



Mezzi generali della preparazione fisica



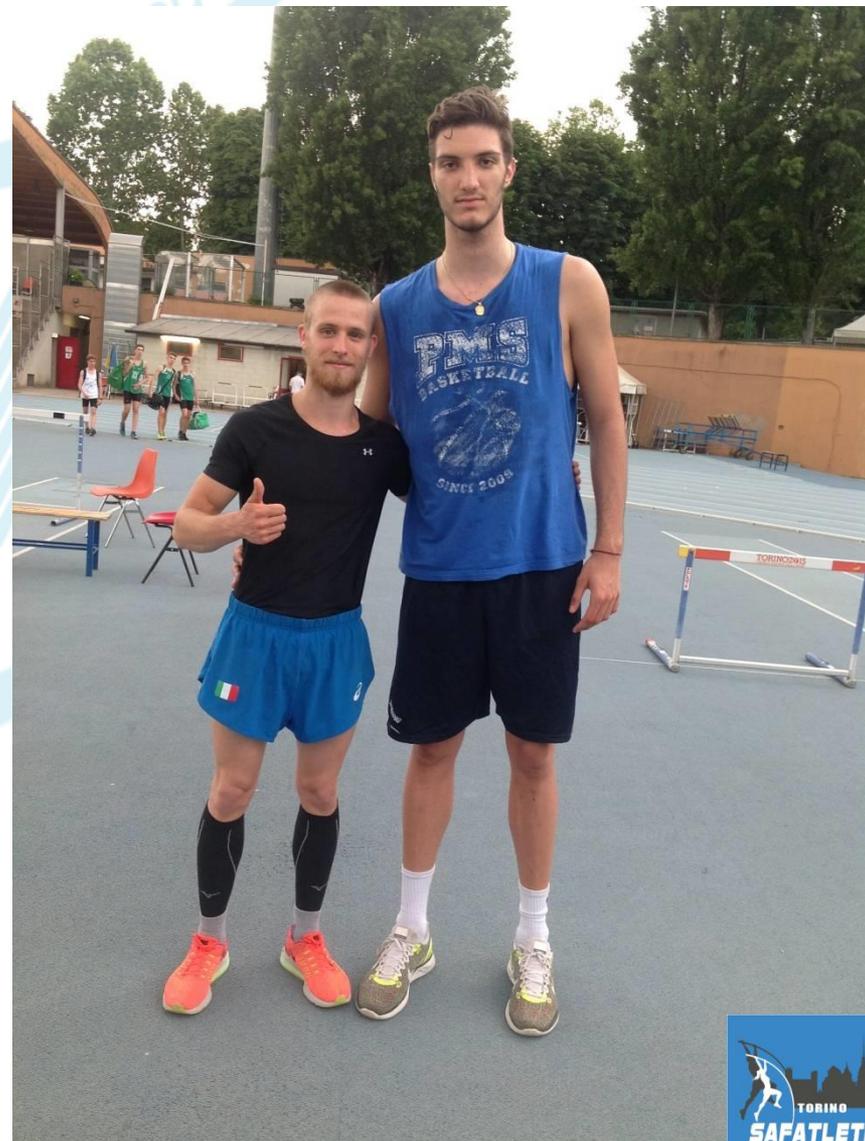
RICCARDO FRATI



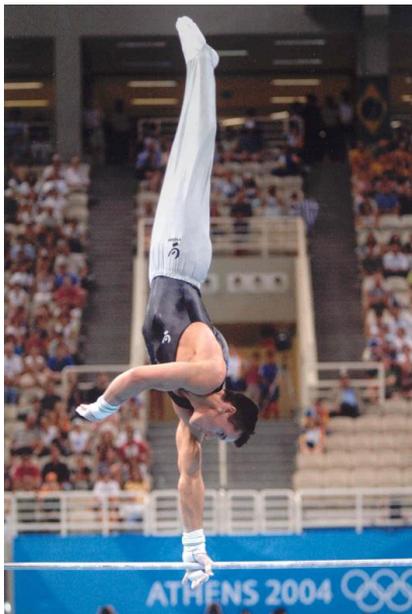
foto safatletica

MODELLO PRESTATIVO

esprime l'insieme dei
presupposti della
prestazione



MODELLO PRESTATIVO



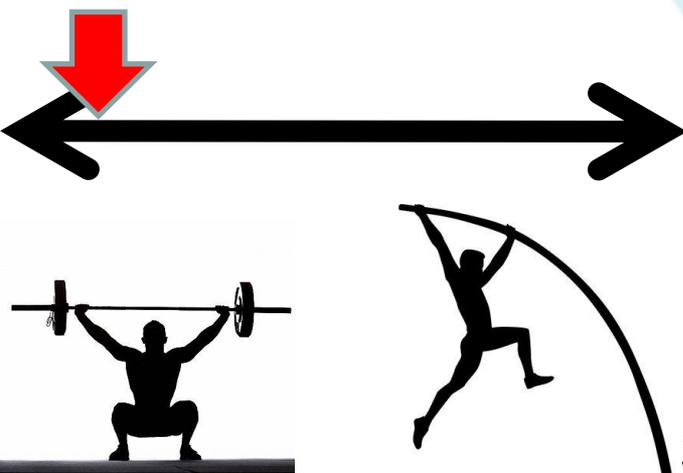
Esercizi

← **generali** **speciali** **specifici** →



Esercizi

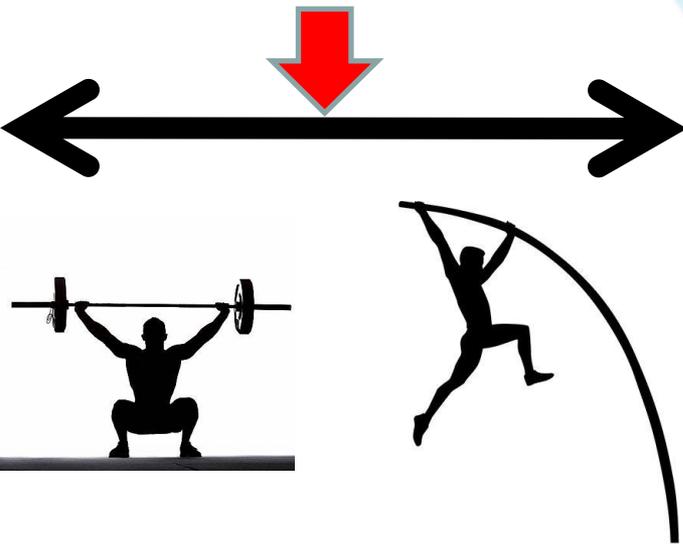
generali



Sono quelli che favoriscono lo sviluppo funzionale multilaterale dell'organismo dell'atleta. Possono corrispondere sia alle particolarità della specializzazione, sia trovarsi in una certa contraddizione con essa (es. compensativi)

Esercizi

speciali



Occupano una parte centrale nel sistema dell'allenamento degli atleti di elevata qualificazione e comprendono mezzi che includono elementi dell'attività competitiva e azioni che per forma, struttura, carattere delle capacità espresse e attività dei sistemi funzionali dell'organismo sono simili ad esse.

Esercizi

specifici



Prevedono l'esecuzione di un insieme di azioni motorie che rappresentano l'oggetto della specializzazione sportiva nel rispetto del modello prestativo. Si esprime il massimo livello di possibilità di adattamento dell'atleta.



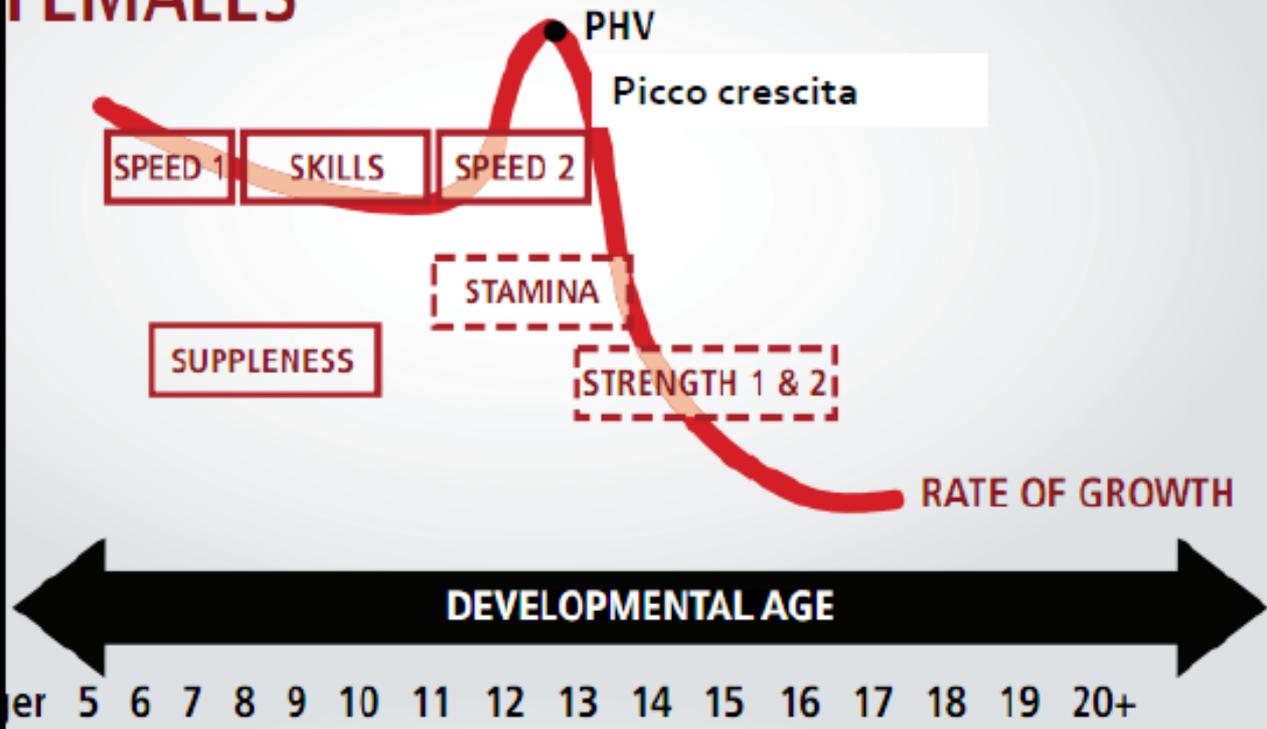
“Entro la categoria U20 l’atleta deve essere capace di maneggiare al massimo potenziale personale tutti i mezzi generali dell’allenamento, per poi dedicarsi all’uso di mezzi a carattere speciale e specifico”





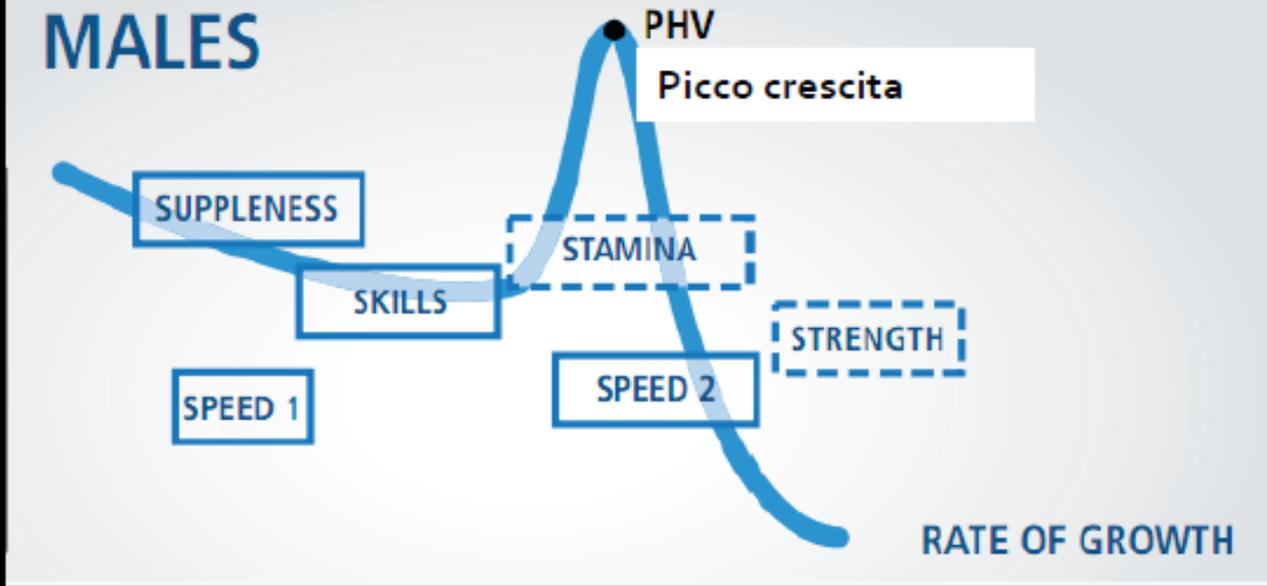
Crescita annuale

FEMALES



Crescita annuale

MALES

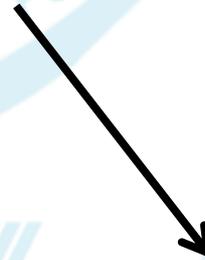
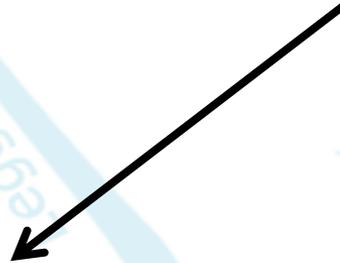


Fundamental Movement Skills (FMS)

Differenziazione



Differenziazione



Andature
coordinative

Funicella



FORZA

La finestra ottimale per il miglioramento della forza per le bambine è immediatamente dopo PHV o all'insorgenza del menarca, mentre per i ragazzi è dai 12 ai 18 mesi dopo PHV.



Forza

Strappo
e
slancio



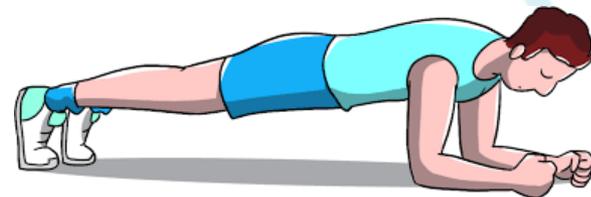
Balzi



Palla medica



Posture isometriche



Forza

Strappo
e
slancio



Balzi



Palla medica



Posture isometriche



Lunedì	10 fl andature tra ostacoli (prima gamba/seconda...)
	Tecnica asta 4/6/8/10/12/14 appoggi// Lungo
Martedì	Andature con funicella// andature con asta
	Gradoni/ balzi/pliometria/salite
	10X100 rec 1'
Mercoledì	YOGA
Giovedì	Riscaldamento coordinative//andatura con asta
	Tecnica asta 4/6/8/10 appoggi// lungo
	corsa
Venerdì	ACROBATICA
Sabato	Riscaldamento propriocettiva
	Forza in palestra
Domenica	RIPOSO

Lunedì	10 fl andature tra ostacoli (prima gamba/seconda...) ritmica ostacoli
	Tecnica asta 4/6/8/10/12/14 appoggi//LUNGO
Martedì	Lanci policoncorrenza e elastici
	Forza in palestra/pliometria
Mercoledì	andature tecniche con asta
	TRAINO
Giovedì	Riscaldamento coordinative
	Tecnica asta 4/6/8 appoggi//LUNGO
Venerdì	Andature con funicella
	Gradoni/ balzi/salite
	2x10 100 rec 1'5x60 rec3' 1x100 ACROBATICA
Sabato	Riscaldamento propriocettiva
	Forza in palestra
Domenica	RIPOSO

Multilateralità ≠ Multidisciplinarietà



“Non un esercizio giusto o sbagliato”

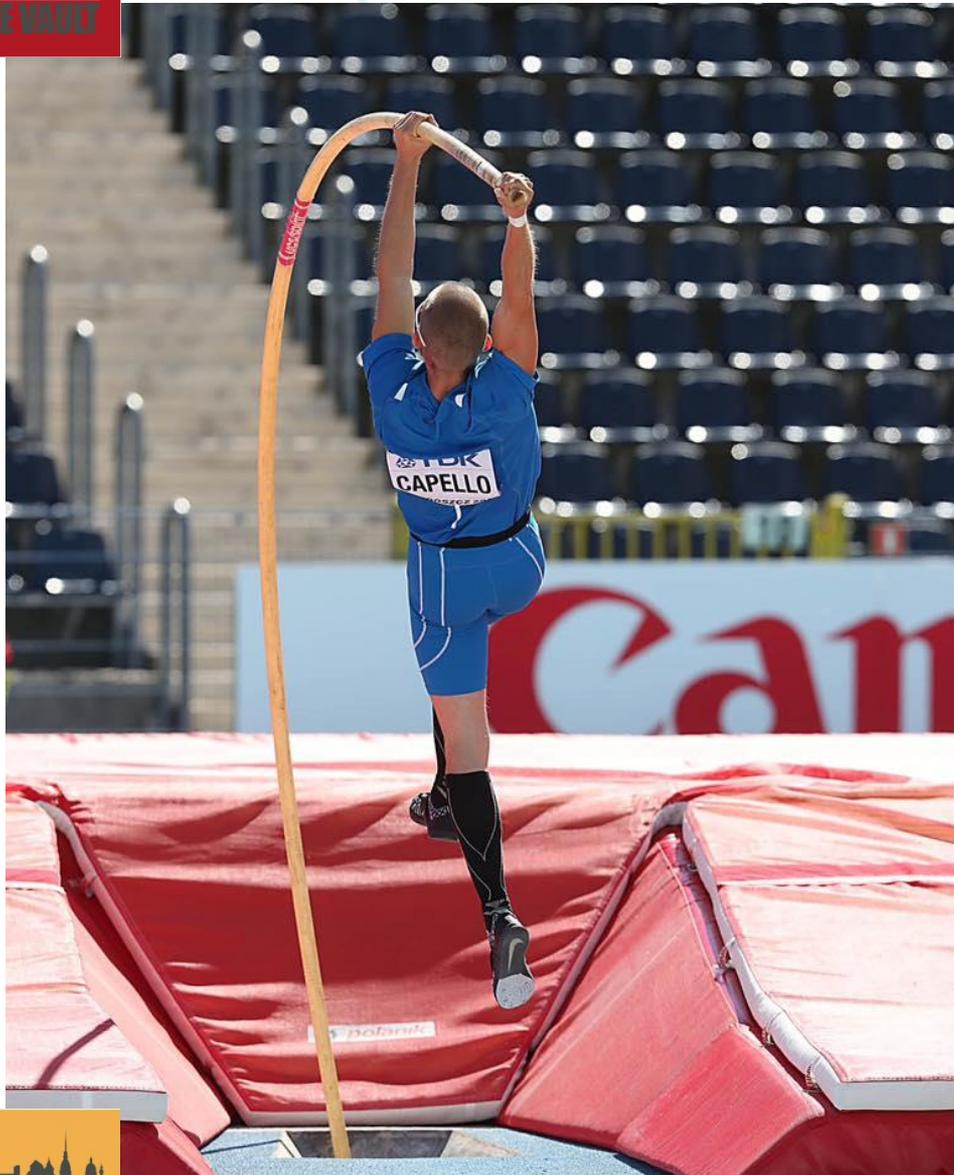


“il miglior allenamento è quello che si avvicina di più al modello prestativo”





“Non è un singolo esercizio che garantisce la qualità del lavoro, ma il metodo che si utilizza”



L'abilità è
raggiunta
quando,
nell'esecuzione,
non si sbaglia,
né si indugia.

Friedrich Nietzsche, *Aurora*, 1881

GRAZIE DELL'ATTENZIONE

Riccardo.fрати@hotmail.it