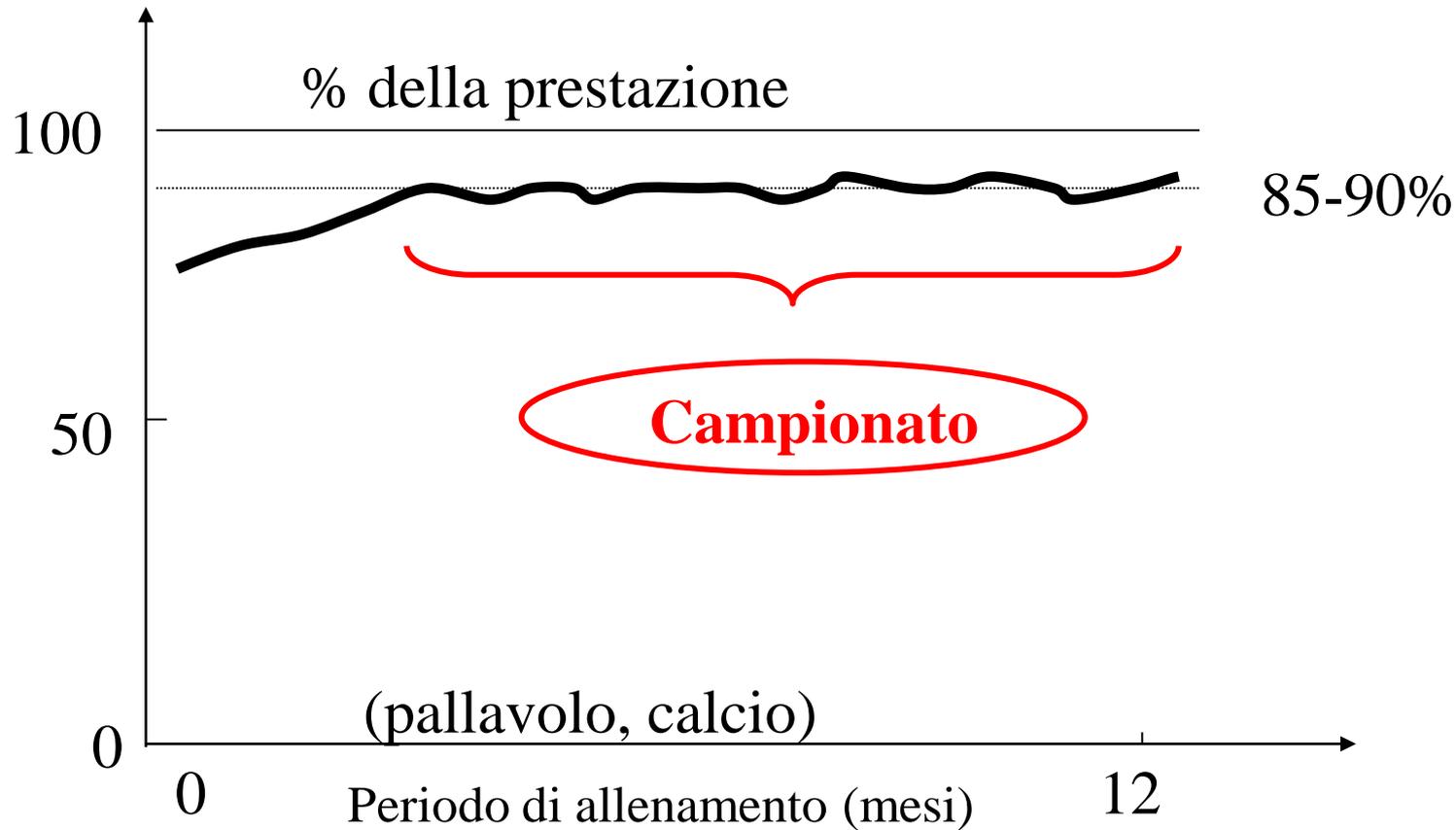
# Periodizzazione dell'allenamento

Livello di prestazione in funzione del periodo di allenamento



# Periodizzazione dell'allenamento

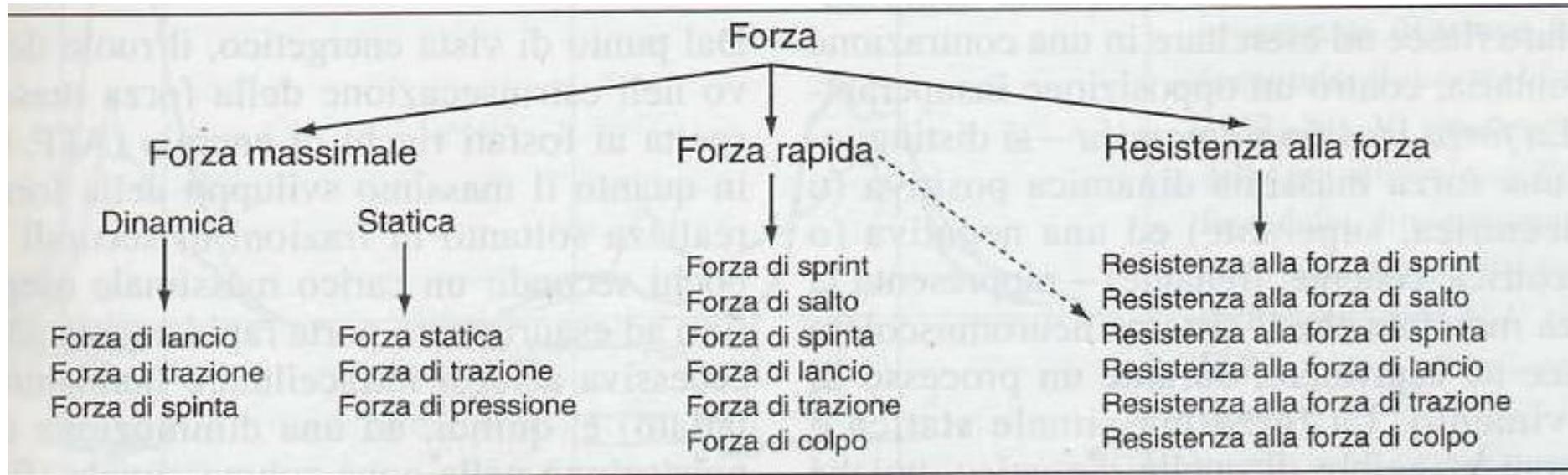
Livello di prestazione in funzione del periodo di allenamento



# *SPECIFICHE DEGLI ESERCIZI DI FORZA CON I SOVRACCARICHI*

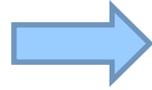
- 1. APPRENDIMENTO CORRETTA ESECUZIONE DEL GESTO*
- 2. PERIODIZZAZIONE*
- 3. CONTENUTI DELL'ALLENAMENTO*

# TIPOLOGIE DI FORZA



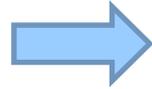
Letzelter, 1986

**Forza massima**



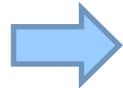
rappresenta la più elevata quantità di forza che il sistema neuromuscolare ha la possibilità di esprimere in una contrazione volontaria.

**Forza veloce o  
Forza rapida**



è la capacità del sistema neuromuscolare di muovere il corpo o parti di esso (es. arti superiori, arti inferiori) oppure oggetti (es. racchette, palloni) alla massima velocità possibile.

**Forza Resistente**



viene definita da Harre (1973) come la capacità dell'organismo di opporsi all'affaticamento muscolare in prestazioni di forza di lunga durata. Di conseguenza, a differenza delle precedenti espressioni della forza in cui i fattori limitanti erano di tipo neuromuscolare, nel caso specifico della resistenza alla forza l'aspetto metabolico assume un ruolo fondamentale.

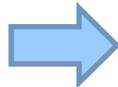
## **Resistenza alla Forza veloce**



Nel contesto sportivo assume un'importanza notevole una caratteristica intermedia tra le due espressioni di forza precedentemente rappresentate, cioè tra la forza veloce e la forza resistente, vale a dire la resistenza alla forza veloce.

Questa particolare espressione di forza è fondamentale in tutte quelle discipline sportive in cui vengono richieste contrazioni muscolari ad elevata velocità per la durata di pochi secondi, ma ripetute nel tempo ad intervalli irregolari (intermittenti).

## **Forza speciale**



s'intende la manifestazione della forza tipica di un determinato sport, con il coinvolgimento cioè di quei gruppi muscolari che partecipano ad un determinato movimento sportivo.

La forza speciale è un presupposto fondamentale per il miglioramento ed il perfezionamento della tecnica sportiva, in quanto ha lo scopo principale di migliorare la coordinazione intra ed intermuscolare.

## FORZA ATTIVA

*Forza massima dinamica*, si esprime nello spostamento di un carico, il più elevato possibile con un solo movimento, con tempi esecutivi lunghi, determinati dall'entità del carico da spostare. Solitamente il tempo di applicazione della forza nello spostamento di un carico massimale nel caso dell'esecuzione di uno squat, ad esempio, è di circa 750-800 ms.

*Forza Esplosiva*, si esprime in una contrazione muscolare il più potente possibile tale da vincere l'inerzia del carico da spostare, partendo da una posizione di quiete, con un tempo di applicazione della forza intorno ai 300 ms. Esempio tipico è la partenza dai blocchi di un velocista.

## FORZA REATTIVA

*Forza Esplosiva Elastica*, s'intende quella forza di tipo reattivo che la muscolatura esprime dopo una fase eccentrica a cui segue immediatamente una contrazione concentrica. Il movimento, pur rapido, richiede circa 150-300 ms. Esempi: primi appoggi dopo la partenza di un velocista, spostamenti tipici degli sport di situazione, condizionati dai ridotti spazi in cui si svolge l'azione.

*Forza Esplosiva Elastica Riflessa*, s'intende quella forza che si manifesta come la precedente ma se ne differenzia per l'origine riflessa della contrazione concentrica, innescata dalla precedente fase eccentrica, per la maggiore rapidità dell'azione (80-150 ms) e per la marcata ampiezza di movimento che è tipica delle azioni motorie cicliche. Esempio tipico è la fase lanciata della corsa di un velocista, dopo i primi 40-50 metri dall'avvio.

# TIPOLOGIE DI FORZA

