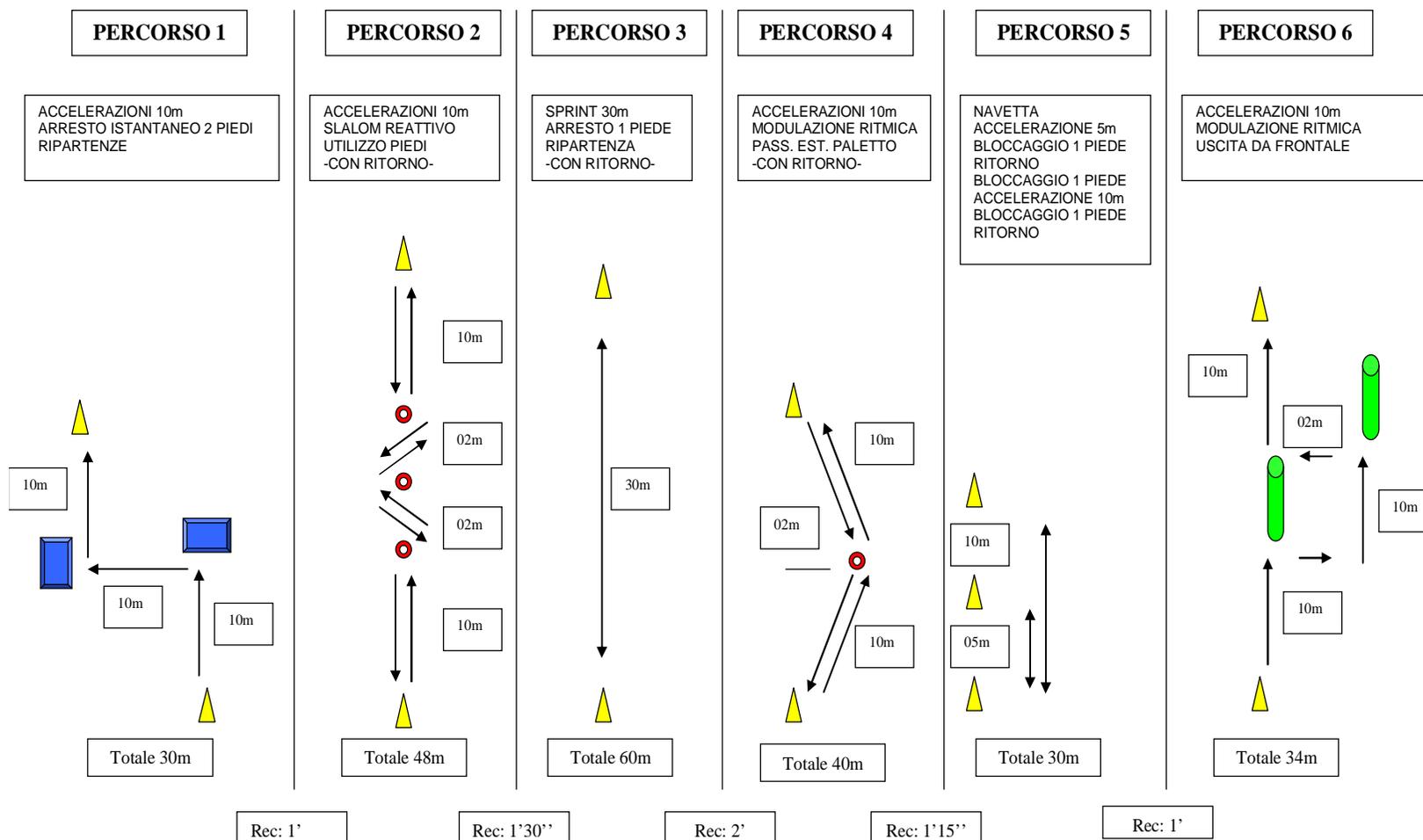




Alcuni esempi.....



= scudo; n. 02



= saccone; n. 02



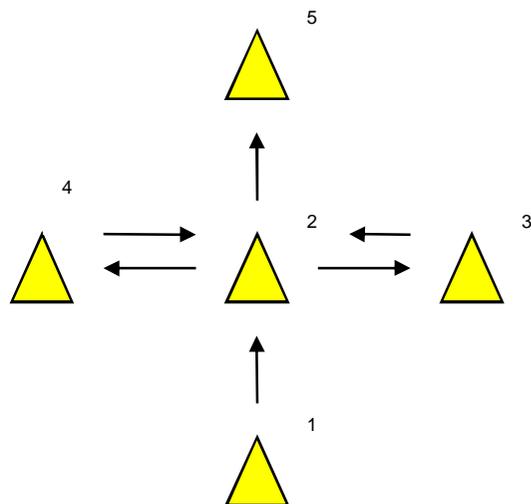
= paletto; n. 04



= marker; n. 13



Alcuni esempi.....


PERCORSO:

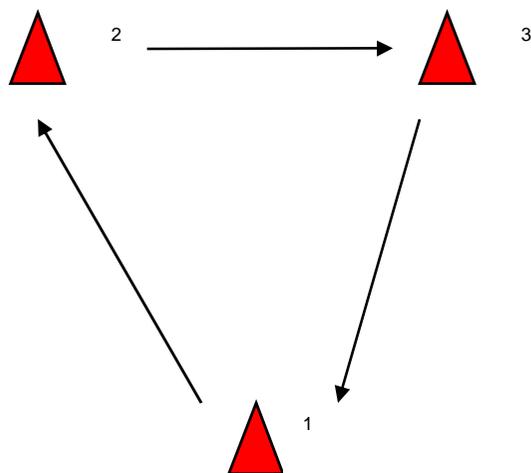
utilizzo 5 coni
 disposti a croce
 distanza 5m
 lunghezza sequenza 30m

SEQUENZA:

partenza cono 1
 scatto frontale cono 2
 arresto cono 2 – due piedi
 scatto frontale cono 3
 arresto cono 3 - due piedi – tocco cono
 mano dx
 scalata laterale cono 2
 scatto frontale cono 4
 arresto cono 4 - due piedi – tocco cono
 mano sx
 scalata laterale cono 2
 scatto frontale cono 5



Alcuni esempi.....

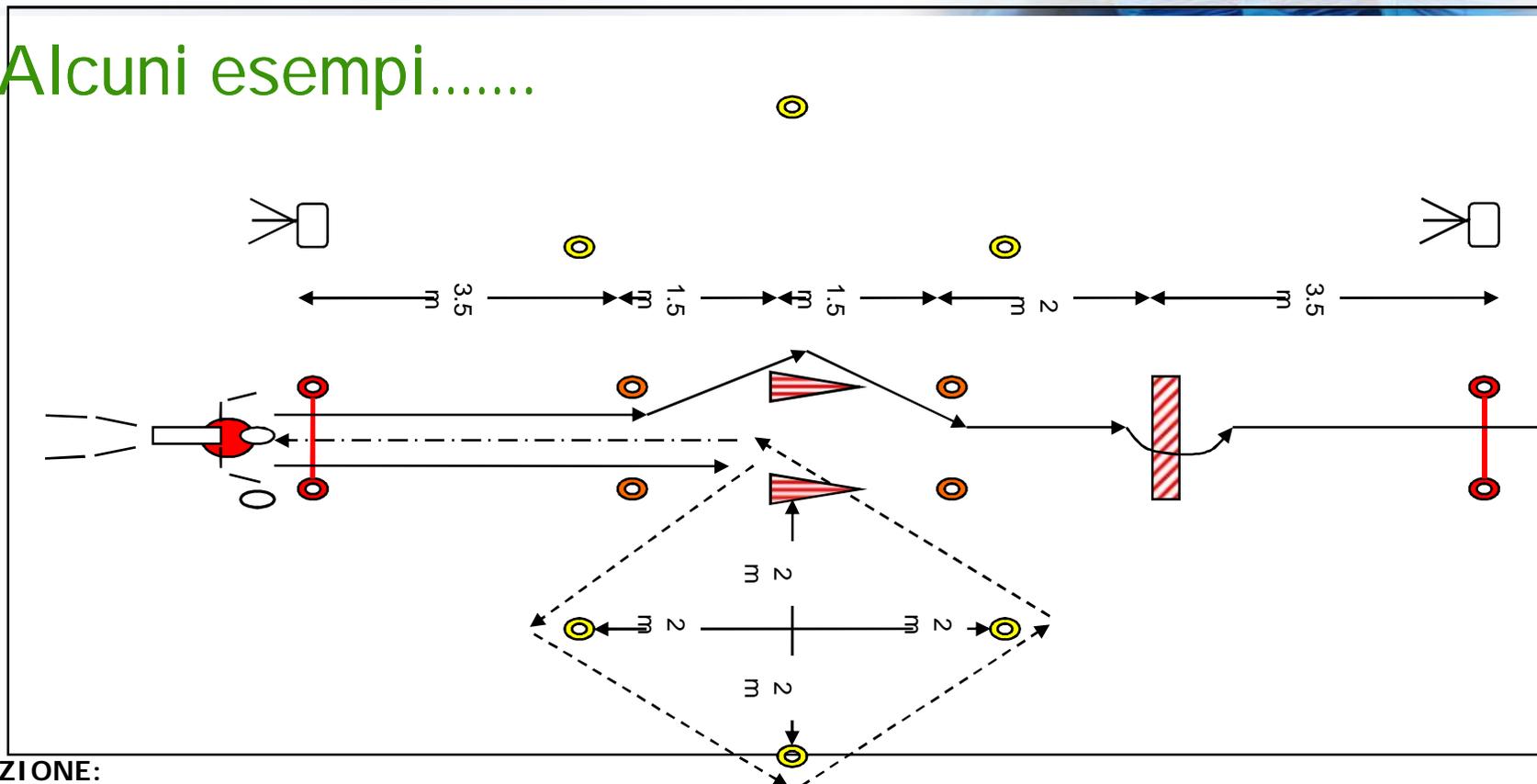


PERCORSO:
utilizzo 3 coni
disposti a triangolo
distanza 20m
lunghezza sequenza 60m

SEQUENZA:
partenza cono 1
scatto frontale cono 2
arresto cono 2 – due piedi
scatto frontale cono 3 – ripartenza
immediata
arresto cono 3 - due piedi
scatto frontale cono 1 – ripartenza
immediata



Alcuni esempi.....



DESCRIZIONE:

- Partenza e sprint di 3.5m .
- Mantenendo sempre le spalle verso avanti (verso l'arrivo) aggiramento dei coni posti ai vertici di un quadrato con diagonale di 2m (verso dx dietro, dx avanti, sx avanti, sx dietro).
- Ritorno al punto di partenza con corsa a ritroso.
- Superata la linea con tutto il corpo, contatto a terra (petto a contatto con un marker posizionato al suolo a 50cm dalla linea di partenza), rialzarsi il più velocemente possibile (movimento a terra/in piedi).
- Raccolta del pallone a terra
- Sprint di 7.5m con cambio di direzione sinistra-destra
- Superamento di un ostacolo (altezza: 30cm).
- Arrivo libero dal salto e sprint finale di 3m.

Esecuzione speculare a destra e sinistra.



CLIP VELOCITA'

TEC CORSA E REC Istantaneo

[OSC RAPIDE BRACCIA in ginocchio_mpeg4.mp4](#)

[SALTELLI ALTERNATI sul piano sagittale_mpeg4.mp4](#)

[SALTELLI PIEDI UNITI_mpeg4.mp4](#)

[SKIP RAPIDO BASSO a_mpeg4.mp4](#)

[SKIP RAPIDI ALTI a_mpeg4.mp4](#)

[\1/2 SQUAT JUMP a_mpeg4.mp4](#)

RAPIDITA'

[circuit appui-coordination cycle 1_mpeg4.mp4](#)

[VELOCITA'-RAPIDITA'\Duel technique 4 ex_mpeg4.mp4](#)

[VELOCITA'-RAPIDITA'\V TEST.mov](#)



PRESUPPOSTI FORZA

TECNICA
SOLLEVAMENTO

MUSCOLAZIONE



I SOLLEVAMENTI

- SLANCI O

- STRAPPO



F.I.R.

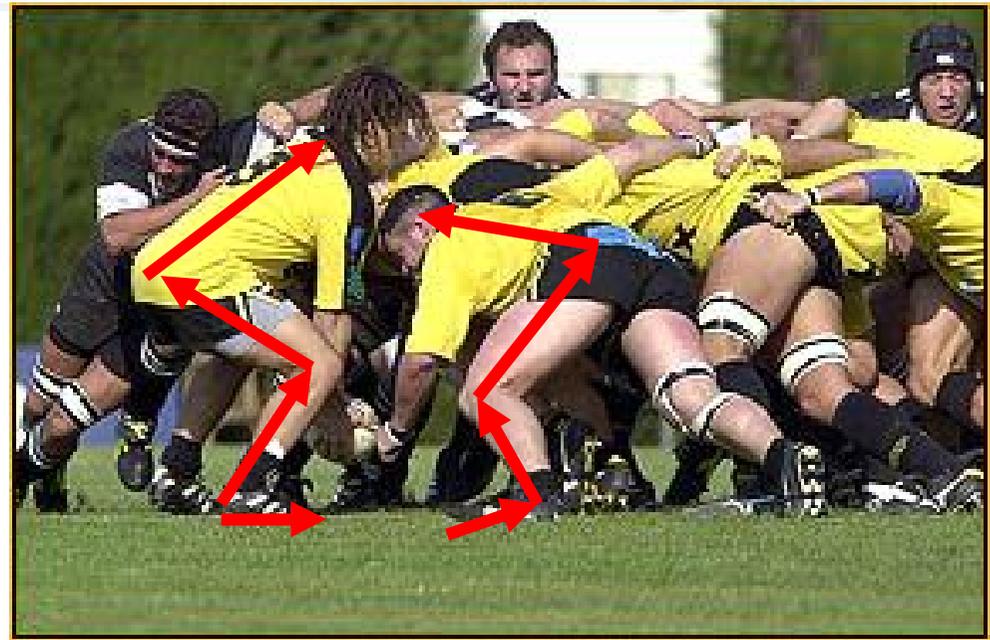
FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY





FIR

FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY







TECNICA SOLLEVAMENTI

- **TECNICHE DI LAVORO**

(E' la fase più importante di un programma d'allenamento nella pesistica)

- Gli atleti devono imparare la giusta tecnica utilizzando il solo bilancere o un bastone.
- Bisogna imparare ed allenare ogni esercizio con la corretta tecnica.
- Anche i muscoli posturali devono essere potenziati.



PROCESSI DI APPRENDIMENTO DELLA TECNICA.

La prima cosa da fare è quella di focalizzare un'immagine globale del movimento (metodo globale).

Si passerà quindi ad una scomposizione della struttura del gesto, analizzando ogni singola fase che compone l'intero movimento (metodo analitico).

A tal proposito è opportuno avvalersi dell'esecuzione tecnica dell'allenatore o di un preparatore competente nel campo, poiché è importante che l'immagine del gesto sia la più vicina al modello ideale.



F.I.R.



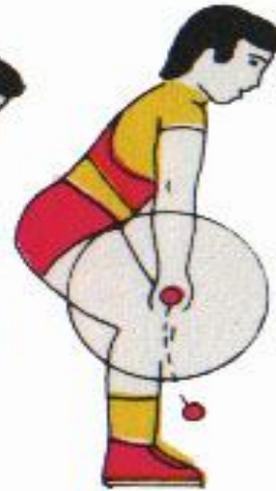
FIG. 1/2



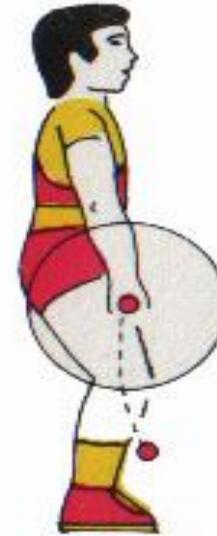
FASE PREPARATORIA



STACCO



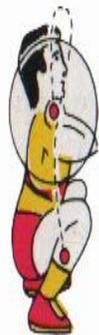
CARICAMENTO



TIRATA



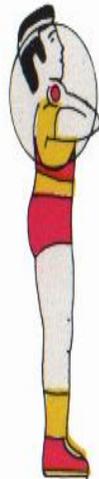
FASE AEREA



INCASTRO



RISALITA



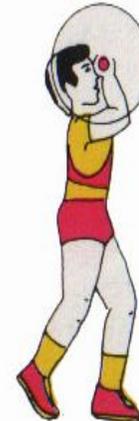
PREPARAZIONE



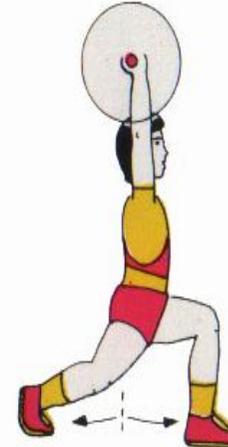
CARICAMENTO



SPINTA



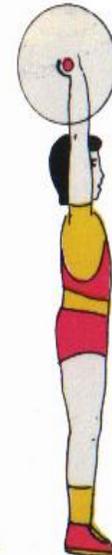
FASE AEREA



INCASTRO



RISALITA



FASE CONCLUSIVA

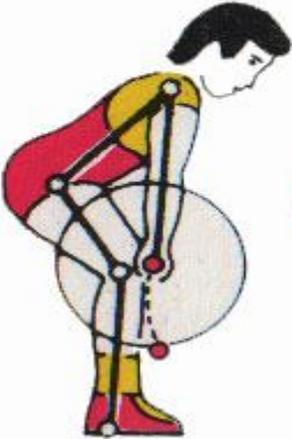
F
A
S
H
S
D
E
L
O
L
O
S
A
Z
U
H
O



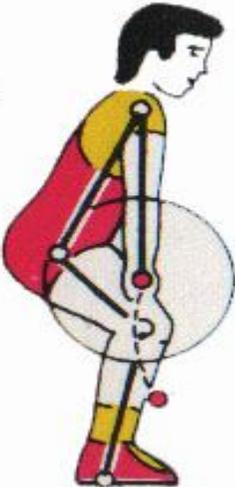
F
A
S
E
P
R
E
P
A
R
A
T
O
R
I
A
S
T
A
C
C
O
C
A
R
I
C
A
M
E
N
T
O
T
I
R
A
T
A
F
A
S
E
A
E
R
E
A
I
N
C
A
S
T
R
O
R
I
S
A
L
I
T
A
F
A
S
E
C
O
N
C
L
U
S
I
V
A



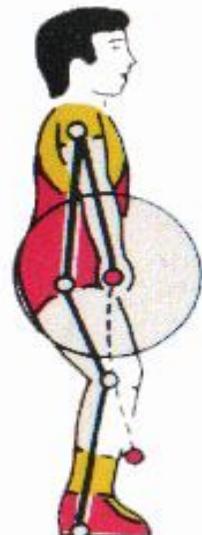
FASE PREPARATORIA



STACCO



CARICAMENTO



TIRATA



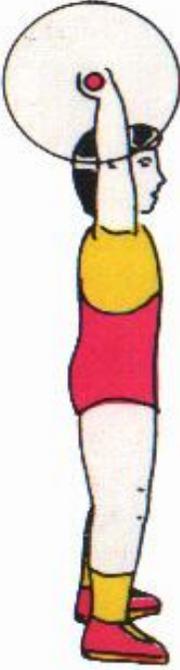
FASE AEREA



INCASTRO



RISALITA



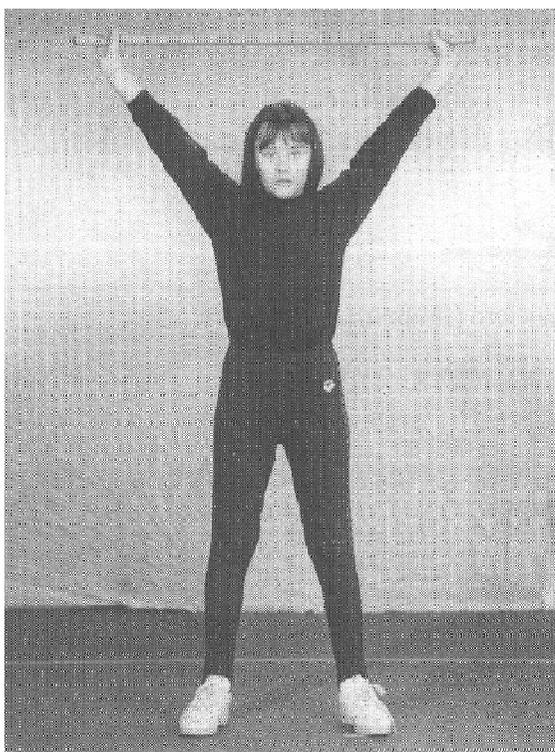
FASE CONCLUSIVA



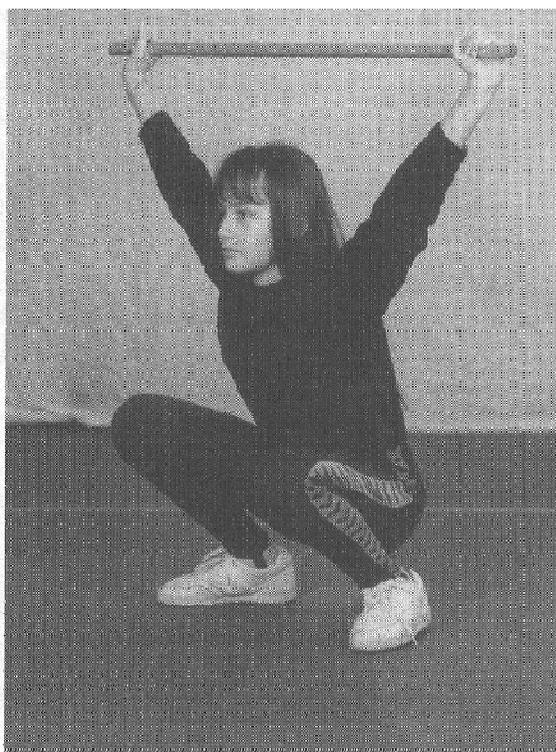


TECNICA SOLLEVAMENTI BILANCERE

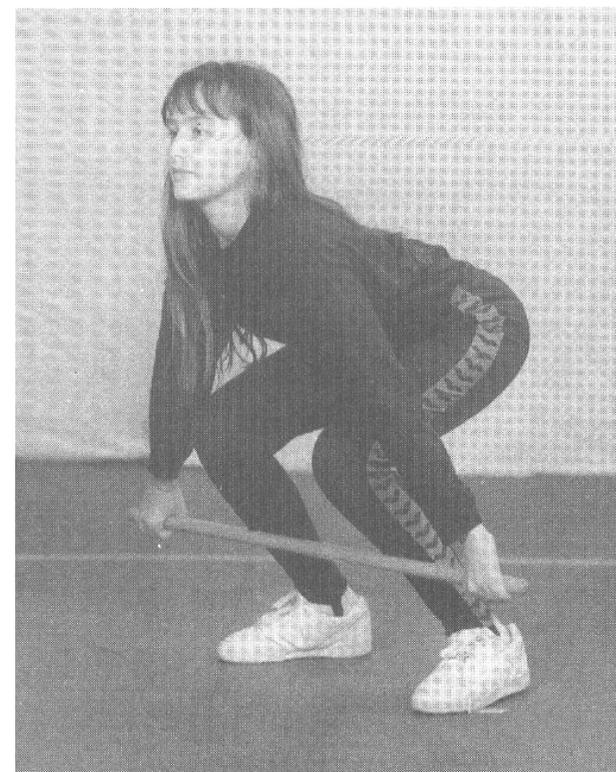
APPRENDIMENTO PER POSTURE SPECIFICHE



Apprendimento
fase conclusiva



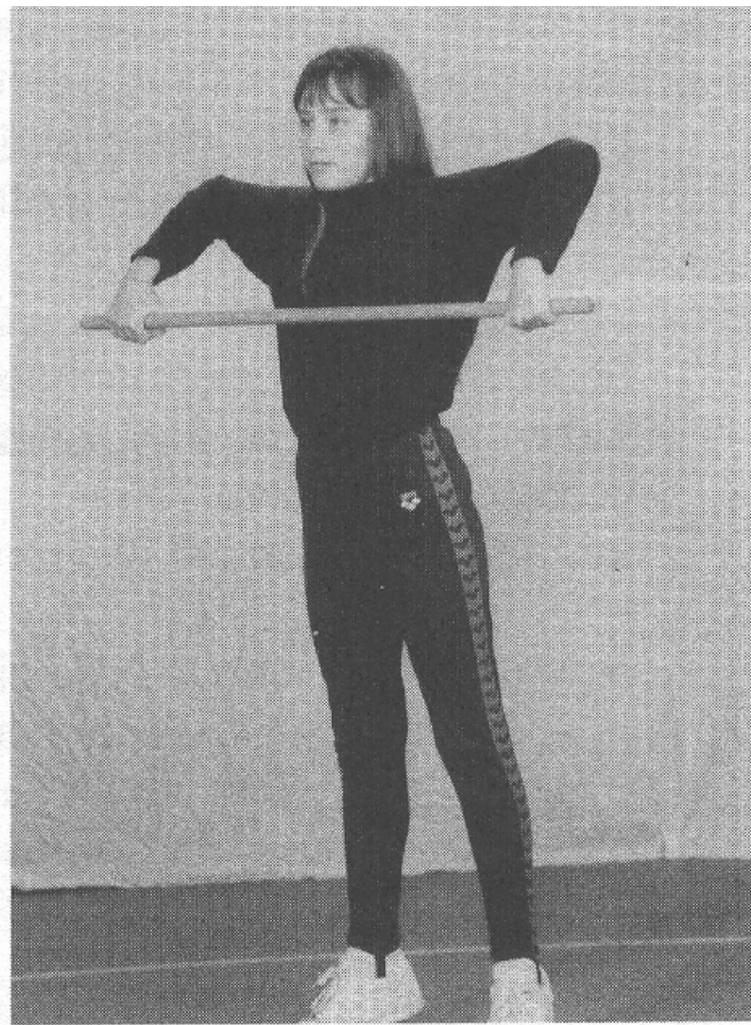
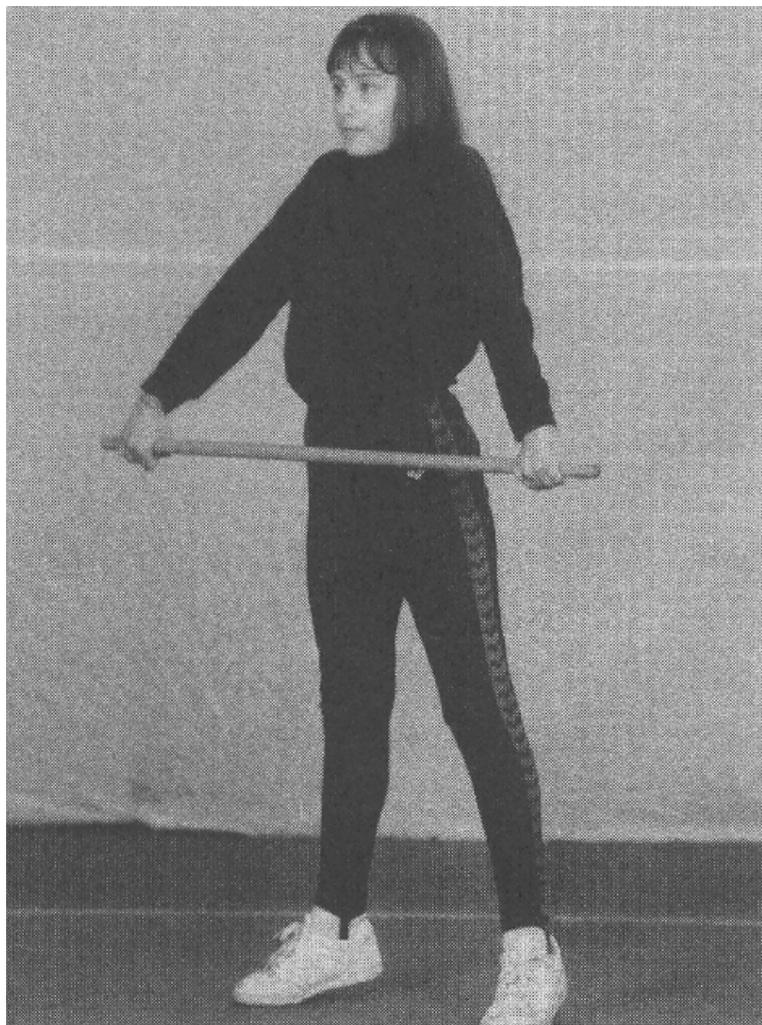
Apprendimento
fase di incastro



Apprendimento
della partenza

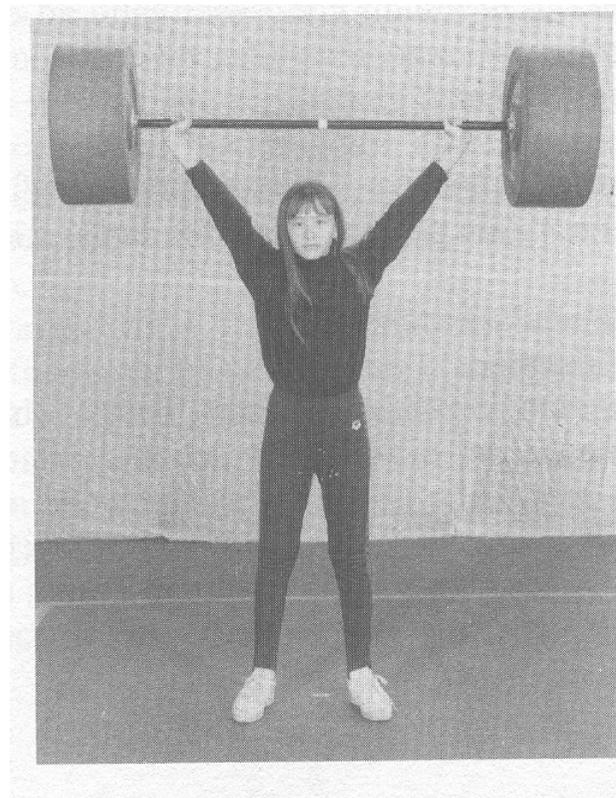
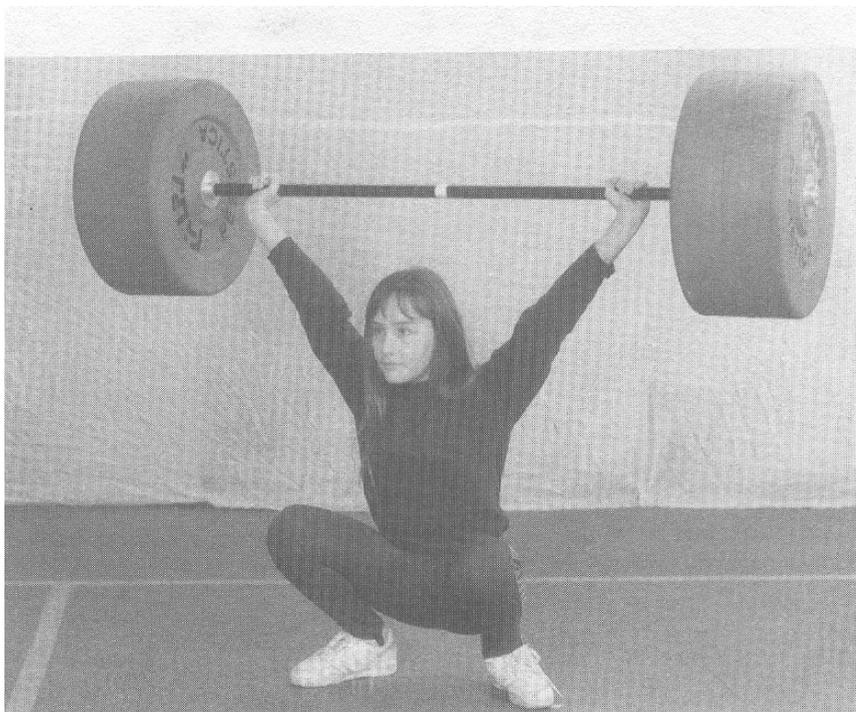


Apprendimento tirata a braccia tese e flesse





**CON BILANCIERE
GIOCATTOLO**





MUSCOLAZIONE

ANALITICI ESERCIZI PESISTICA

+

VARIANTI

+

MONOARTICOLARI

COME ??

SERIE	RIPETIZIONI	CARICO	RECUPERO
3-12	8-14	50-70%	45"-2'



CLIP TECNICA PESISTICA

[PESISTICA_mpeg4.mp4](#)



LA MIA ESPERIENZA





SCHEDA ATLETA

MONITORAGGIO (INIZIALI-CONTROLLO-FINALI)

ANTROPOMETRICO/ FUNZIONALE	FORZA	VELOCITA'	RAPIDITA' / AGILITA'	RESISTENZA
<ul style="list-style-type: none"> •PESO •ALTEZZA •BMI (PLICOMETRIA) •SOLEO •ILEOPSOAS •ANT+POST COSCIA •SPALLE •SQUAT TEST 	<ul style="list-style-type: none"> BOSCO •SJ •CMJ •CMJ bl •3RM PANCA •3RM GIRATA •3RM SQUAT •TRAZIONI ESAURIMENTO 	<ul style="list-style-type: none"> SPRINT •10 m •30m 	<ul style="list-style-type: none"> •V-TEST 	<ul style="list-style-type: none"> •LEGER

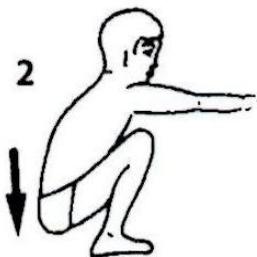


Figura 61b. Test che forniscono una visione d'insieme sullo stato di alcuni importanti muscoli che tendono ad accorciarsi. Lo stadio 5 è quello di uno stato di completa estensibilità, in muscoli che tendono ad accorciarsi. Altri muscoli che tendono ad accorciarsi sono: adduttori della coscia, ileopsoas e muscolo quadrato dei lombi, muscolo cucullare (trapezio).

→ movimento attivo

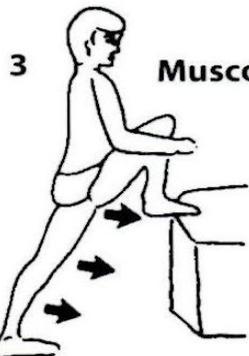
→ leggera pressione passiva

⊥ fissaggio



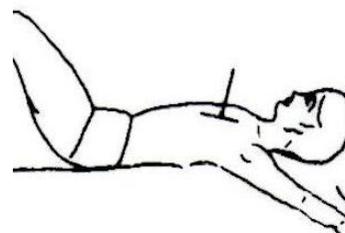
Muscolo soleo

5° stadio: in posizione di piegamento completo degli arti inferiori i talloni restano a terra



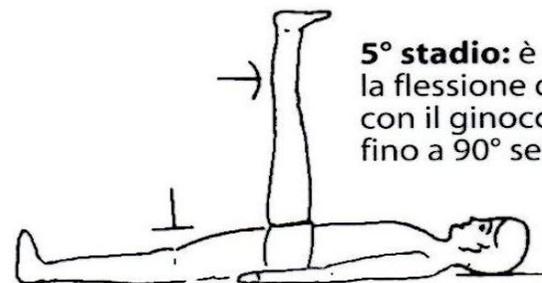
Muscolo ileopsoas e tricipite surale

5° stadio: con il tallone a contatto del terreno e la regione lombare fissa è possibile l'estensione dell'anca

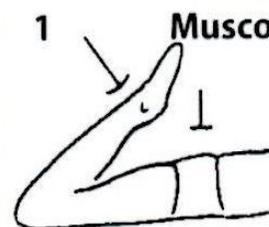


5° stadio: con l'arto superiore portato verso l'esterno diagonalmente in alto è possibile estendere la spalla fino a 180° ed oltre

4 Muscolatura posteriore della coscia (flessori dell'articolazione del ginocchio)



5° stadio: è possibile la flessione dell'anca con il ginocchio esteso fino a 90° senza tensione

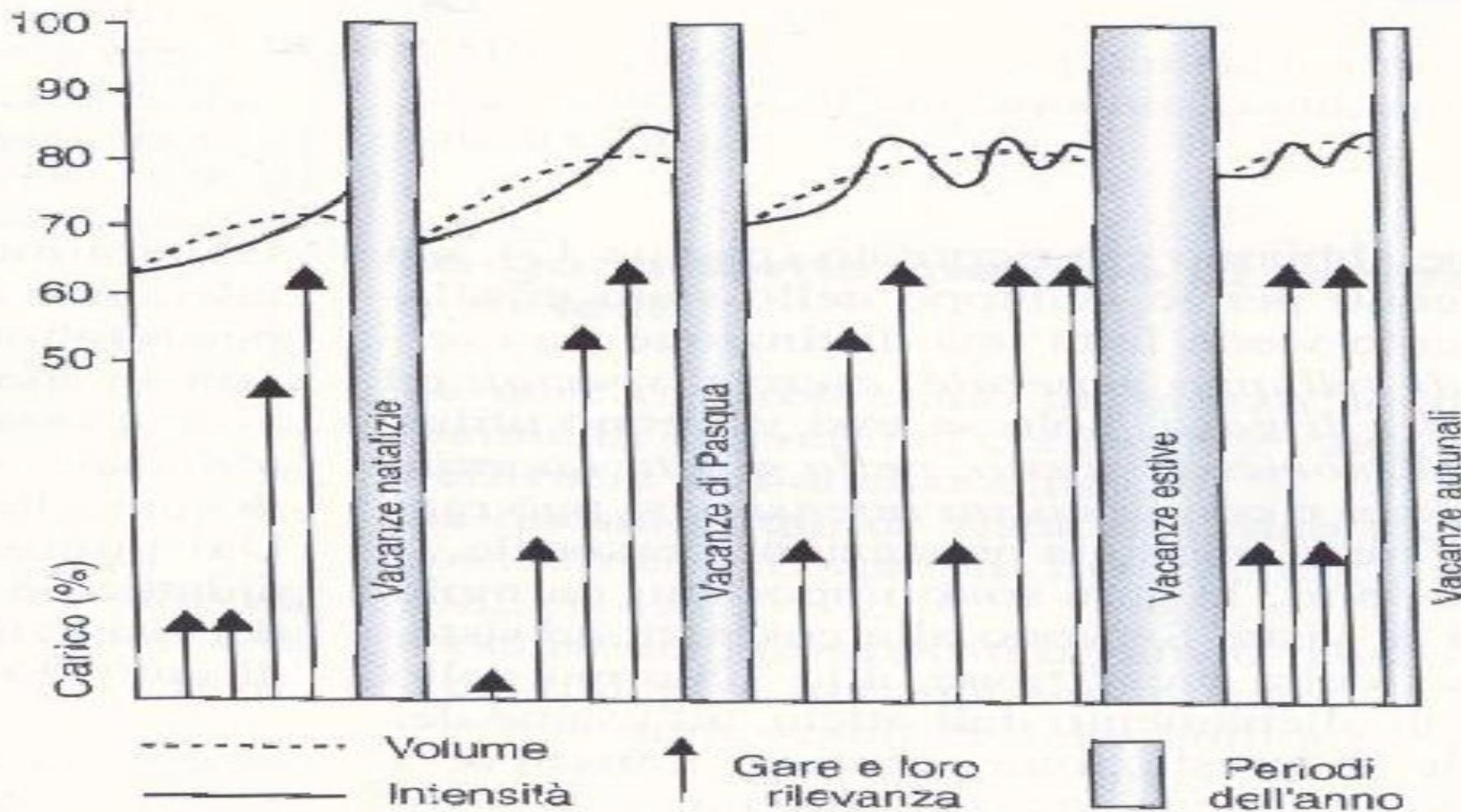


1 Muscolatura anteriore della coscia

5° stadio: in decubito prono leggera pressione sulla gamba; il calcagno tocca la natica senza inclinazione del bacino

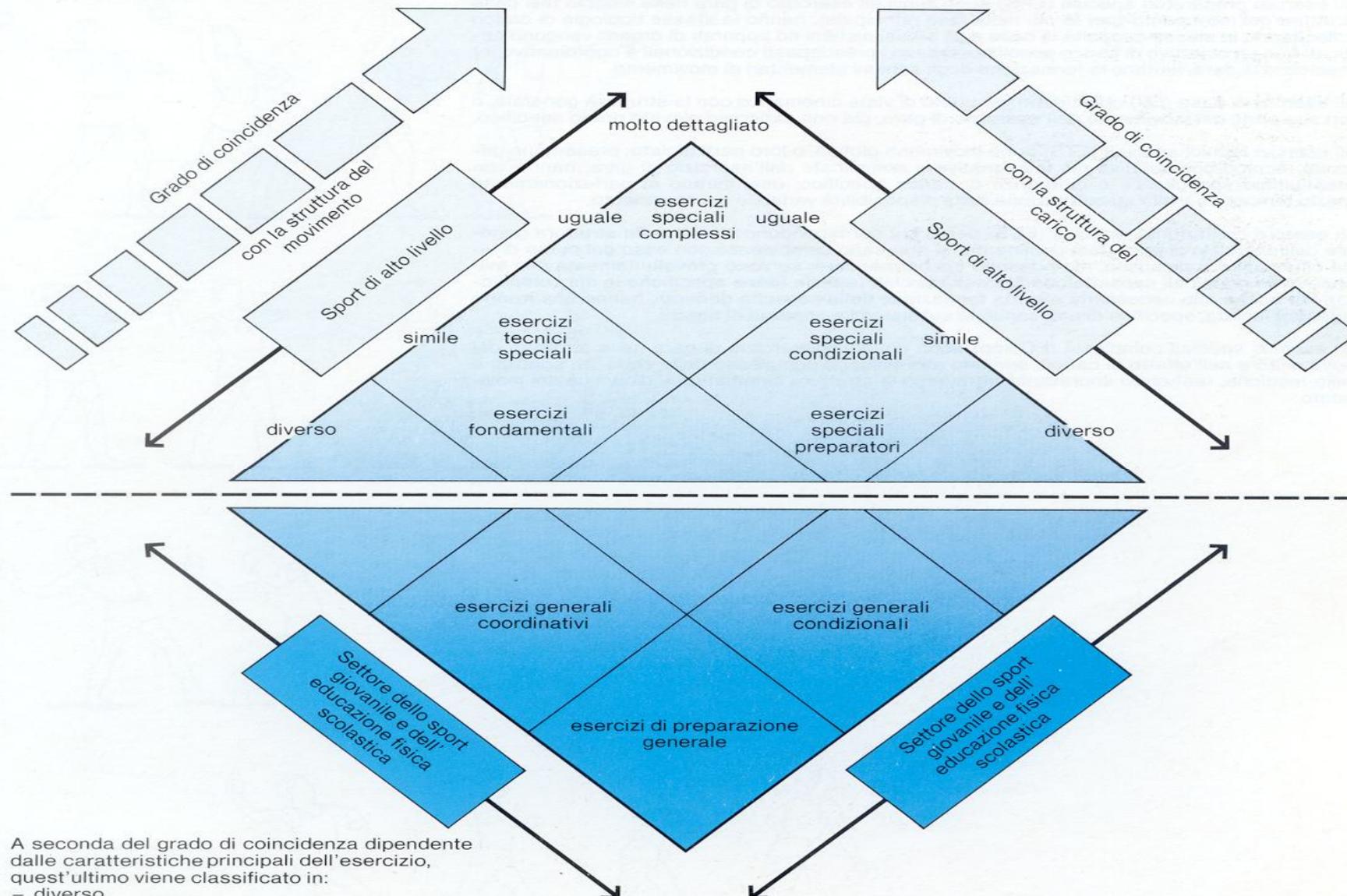


PERIODI DI CARICAZIONE E PROGRAMMAZIONE





Schema del sistema degli esercizi (la sua articolazione è data dalla posizione nella rete delle coordinate)



A seconda del grado di coincidenza dipendente dalle caratteristiche principali dell'esercizio, quest'ultimo viene classificato in:

- diverso
- simile
- uguale
- molto dettagliato o con caratteristiche di elevata specificità



ANNO	U.15																																																			
MESE	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG																																								
PERIODO	PREPARATORIO								AGONISTICO 1												AGONISTICO 2												TRANSIZIONE																			
SETTIMANA	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^	10^	11^	12^	13^	14^	15^	16^	17^	18^	19^	20^	21^	22^	23^	24^	25^	26^	27^	28^	29^	30^	31^	32^	33^	34^	35^	36^	37^	38^	39^	40^	41^	42^	43^	44^	45^	46^	47^	48^	49^	50^	51^	52^
	I VALUTAZIONE								II VALUTAZIONE												III VALUTAZIONE																															
	50% PREVENZIONE								40% PREVENZIONE												25% PREVENZIONE												15% PREVENZIONE																			
	25% PRESUPPOSTI FORZA								30% PRESUPPOSTI FORZA												40% PRESUPPOSTI FORZA												35% PRESUPPOSTI FORZA																			
	25% PRESUPPOSTI VELOCITA'								30% PRESUPPOSTI VELOCITA'												35% PRESUPPOSTI VELOCITA'												50% PRESUPPOSTI VELOCITA'																			
	RUGBY								RUGBY												RUGBY																															



ANNO	U.16																																																			
MESE	AGO		SET		OTT		NOV		DIC		GEN		FEB		MAR		APR		MAG		GIU		LUG																													
PERIODO	PREPARATORIO								AGONISTICO 1								AGONISTICO 2								TRANSIZIONE																											
SETTIMANA	1^	2^	3^	4^	5^	6^	7^	8^	9^	10^	11^	12^	13^	14^	15^	16^	17^	18^	19^	20^	21^	22^	23^	24^	25^	26^	27^	28^	29^	30^	31^	32^	33^	34^	35^	36^	37^	38^	39^	40^	41^	42^	43^	44^	45^	46^	47^	48^	49^	50^	51^	52^
	IV VALUTAZIONE								V VALUTAZIONE								VI VALUTAZIONE																																			
	30% PREVENZIONE								25% PREVENZIONE								20% PREVENZIONE								20% PREVENZIONE																											
																									50% PRESUPPOSTI FORZA																											
	35% PRESUPPOSTI FORZA								40% PRESUPPOSTI FORZA								35% PRESUPPOSTI FORZA								30% PRESUPPOSTI VELOCITA'																											
	35% PRESUPPOSTI VELOCITA'								35% PRESUPPOSTI VELOCITA'								45% PRESUPPOSTI VELOCITA'																																			
	RUGBY								RUGBY								RUGBY																																			



GRAZIE A
TUTTI

.....DELLA
PAZIENTE
ATTENZIONE!!

