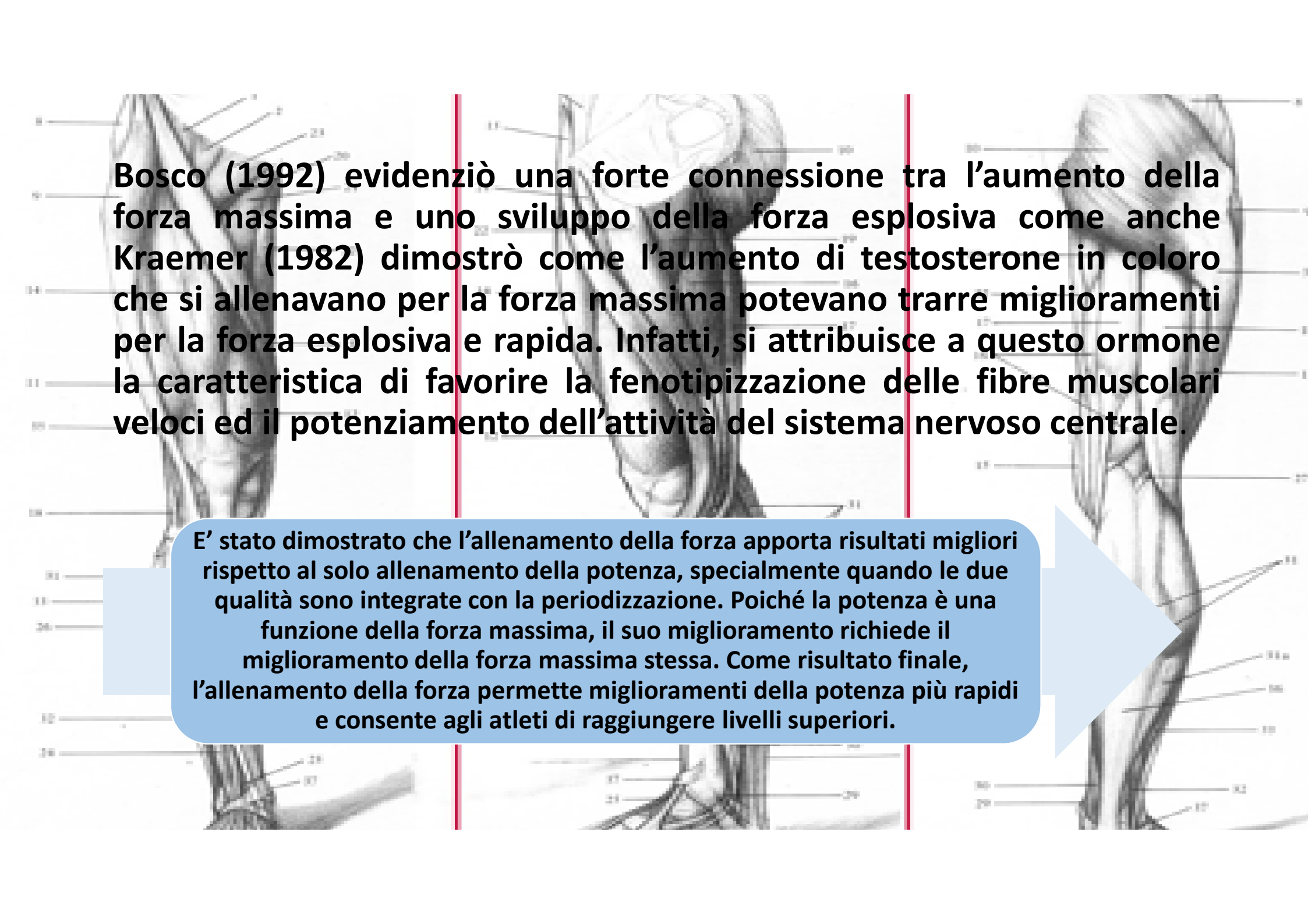




USO DEL BILANCIERE NELLA PREPARAZIONE FISICA

Ancona 24/02/2018



Bosco (1992) evidenziò una forte connessione tra l'aumento della forza massima e uno sviluppo della forza esplosiva come anche Kraemer (1982) dimostrò come l'aumento di testosterone in coloro che si allenavano per la forza massima potevano trarre miglioramenti per la forza esplosiva e rapida. Infatti, si attribuisce a questo ormone la caratteristica di favorire la fenotipizzazione delle fibre muscolari veloci ed il potenziamento dell'attività del sistema nervoso centrale.

E' stato dimostrato che l'allenamento della forza apporta risultati migliori rispetto al solo allenamento della potenza, specialmente quando le due qualità sono integrate con la periodizzazione. Poiché la potenza è una funzione della forza massima, il suo miglioramento richiede il miglioramento della forza massima stessa. Come risultato finale, l'allenamento della forza permette miglioramenti della potenza più rapidi e consente agli atleti di raggiungere livelli superiori.

SQUAT

BACK SQUAT

VARIANTI SQUAT

BARICENTRO

QUESTION TIME

PROBLEMATICHE

S&T



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

Comitato Regionale
MARCHE

SQUAT & VARIANTI



BACK SQUAT



FRONT SQUAT



OVERHEAD SQUAT

AFFONDI SQUAT

SQUAT BULGARO

SUMO SQUAT

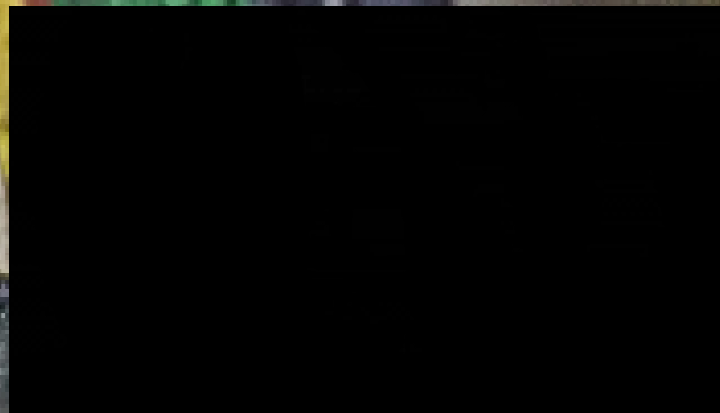
SISSY SQUAT

SQUAT & VARIANTI

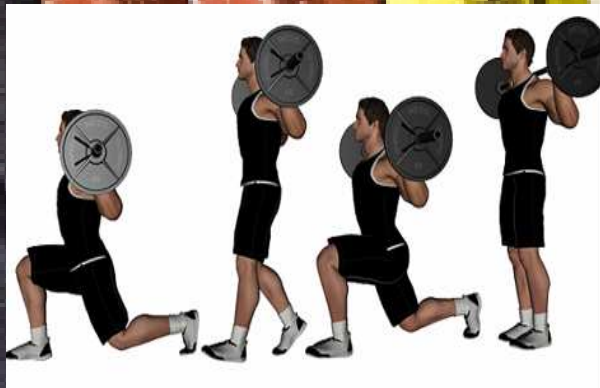
BACK SQUAT

FRONT SQUAT

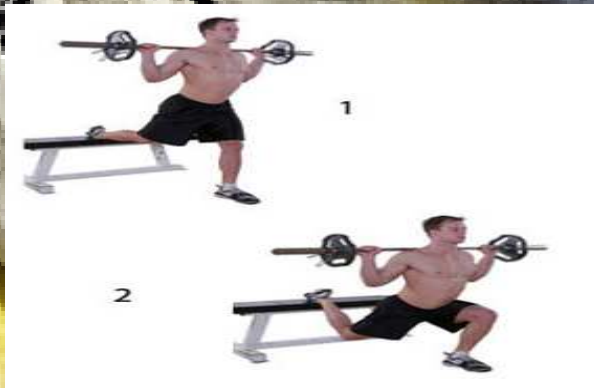
OHS SQUAT



AFFONDI



SQUAT BULGARO



SUMO SQUAT



BACK SQUAT

WEIGHTLIFTING

POWERLIFTING

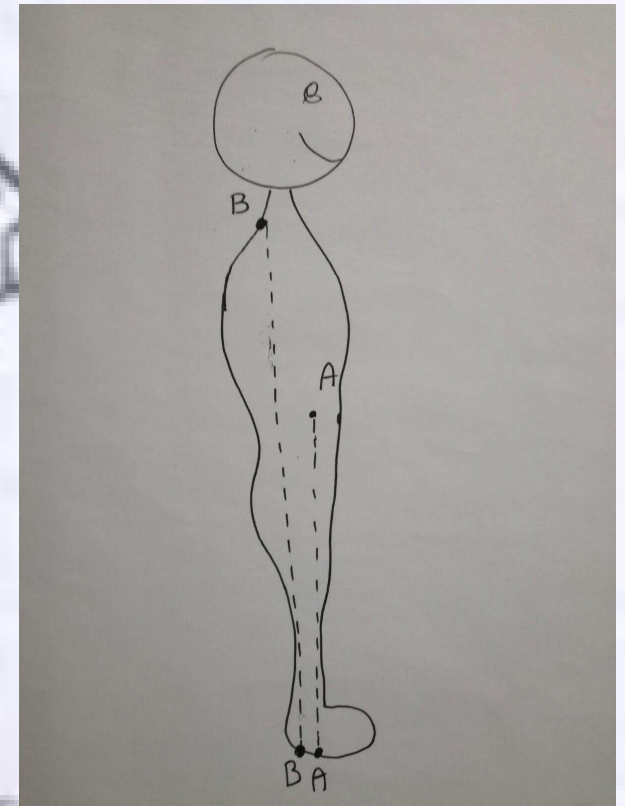
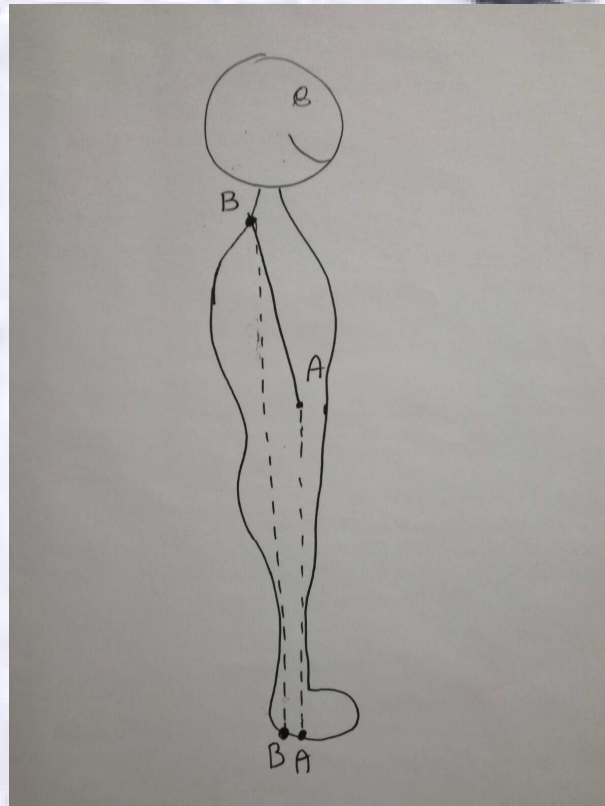
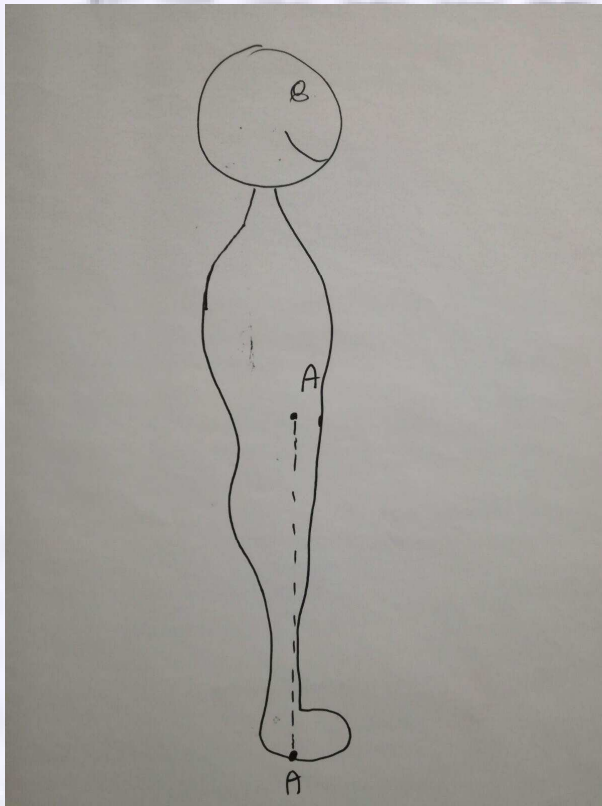


- Accosciata completa:** necessaria a prendere più in basso possibile il bilanciere durante l'incastro, di conseguenza stance non troppo ampio, perchè un'eccessiva distanza fra i piedi limita l'accosciata,
- Tronco verticale:** necessario anche questo aspetto per un buon incastro sia nello strappo che nello slancio, di conseguenza posizionamento del bilanciere high-bar.



- Accosciata leggermente sotto il parallelo:** il regolamento prevede che si scenda almeno sotto il parallelo perchè l'alzata sia considerata valida. Per questo motivo il pl vi si attiene senza però andare troppo più giù, altrimenti si fa più fatica e si rischia inutilmente.
- Stance ampio:** diminuisce il range del movimento e migliora molto la sensazione di stabilità. Inoltre permette di scendere più facilmente in caso di leve svantaggiose, poca mobilità o poca confidenza col gesto.
- Low-bar:** bilanciere posizionato molto in basso. Questo provoca una maggiore inclinazione del tronco in avanti e in teoria un maggior reclutamento della catena cinetica posteriore, inoltre rende la leva di movimento più vantaggiosa

PRINCIPIO DEL BARICENTRO



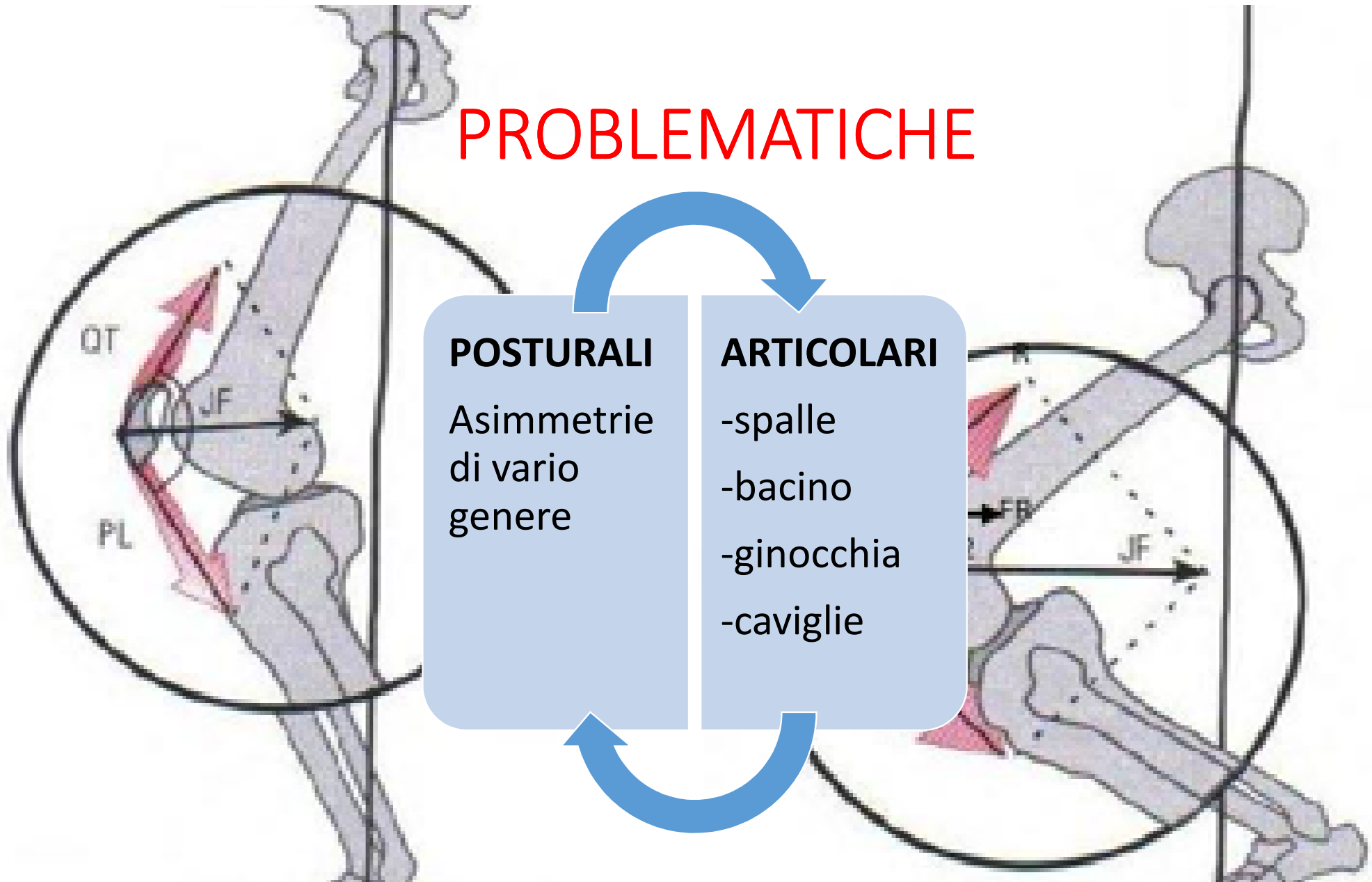
PROBLEMATICHE

POSTURALI

Asimmetrie
di vario
genere

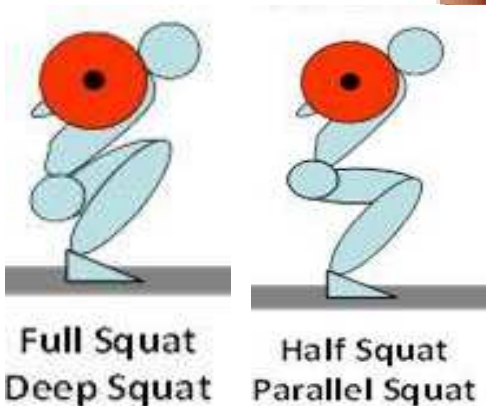
ARTICOLARI

-spalle
-bacino
-ginocchia
-caviglie

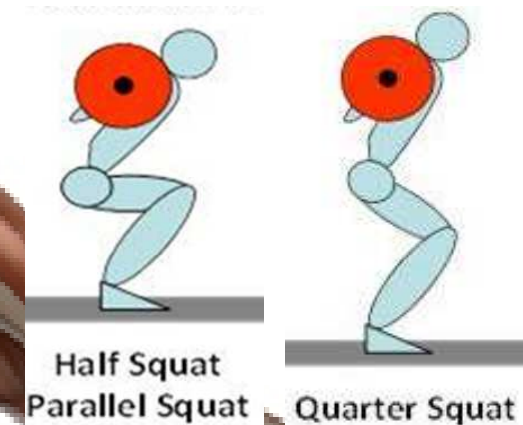


SQUAT & TRANSFER

**FORZA
ASSOLUTA
e/o GENERALE**



**FORZA
SPECIFICA**



Sia quando parliamo di forza rapida, sia di forza esplosiva, bisogna sempre evidenziare l'importanza della forza massima (in senso assoluto).

La forza massima è la capacità neuromuscolare di erogare una massima contrazione muscolare volontaria.

Soltanto una volta aver sviluppato una forza massimale basica, si potrà effettuare la conversione a velocità-resistenza.