



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Uso del bilanciare nella preparazione fisica:
principali esercizi, tecnica e didattica
Ascoli Piceno, 25 maggio 2019

Principali esercizi tecnica e didattica
A. Mancinelli

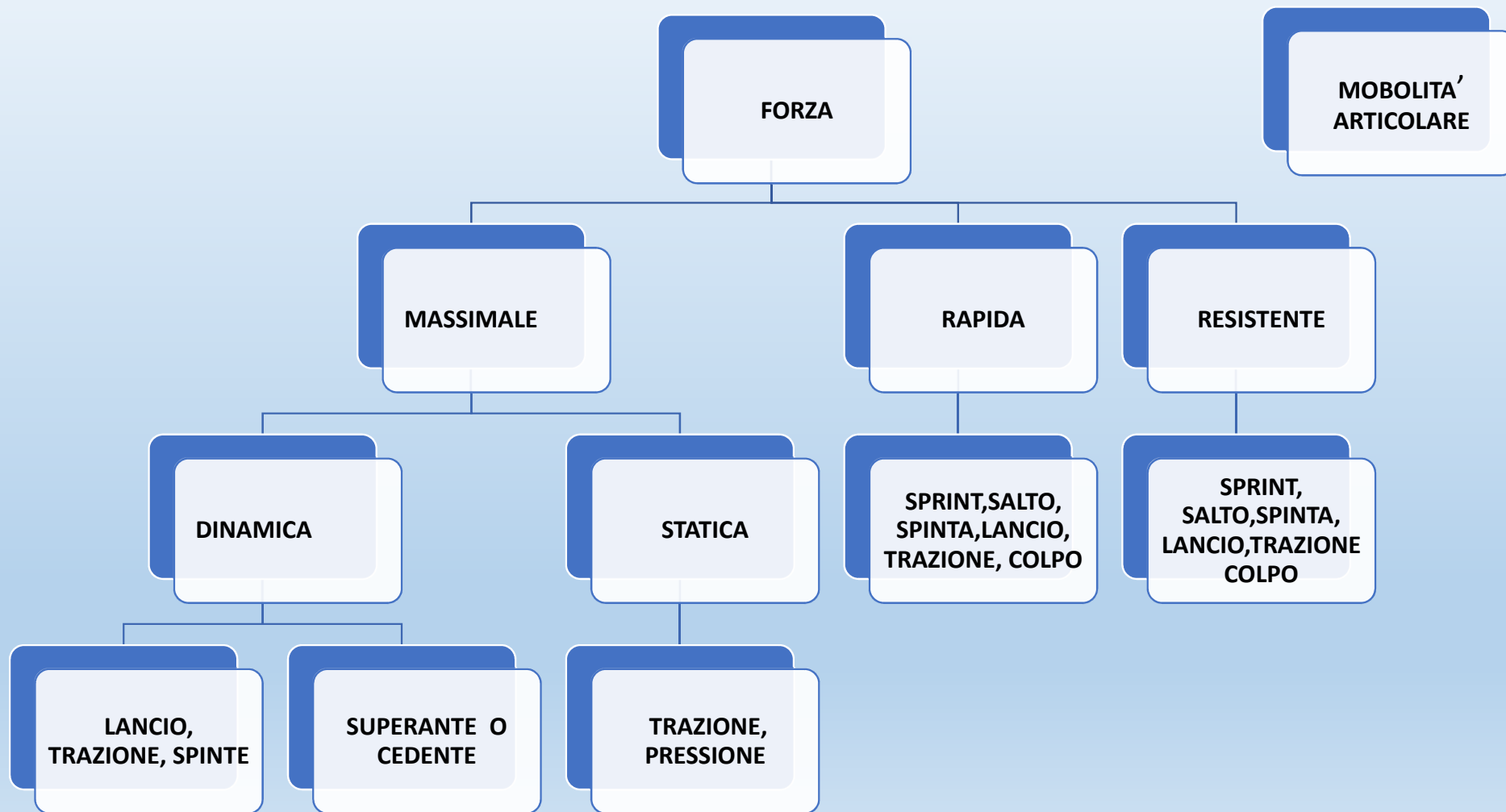
COS'E' LA FORZA?

**LA CAPACITA' NEURO-MUSCOLARE
DI VINCERE UNA RESISTENZA**

**FORZA GENERALE:
INDIPENDENTE DALLO
SPORT PRATICATO**

**FORZA SPECIALE:
DIPENDENTE DALLO
SPORT PRATICATO**

CAPACITA' CONDIZIONALI



**FORZA
MASSIMA**

**SEZIONE
TRASVERSA, COORDINAZIONE
INTERMUSCOLARE E
INTRAMUSCOLARE**

**ESERCIZI CON
BILANCIERE
MULTIARTICOLARI**

**BACK SQUAT, FRONT
SQUAT, STACCO,
PANCA**

**FORZA
RAPIDA**

**VELOCITA' DI ATTIVAZIONE DEL
SISTEMA NERVOSO CENTRALE E
PERIFERICO**

**ESERCIZI CON
BILANCIERE
AUSILIARI E
COMPLEMENTARI
DELLA PESISTICA**

**AUSILIARI E
COMPLEMENTARI
DELLO STRAPPO,
GIRATA E SPINTA**

**FORZA
RESISTENTE**

**ENTRAMBI I PRECEDENTI
VALUTANDO IL SISTEMA
ENERGETICO PREVALENTE**

**ENTRAMBI I
PRECEDENTI**

**ENTRAMBI I
PRECEDENTI**

BILANCIERE OLIMPICO

ASIMMETRIE
BILATERALI

• **AGONISTI - AGONISTI**

ASIMMETRIE
UNILATERALI

• **AGONISTI - ANTAGONISTI**

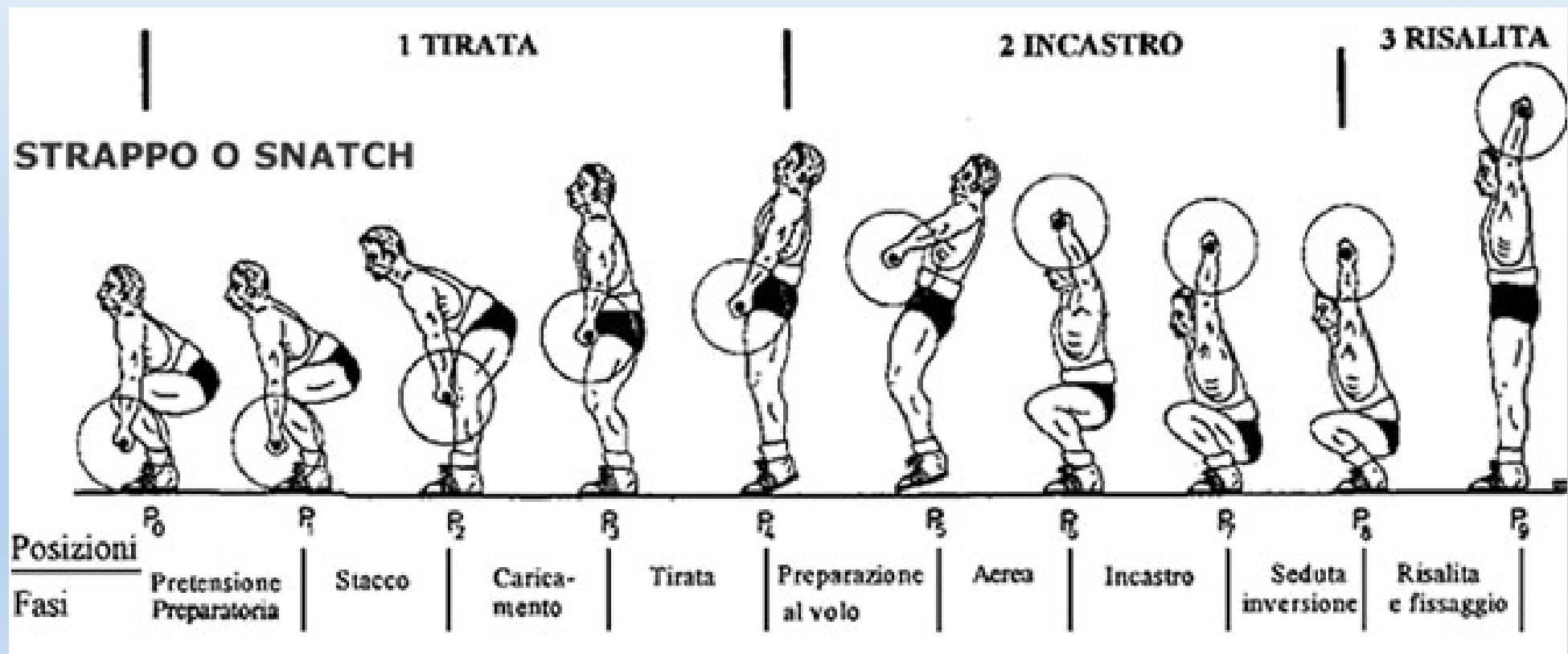
POSTURALI

• **MINOR
PERFORMANCE E
RISCHIO DI MAGGIOR
INFORTUNI**

ESERCIZIO DI STRAPPO SNATCH



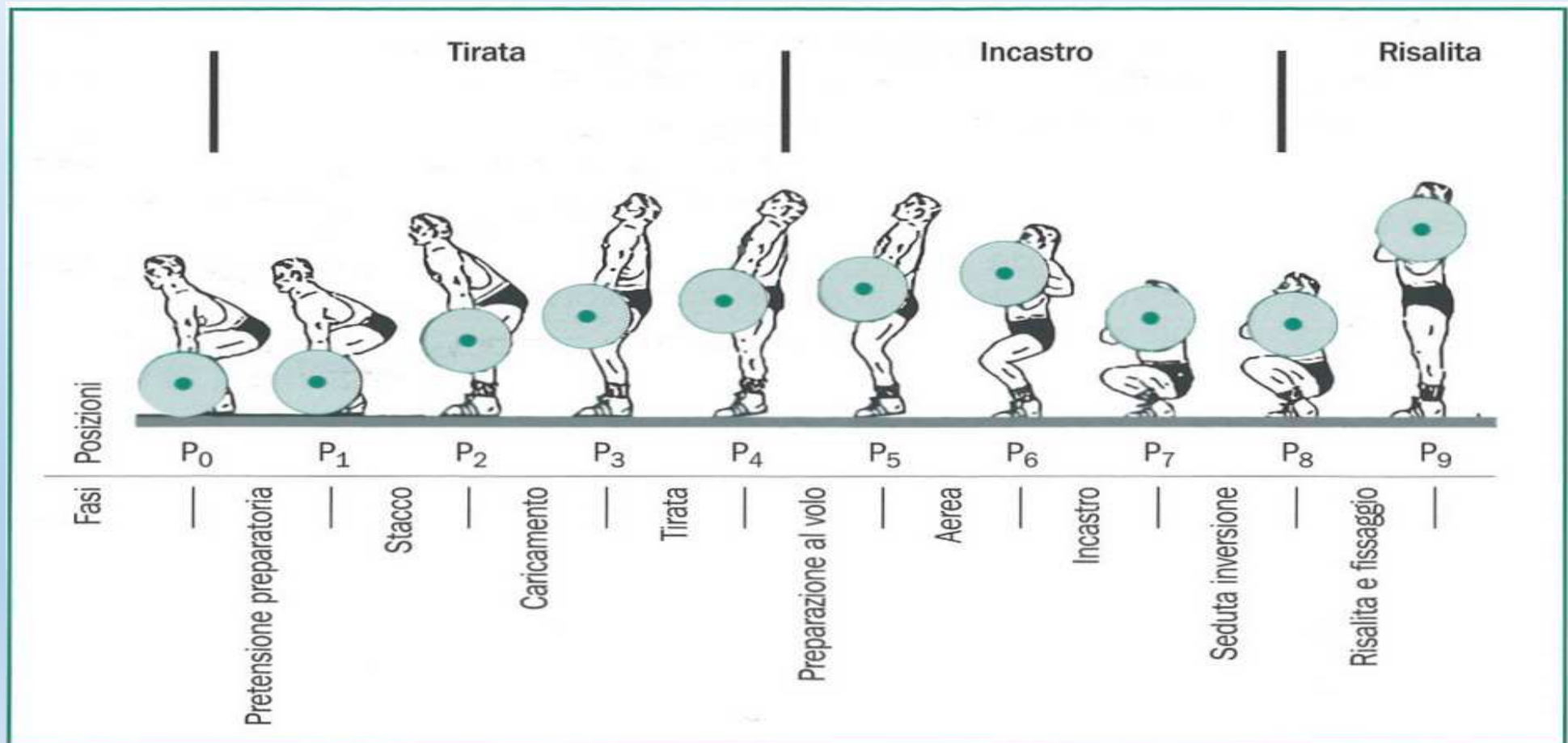
LE FASI DELLO STRAPPO



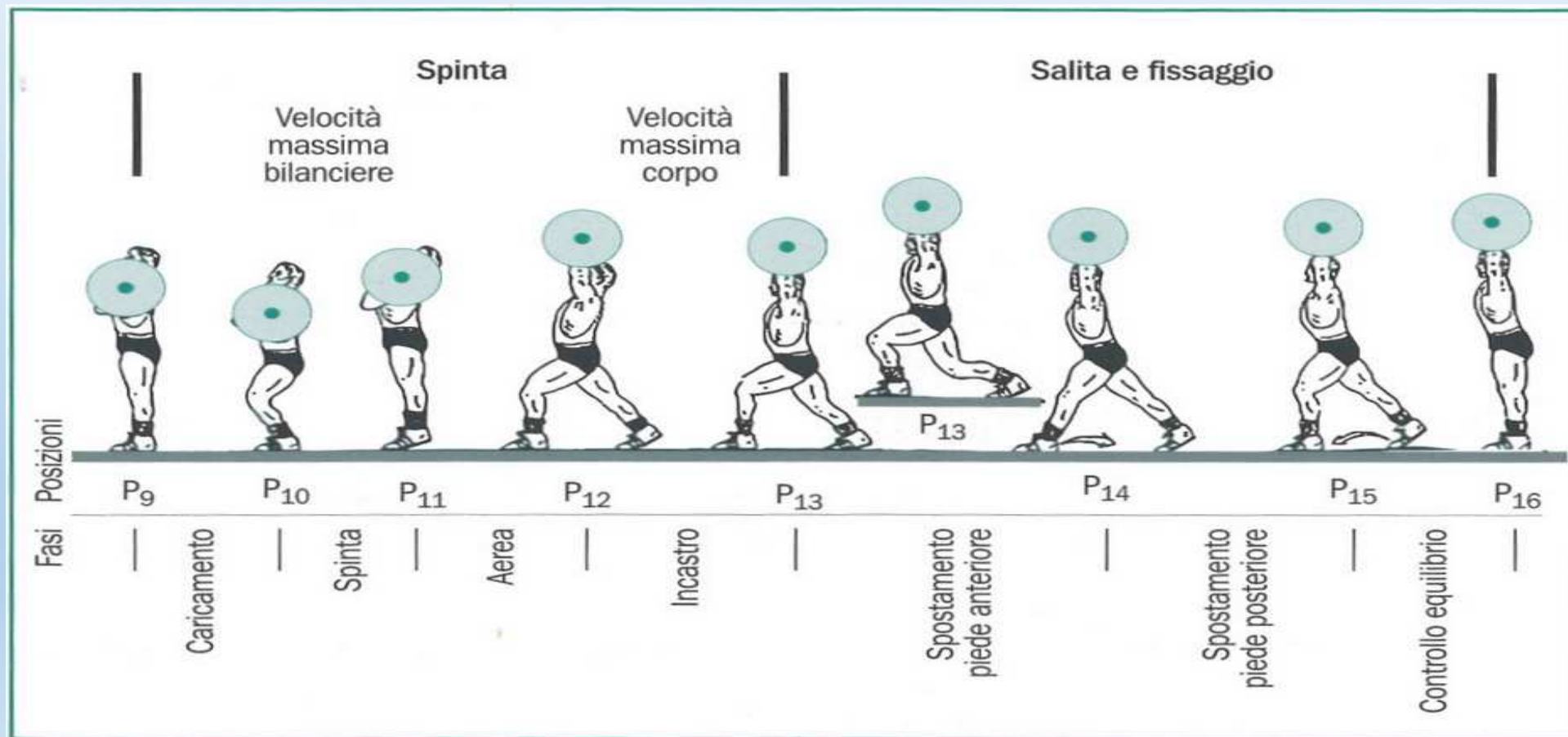
ESERCIZIO DI SLANCIO (GIRATA E SPINTA) CLEAN & JERK



LE FASI DELLA GIRATA CLEAN



LE FASI DELLA SPINTA JERK



ESERCIZI AUSILIARI

STRAPPO

DA SOSPENSIONE O
SUPPORTI DALLE 3
POSIZIONI IN
SEMIPIEGATA

TIRATE DALLE 3
POSIZIONI

BALANCE, PUSH
PRESS E PUSH JERK
BACK

STRAPPO CON
INVERSIONE RAPIDA
ECCENTRICO-
CONCENTRICO

COMPLEX

GIRATA

DA SOSPENSIONE O
SUPPORTI DALLE 3
POSIZIONI IN
SEMIPIEGATA

TIRATA DALLE TRE
POSIZIONI

GIRATA CON
INVERSIONE RAPIDA
ECCENTRICO -
CONCENTRICO

COMPLEX

SPINTA

SPINTA IN SAGITTALE
O FRONTALE

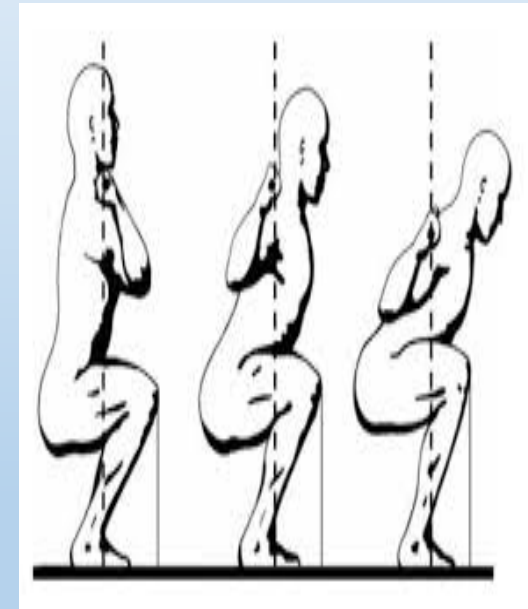
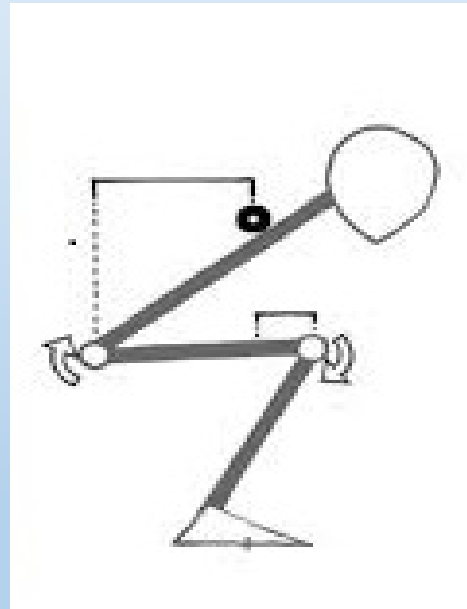
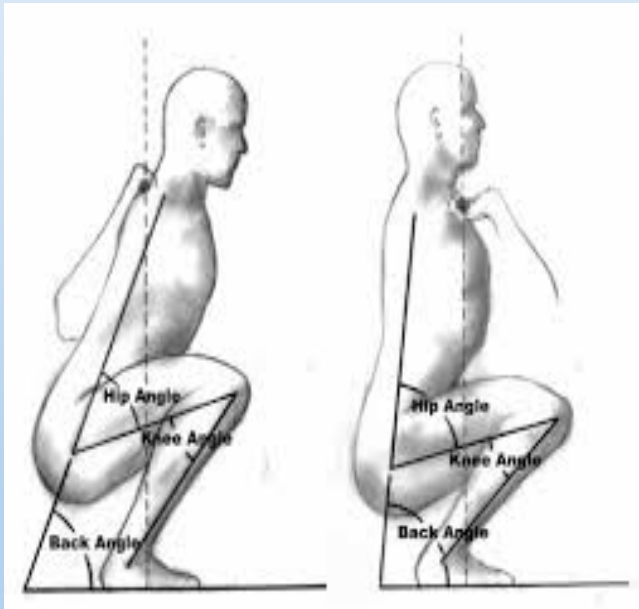
SPINTA (FASE
CARICAMENTO)

PUSH PRESS
THRUSTER

COMPLEX

SQUAT

BACK – FRONT – PWL - WLF



IN CONCLUSIONE

ALLENARE LA FORZASEMPRE !!!!!!!!!!!!!!!

**SE L' AUMENTO DELLA FORZA E' STATO ACQUISITO
RAPIDAMENTE, SE SI SOSPENDE L' ALLENAMENTO,
REGREDISCE RAPIDAMENTE**

INVECE

**SE L' AUMENTO DELLA FORZA E' STATO ACQUISITO
CON UN ANNO DI ALLENAMENTO ESSO REGREDISCE
MOLTO GRADUALMENTE**

JURGEN WEINECK