



**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*

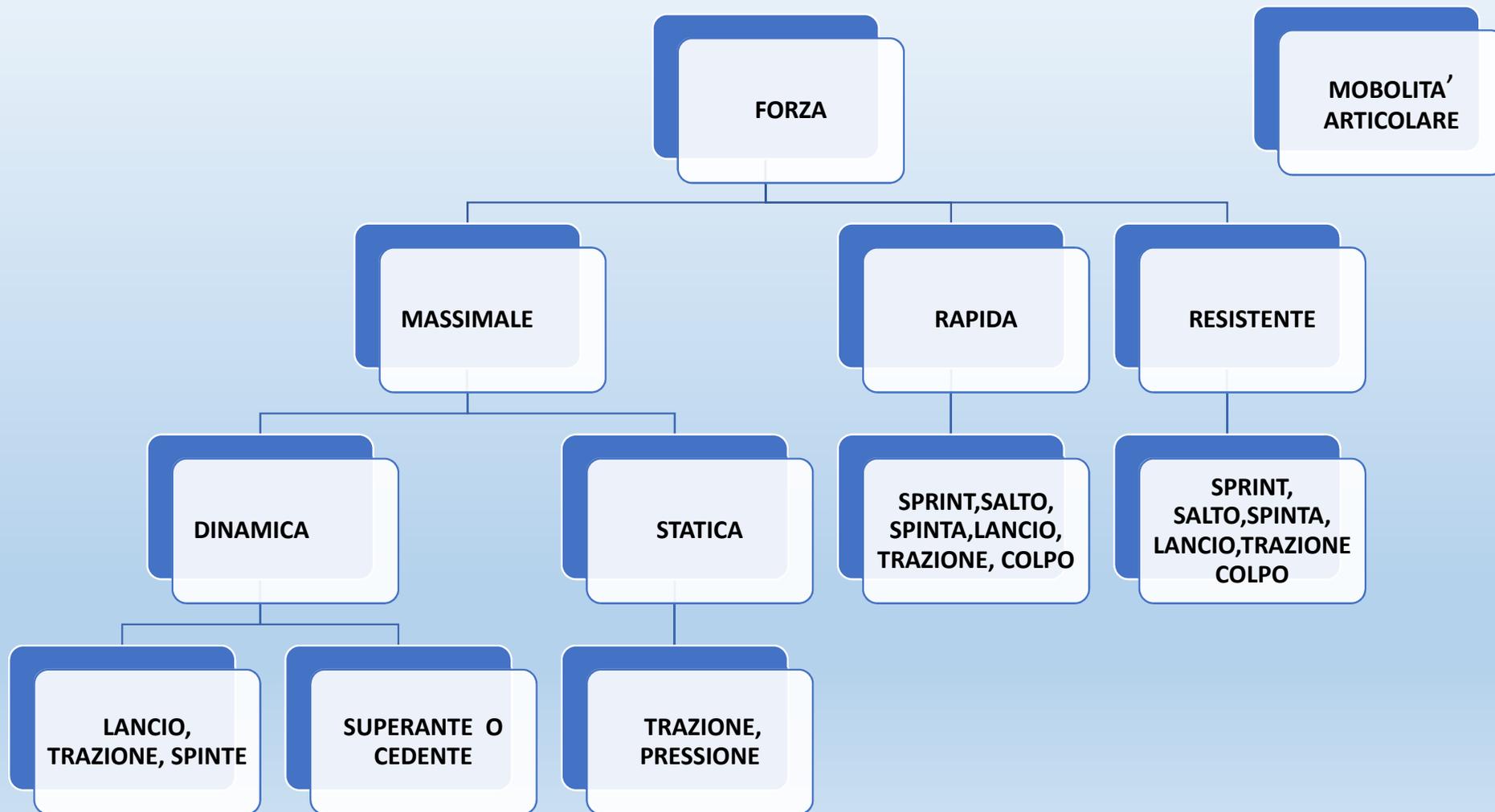
# **COS'E' LA FORZA?**

**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**

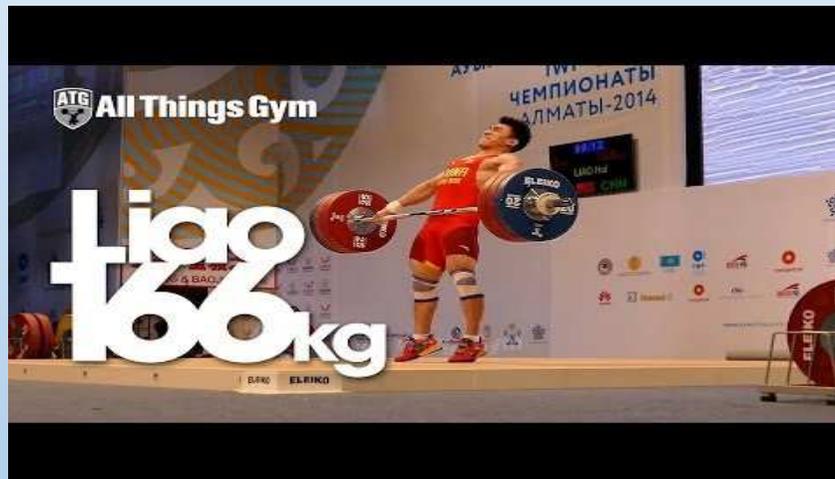
ASIMMETRIE  
UNILATERALI

• **AGONISTI - ANTAGONISTI**

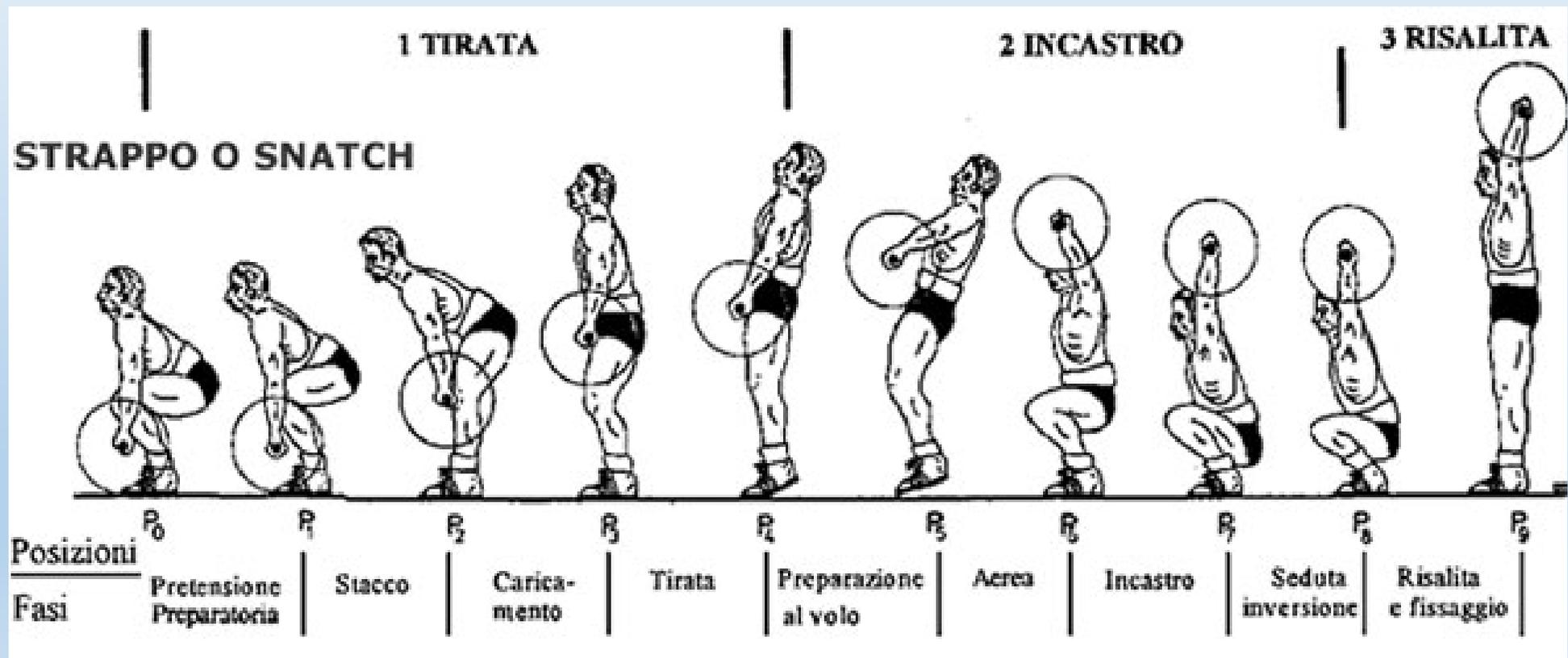
POSTURALI

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

# ESERCIZIO DI STRAPPO SNATCH



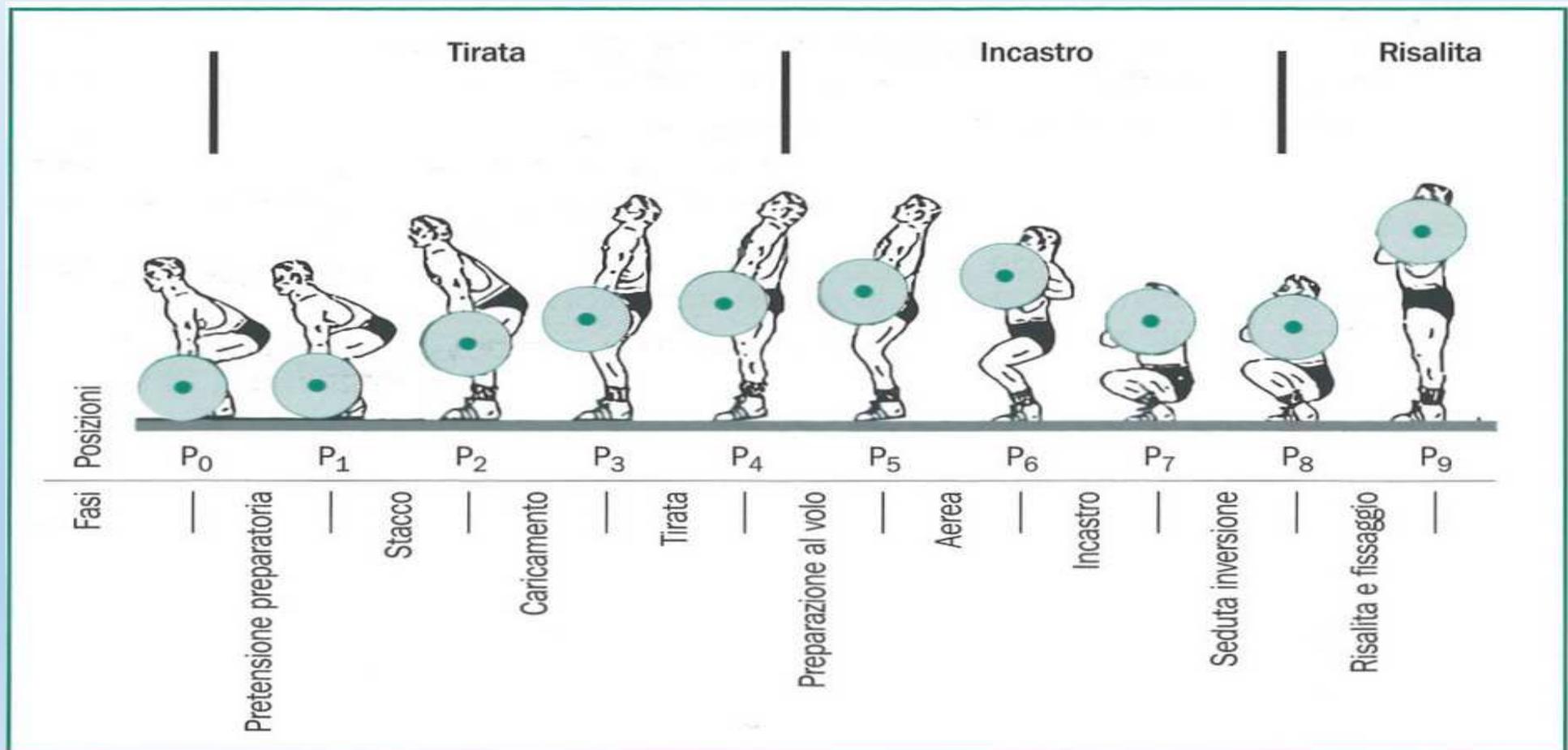
# LE FASI DELLO STRAPPO



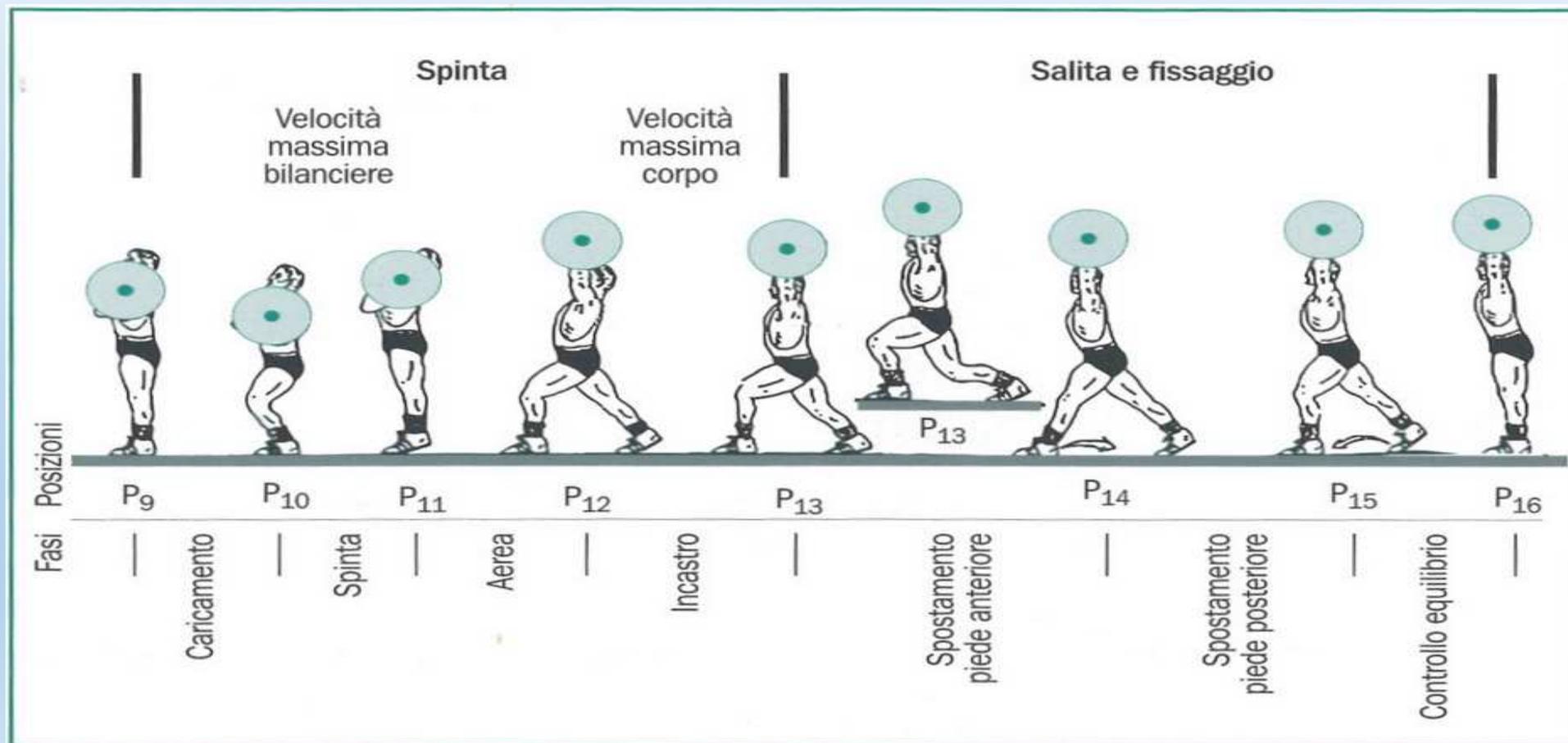
# ESERCIZIO DI SLANCIO (GIRATA E SPINTA) CLEAN & JERK



# LE FASI DELLA GIRATA CLEAN



# LE FASI DELLA SPINTA JERK



# ESERCIZI AUSILIARI

## STRAPPO

DA SOSPENSIONE O  
SUPPORTI DALLE 3  
POSIZIONI IN  
SEMPIEGATA

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  
SEMPIEGATA

TIRATA DALLE TRE  
POSIZIONI

GIRATA CON  
INVERSIONE RAPIDA  
ECCENTRICO -  
CONCENTRICO

COMPLEX

## SPINTA

SPINTA IN SAGITTALE  
O FRONTALE

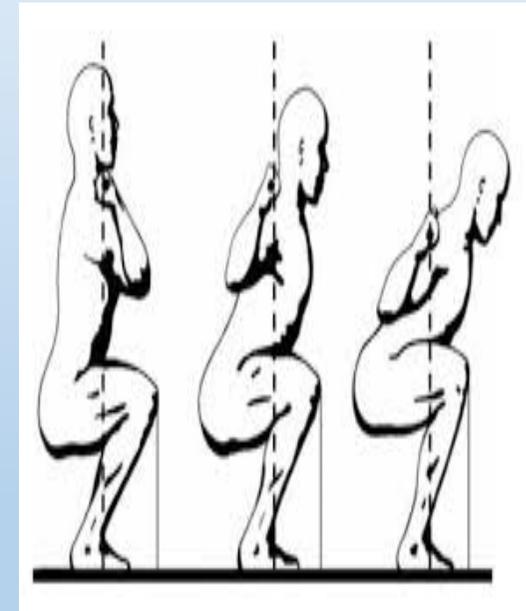
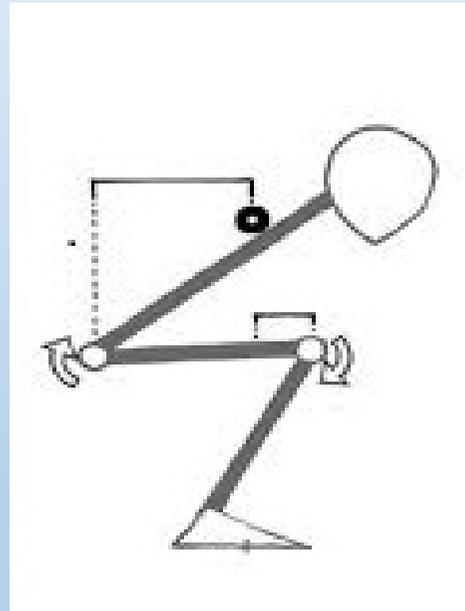
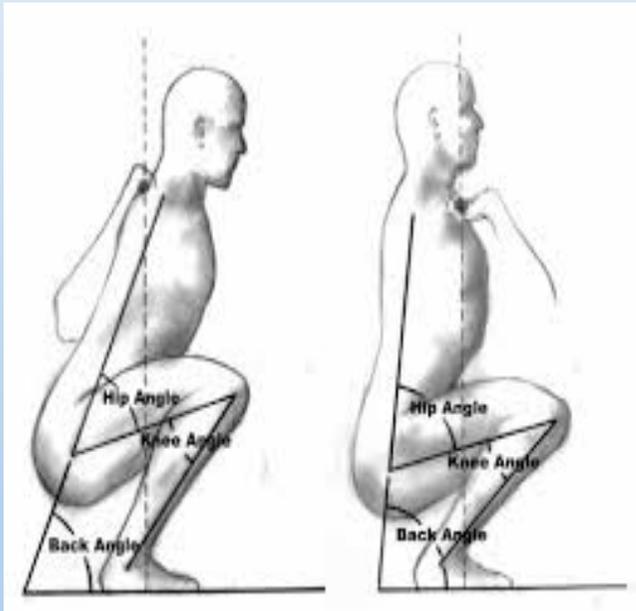
SPINTA (FASE  
CARICAMENTO)

PUSH PRESS  
THRUSTER

COMPLEX

# SQUAT

## BACK – FRONT – PWL - WLF



# **IN CONCLUSIONE**

**ALLENARE LA FORZA .....SEMPRE !!!!!!!!!!!!!!!**

**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