

# 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/o 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....

**Carlo Varalda**

**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

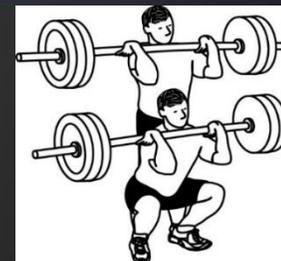
perché fare squat

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



**Carlo Varalda**

# Perché fare squat

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



**Carlo Varalda**

# osservazioni sullo squat



**Carlo Varalda**

# Lo slancio

## girata + spinta



**Carlo Varalda**

# Girata



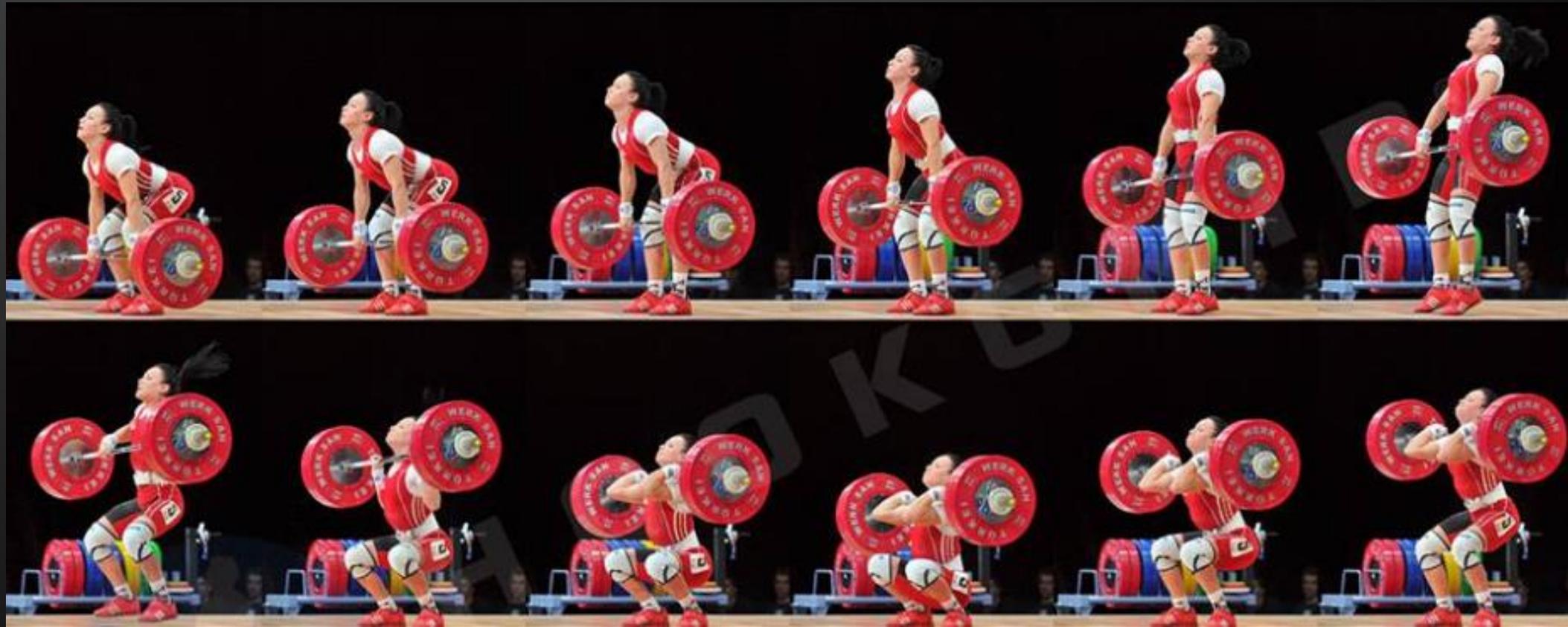
la girata è  
una parte  
dell'esercizi  
o della  
spinta della  
pesistica  
olimpica.

**Carlo Varalda**

# Girata

**si compone di 4 periodi**  
**stacco-tirata-incastro-conclusivo**  
**e 8 fasi**  
**preparatoria-stacco-caricamento-**  
**tirata-aerea-incastro-risalita-**  
**conclusiva**

# Girata



**Carlo Varalda**

# Girata

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**

# Girata

Alcuni aspetti importanti ed utili della girata:

Globale coinvolgimento muscolare con esercitazione di coordinazione intra ed inter muscolare

# Girata

Alcuni aspetti importanti  
ed utili della girata:

Utilizzo della partenza  
dalla sospensione per  
lavorare ad angoli più  
aperti

# Girata dalla sospensione o appoggi



**Carlo Varalda**

# Girata dalla sospensione o appoggi



**Carlo Varalda**

# spinta

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

**Carlo Varalda**

# strappo



CATALYST ATHLETICS

**Carlo Varalda**

# strappo



**Carlo Varalda**

# strappo

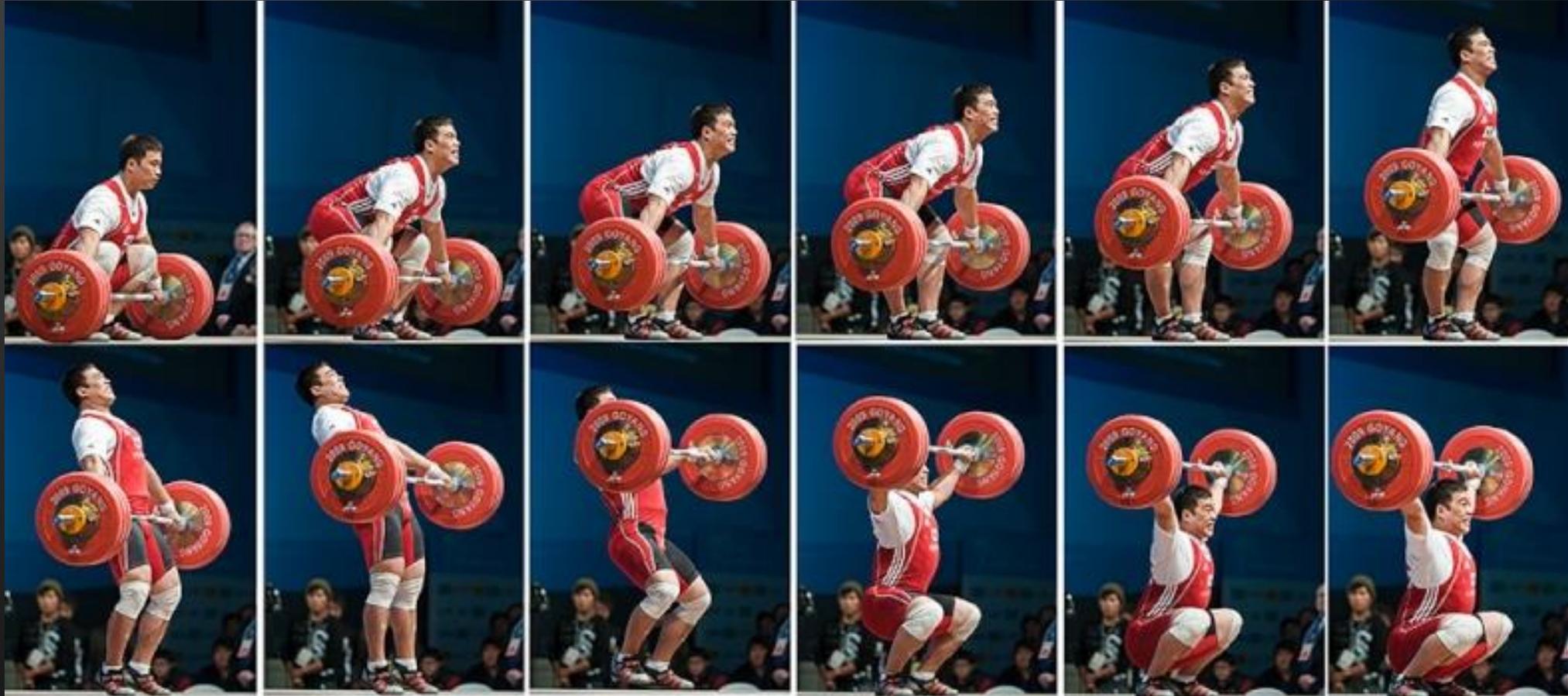
Si compone di 4 periodi  
stacco, tirata, incastro, conclusivo  
e 8 fasi  
preparatoria, stacco, caricamento,  
tirata, aerea, incastro, risalita,  
conclusiva

# 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



**Carlo Varalda**

# alcune osservazioni lo stacco



**Carlo Varalda**

## Perché utilizzare questi esercizi

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

# Perché utilizzare questi esercizi



hanno un grande effetto  
sulla forza senza dover  
lavorare sulla ipertrofia

# Perché utilizzare questi esercizi

allenano gli aspetti  
proprioceettivi

# Perché utilizzare questi esercizi

**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

## Perché utilizzare questi esercizi

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

## Perché utilizzare questi esercizi

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

# Perché utilizzare questi esercizi

migliorano le capacità di  
equilibrio

## Come utilizzare questi esercizi

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

# Come utilizzare questi esercizi

**Molti atleti si sono avvicinati  
alla pesistica trovandone un  
grande beneficio**

## Come utilizzare questi esercizi

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

## Come utilizzare questi esercizi

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

# Corso Preparatori Fisici della Pallavolo

## Milano, 13 settembre 2017



[www.carlovaralda.it](http://www.carlovaralda.it)  
[carlovaralda@gmail.com](mailto:carlovaralda@gmail.com)