

Apprendimento delle tecniche di sollevamento pesi e delle relative esercitazioni didattiche e complementari

La corretta tecnica

La progressione didattica

Carlo Varalda

**L'uso dei sovraccarichi è ormai
convenzione nella preparazione
fisica di tutti gli sport**

a volte si perde di
vista quale deve essere
l'obiettivo dell'uso dei
sovraccarichi

a volte si pensa che basta sollevare un carico per essere certi di allenare un atleta per una determinata prestazione

**Fondamentale, per non incorrere
in infortuni e sovraccarichi
strutturali, è l'analisi funzionale
dell'atleta che sottoponiamo
all'allenamento**

**Il passaggio successivo
è capire lo scopo per il
quale ci si allena con i
sovraccarichi**

E quindi numero di serie, numero di ripetizioni, tempo di recupero, velocità di esecuzione, come abbinare gli esercizi, quando fare le sedute di allenamento con i sovraccarichi, sistemi metabolici utilizzati.....

**Potremmo fare una
dissertazione sull'allenamento
delle varie tipologie di forza....**

Massima: capacità di sviluppare la forza che permette di sollevare un carico massimale che non consente di modulare la velocità di esecuzione

Dinamica Massima: serve per il superamento di una resistenza sub massimale (<70% 1RM) con una contrazione con massima accelerazione

Esplosiva: è la capacità di sviluppare alti gradienti di forza in tempi brevi

Reattiva: è la capacità di assorbire l'energia dovuta alla corsa o a una caduta, che viene restituita nella successiva contrazione

Bosco, modif. da collaboratori

Massimale: massima forza che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere come contrazione volontaria

Esplosiva: capacità del sistema neuromuscolare di superare resistenza basse con elevata capacità di contrazione

Esplosiva Elastica: di tipo reattivo che la muscolatura immagazzina ogni qual volta subisce, prima di contrarsi, uno stiramento.

Resistente: è la capacità del muscolo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza di durata.

Verchoshanskij ed al.

...per poi accorgerci che non è
così importante!

Gli esercizi

Squat

Girata

Girata dalla sospensione

Slancio

Strappo

back squat



Carlo Varalda

Alcune osservazioni:

valutazione funzionale per comprendere se l'atleta è in grado di svolgere correttamente l'esercizio

Controllo della corretta esecuzione anche se l'atleta ha una «anzianità di servizio»

Modalità di arrivo alla posizione finale dell'esercizio

front squat



Carlo Varalda

Alcune osservazioni:

valutazione funzionale per comprendere se l'atleta è in grado di svolgere correttamente l'esercizio

Controllo della corretta esecuzione anche se l'atleta ha una «anzianità di servizio»

Modalità di arrivo alla posizione finale dell'esercizio

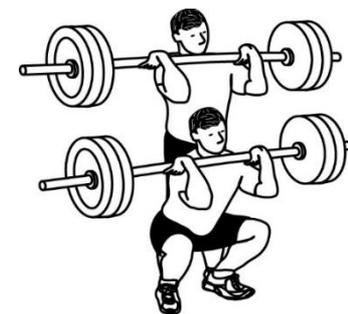
squat



come fare squat
perché fare squat
con quale angolo fare squat
con quale velocità fare
squat

come fare squat

piedi: ampiezza spalle e
leggermente extraruotati
busto: eretto con sguardo
rivolto in avanti
bilanciere: o appoggiato sui
trapezi (back squat) o
appoggiato su deltoidi (front
squat)



come fare squat



Perché fare squat



**questo esercizio ci permette
di svolgere un lavoro
muscolare che coinvolge tutto
il corpo e vari aspetti del
movimento:
coordinazione,
propriocezione, postura,**

Con quale angolo fare squat

Questo aspetto genera spesso confusione.
Si deve distinguere l'aspetto sport specifico da quello dell'allenamento fisico.
Fondamentale è la tecnica di esecuzione

Con quale velocità fare squat



qui si deve distinguere l'effetto della contrazione eccentrica e di quella concentrica.

Altro motivo che guida la scelta è relativo al momento della preparazione e l'obiettivo dell'uso dello squat

Variazioni dello squat



osservazioni sullo squat



Carlo Varalda

Lo slancio

girata + spinta



Carlo Varalda



ta è
te
zio
ta
a
sistica
olimpica.

si compone di 4 periodi
**stacco-tirata-incastro-
conclusivo**
e 8 fasi

**preparatoria-stacco-
caricamento-tirata-aerea-
incastro-risalita-conclusiva**



**Alcuni aspetti
importanti ed utili
della girata:**

**Utilizzo della catena
cinetica posteriore**

Stacco

**Importanza
dell'utilizzo della
catena cinetica
posteriore**

**Equilibrio tra la parte
anteriore e posteriore
del corpo quale
prevenzione degli
infortuni**

Carlo Varalda



Alcuni aspetti importanti ed utili della girata:

Capacità di mantenimento
dell'equilibrio anche nei
rapporti tra baricentri

**Alcuni aspetti
importanti ed utili della
girata:**

**Globale coinvolgimento
muscolare con
esercitazione di
coordinazione intra ed
inter muscolare**

**Alcuni aspetti
importanti ed utili
della girata:**

**Utilizzo della partenza
dalla sospensione per
lavorare ad angoli più
aperti**

Girata dalla sospensione o appoggi



Girata dalla sospensione o appoggi



Carlo Varalda

**nella spinta il bilanciere viene
portato dall'appoggio sui
deltoidi in alto**

spinta



Carlo Varalda

spinta

la spinta può essere
effettuata con apertura
sagittale o frontale

spinta



Carlo Varalda

spinta

con la spinta si allena la
capacità, attraverso un
movimento eccentrico
concentrico, di dare
impulso ad un bilanciere

spinta



**anche in questo caso abbiamo 4
periodi**

**preparatorio, della spinta,
dell'incastro, conclusivo
e 7 fasi**

**preparatoria, caricamento, spinta,
aerea, incastro, rientro, conclusiva**

strappo



**Lo strappo è il primo esercizio
delle competizioni di pesistica
olimpica**

strappo

Prevede il sollevamento del bilanciere da terra fin sopra la testa con un unico movimento eseguito in velocità

strappo



CATALYST ATHLETICS

Carlo Varalda

strappo



Carlo Varalda

strappo



Si compone di 4 periodi
stacco, tirata, incastro,
conclusivo
e 8 fasi

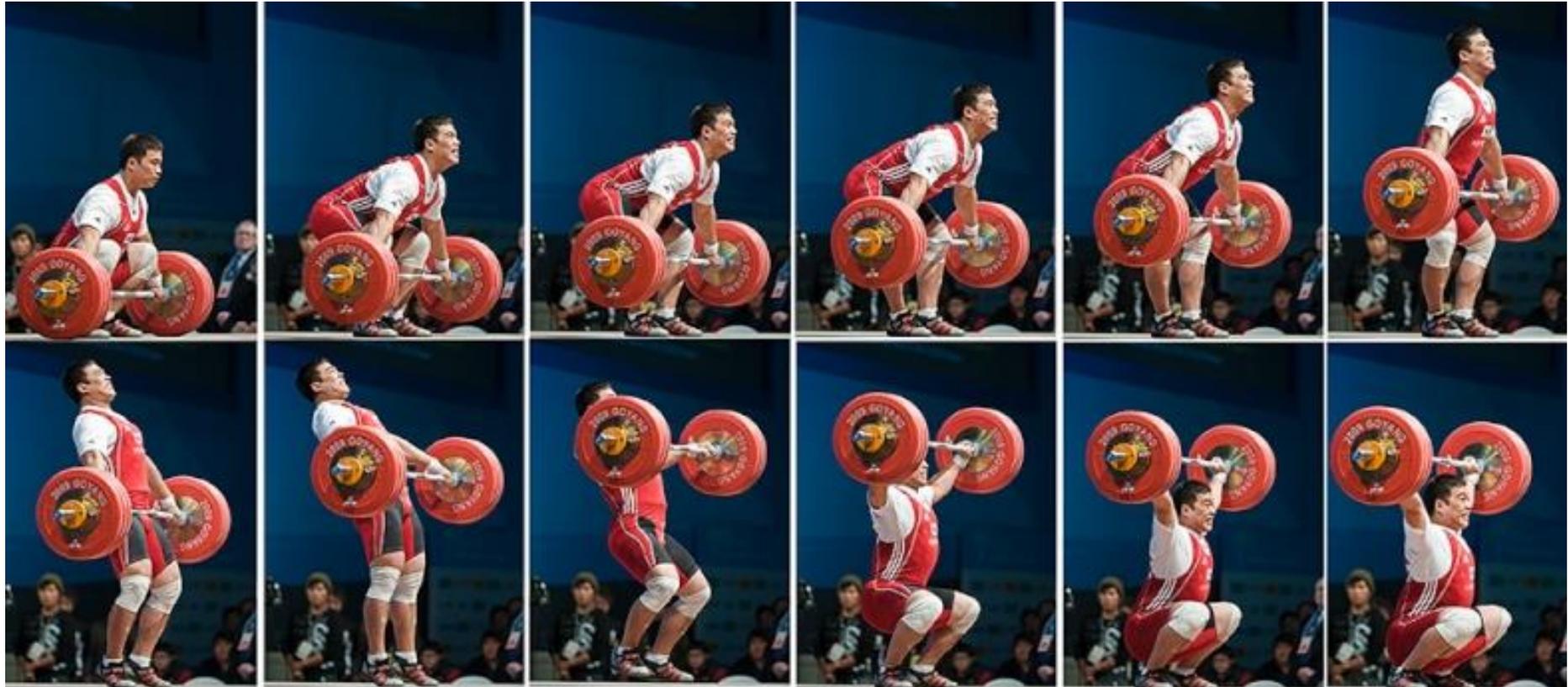
preparatoria, stacco,
caricamento, tirata, aerea,
incastro, risalita, conclusiva

strappo



Carlo Varalda

strappo



Carlo Varalda

alcune osservazioni

Nello stacco si deve mantenere, nella prima fase, l'angolo tra il busto ed il pavimento



alcune osservazioni

lo stacco



Carlo Varalda

alcune osservazioni

lo stacco



Carlo Varalda

alcune osservazioni

lo stacco



alcune osservazioni

lo stacco



Gli esercizi della pesistica si adattano a qualsiasi sport sia con lo strappo e lo slancio che con gli esercizi ausiliari

**hanno un grande effetto sulla
forza senza dover lavorare
sulla ipertrofia**

Perché utilizzare questi esercizi



**allenano gli aspetti
propriocettivi**

**Allenano e incrementano la
flessibilità e la mobilità in
maniera dinamica**

Perché utilizzare questi esercizi



migliorano la agilità, cioè l'abilità di diminuire i tempi di transizione tra un movimento ed il successivo

**migliorano la precisione dei
movimenti e della capacità di
controllare un movimento**

**migliorano la precisione dei
movimenti e della capacità di
controllare un movimento**

migliorano le capacità di equilibrio

Questi esercizi possono essere utilizzati in qualunque fase dell'anno, sia in periodo preparatorio che in periodo agonistico

Molti atleti si sono avvicinati alla pesistica trovandone un grande beneficio

**Il tutto senza mai scordare la
preparazione del tecnico che
insegna e le capacità funzionali
dell'atleta**

Alla esecuzione degli esercizi si arriva dopo eventuali periodi preparatori nei quali si migliora la funzionalità dell'atleta

Corso Preparatori Fisici della Pallavolo Chianciano Terme, 26 settembre 2015



carlovaralda@federpesistica.it