CORSO ISTRUTTORI FEDERALI

PARTE GENERALE

PREPARAZIONE FISICA

20 NOVEMBRE 2021

Prof. Fabio Partigiani

CONI

1987

2021: Allenamento funzionale

E' l'allenamento finalizzato a migliorare il movimento

Alleno il movimento, non il muscolo

- **Fitball**
- **Palle mediche**
- **Trx**
- **Battle rope**
- **Jump rope**
- **Elastici**

Allenamento funzionale

A cosa serve?

1. **Migliora la stabilità e il controllo**
2. **Serve come prevenzione degli infortuni**
3. **«uso meglio la forza»------migliora il gesto tecnico**
4. **Migliora l'economia del gesto**

Diversi autori e atleti ritengono che il core training sia fondamentale per ottenere prestazioni di alto livello

L'allenamento del core in situazione di instabilità aumenta l'attività dei muscoli del tronco rispetto agli stessi esercizi eseguiti in condizioni normali

PROGRAMMAZIONE:

Applicazione dei principi

della Teoria e Metodologia dell'Allenamento

↓

programma di allenamento

PERIODO PREPARATORIO: costruzione della forma

PERIODO AGONISTICO: mantenimento della forma

PERIODO DI TRANSIZIONE: rigenerazione

PERIODO PREPARATORIO

E' il periodo più importante di tutta la stagione agonistica.

In questo periodo (Novembre/Febbraio) viene costruita la forma fisica dell'atleta tramite lo sviluppo delle capacità motorie quali:

- **1 RESISTENZA**
- **2 FORZA VELOCE**
- **3 RAPIDITA'**
- **4 COORDINAZIONE OCULO/MANUALE**
- **5 EQUILIBRIO**
- **6 STRETCHING/MOBILITA' ARTICOLARE**

COORDINAZIONE
Oculo/Manuale

RAPIDITÀ E RESISTENZA

CORE STABILITY

CORE STABILITY

4 X 20”

1) PLANK GOMITI 20”
2) PLANK LATERALE SX 20”
3) PLANK LATERALE DX 20”
4) PLANK GOMITI CON I PIEDI SUL FITBALL

4 X 30”

1) PLANK GOMITI 20”
2) PLANK LATERALE SX 20”
3) PLANK LATERALE DX 20”
4) PLANK GOMITI CON I PIEDI SUL FITBALL

4 X 40”

1) PLANK GOMITI 20”
2) PLANK LATERALE SX 20”
3) PLANK LATERALE DX 20”
4) PLANK GOMITI CON I PIEDI SUL FITBALL

TONIFICAZIONE MUSCOLARE

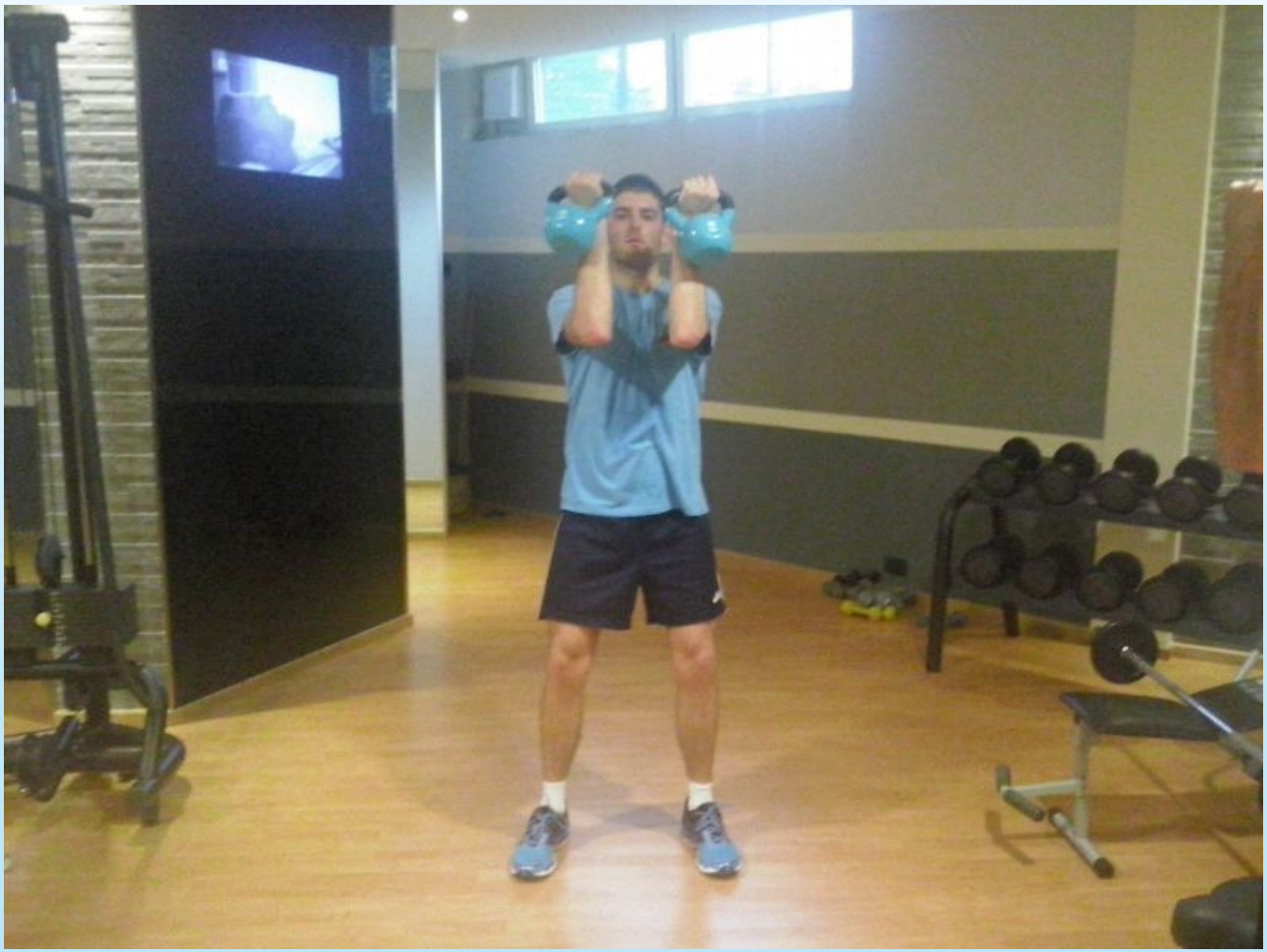
EQUILIBRIO BI-PODALICO

EQUILIBRIO-CORE STABILITY

EQULIBRIO - CORE STABILITY - CONCENTRAZIONE

EQUILIBRIO CON DISCOSIT

TONIFICAZIONE CON KETTLEBELL



BATTLE ROPE ALTERNATO

grazie per l’attenzione!

CONI