

ESEMPI DI  
METODO A  
CONTRASTO PER  
LE BRACCIA PER  
GIOVANI

# CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO LO STESSO MEZZO

1° SERIE x  
RIP

**Carico pesante**



2° SERIE x RIP

**Carico leggero**



Riposo  
3 min

# CONTRASTO TRA LE SERIE UTILIZZANDO MEZZI DIVERSI

1° SERIE 6 RIP

**Carico pesante**



2° SERIE 8 RIP

**Carico leggero**



Riposo  
3 min

ESEMPI DI  
METODO A  
CONTRASTO PER  
LE GAMBE PER I  
GIOVANI

# ESEMPI DI METODI A CONTRASTO PER ARTI INFERIORI CONTRASTO TRA LE SERIE PER GIOVANI

## ALTERNATO

### 2X x SQUAT - 2X x SQUAT CONCENTRICO

1  
SERIE

SQUAT



RECUPERO  
3'

2  
SERIE

SEMISQUAT  
CONCENTRICO



RECUPERO  
3'



RIPETERE ANCORA 1  
VOLTA IL TUTTO

~~ESEMPI DI METODI A CONTRASTO PER ARTI INFERIORI~~  
CONTRASTO NELLA LE SERIE

3 X (6 SALITE SU PANCA CONC. 6 STEP LATERALI ECC.  
CONC.)

1 SERIE



RIPETERE 3 VOLTE IL  
TUTTO

RECUPERO  
3'

~~ESEMPI DI METODI A CONTRASTO PER ARTI INFERIORI~~  
CONTRASTO NELLA LE SERIE

**3 X (6 PIEGAMENTI SU UN ARTO-. 6 STEP ESPLOSIVI  
ECC. CONC.)**

**1 SERIE**



**RIPETERE 3 VOLTE IL  
TUTTO**

**RECUPERO  
3'**

# ***METODOLOGIE E PROGRAMMAZIONE NELL'AMBITO DELLE CATEGORIE GIOVANILI***

■ *Gli obiettivi da perseguire nella costruzione dell'allenamento per il giovane saranno molteplici, e logicamente andranno a variare nei loro contenuti a secondo dell'età dei soggetti cui ci proponiamo, ma sinteticamente li possiamo così individuare:*

■ *- SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE*

■ *- APPRENDIMENTO DELLE ABILITA' MOTORIE*

■ *- APPRENDIMENTO ED AFFINAMENTO TECNICO*

■ *- MOBILIZZAZIONE VOLONTARIA DEL POTENZIALE FISICO ( forza veloce - esplosiva)*

■ *- SVILUPPO DELLE Capacità DI SALTO, LANCIO E SPRINT*

■ *SVILUPPO DELLE FUNZIONI FISILOGICHE GENERALI*

■ *-- SVILUPPO DELLA MOBILITA' E DELLA CAPACITA' DI RILASSAMENTO*

■ *- SINCRONIZZAZIONE INTERNA DELL'INTERVENTO MUSCOLARE  
(coordinazione intra e intermuscolare)*

## L'ALLENAMENTO TECNICO

- *E' LA BASE DELL'ALLENAMENTO, si deve partire nel programmare pensando al lavoro tecnico e non a quello condizionale, saranno successivamente integrati in base alla specificità. Si dovrà tendere al raggiungimento della MAESTRIA TECNICA :*
- *E' LA COMPLETA PADRONANZA DI STRUTTURE ECONOMICHE DEL MOVIMENTO PROPRIE DI UN ESERCIZIO SPORTIVO QUANDO E' UTILIZZATO PE RAGGIUNGERE IL MASSIMO RISULTATO POSSIBILE. (DJACKOV 73)*
- *IL RAGGIUNGIMENTO DI TALE OBIETTIVO RICHIEDE TEMPI LUNGHI*

# *L'ALLENAMENTO GENERALE*

- *Questo mezzo è di fondamentale importanza soprattutto nelle fasce giovanili dove vi è una forte preponderanza, nella distribuzione percentuale annuale dei mezzi, di questo gruppo d'elementi allenanti.*
- *L'allenamento generale permette di raggiungere alcuni degli obiettivi prima enunciati, ed in particolare sviluppa :*
  - *- le funzioni fisiologiche di base*
  - *- forza generale*
  - *- resistenza al carico*
  - *- capacità di salto , lancio e sprint*
  - *- apprendimento abilità motorie e sviluppo coordinativo*

# LA PREPARAZIONE FISICO SPECIALE

- *ha lo scopo di migliorare la coordinazione intra e intermuscolare, realizzando delle premesse per il miglioramento ed il perfezionamento tecnico*

*Per esercizi di preparazione fisico speciale si intendono tutti quelli caratterizzati dalla seguenti peculiarità:*

- *la struttura dell'esercizio di "forza" effettuato deve possedere elementi tecnici uguali o concordi al gesto tecnico di gara, tale similitudine potrà essere di tutto il gesto o di singoli elementi della struttura del movimento di gara*
- *concordanza del tipo di lavoro neuromuscolare ad es. eccentrico - concentrico - trasmissione impulso nervoso a particolari gruppi muscolari interessati a varie fasi del gesto*

# Brevi considerazioni teoriche sulla preparazione fisico speciale

*La preparazione fisico speciale non deve essere considerata solo come uno sviluppo della forza muscolare ma deve :*

- *deve includere elementi biomeccanici del gesto sportivo che abbiano anche le stesse caratteristiche neuromuscolari e energetiche*
- *sviluppare la capacità dell'organismo a produrre energia necessaria per sviluppare un lavoro muscolare specifico per la disciplina sportiva presa in considerazione*

- Per migliorare efficacemente la condizione fisica è necessario utilizzare degli esercizi molto diversi dal gesto tecnico di gara.
- Per migliorare la forza è spesso necessario, ricorrere a movimenti ed esercizi molto lontani da quelli specifici della disciplina e questo può causare qualche problema all'efficacia gestuale, vale a dire la coordinazione specifica (tecnica) dell'atleta.
- Per questo motivo è indispensabile afferrare correttamente la chiave logica delle situazioni di lavoro proposte.

# Suddivisione degli esercizi per lo sviluppo della forza

## ESERCIZI GENERALI

Esercizi che non presentano alcun elemento del gesto tecnico della specialità e che si discostano per tempo di esecuzione, per posizione e spostamento rispetto al gesto di gara

Sviluppo della forza massima ed esplosiva a carattere generale

## ESERCIZI SPECIALI

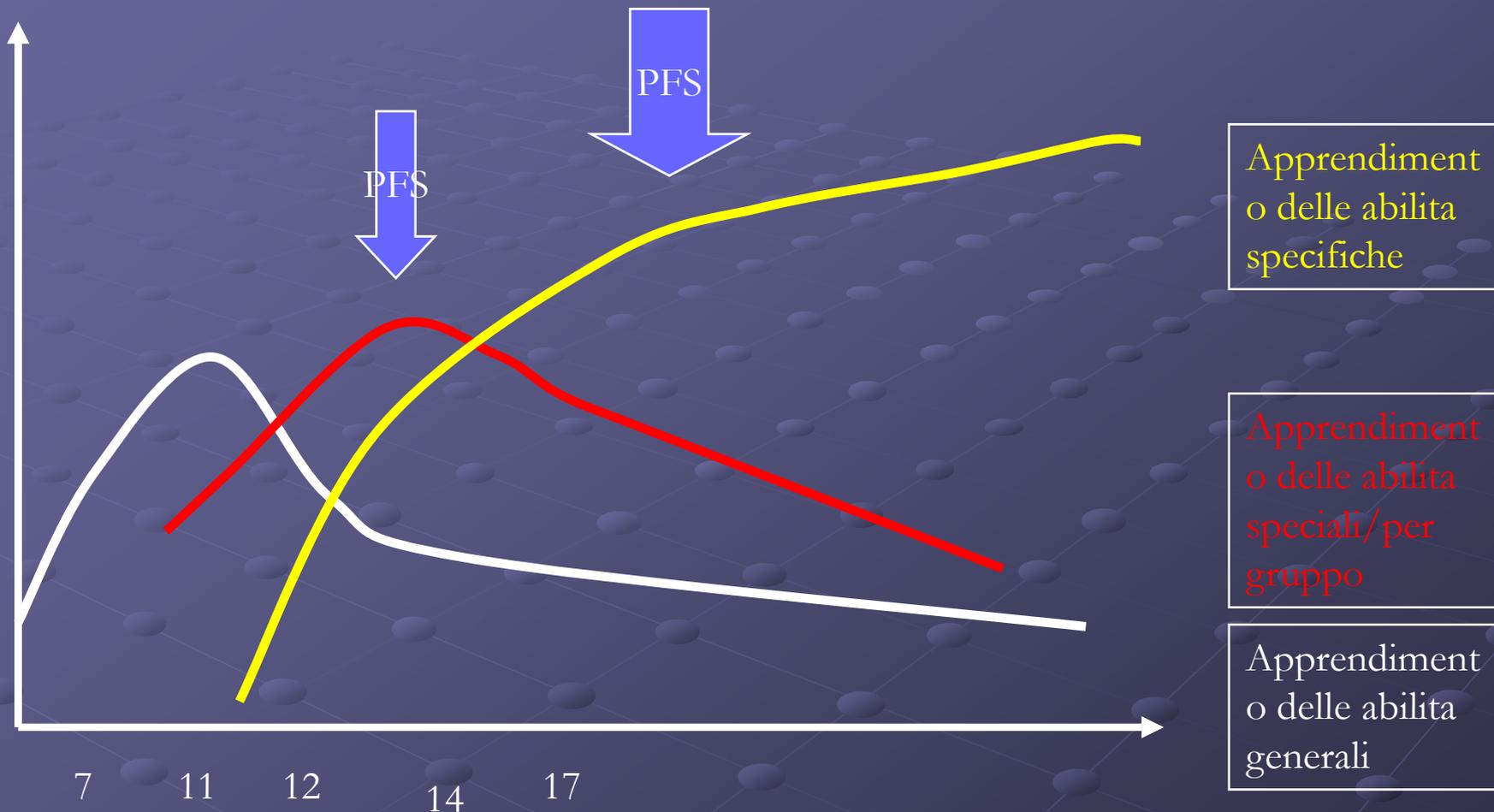
Esercizi che rispettano parti o in toto il gesto di gara, ma modificano le caratteristiche spazio temporali della tecnica e riducono o aumentano la velocità

Migliorare la coordinazione intra ed intermuscolare per perfezionare la tecnica

## ESERCIZI SPECIFICI

Esercizi di tecnica suddivisa in fasi e globale con e senza sovraccarichi

Stabilizzare la tecnica attraverso la ripetizione sistematica dei gesti



# Esercitazioni comuni (esempio per i lanci)







Prof. Domenico Di Molfetta



