



Stage di Aggiornamento per Aspiranti Tecnici, Tecnici e Formatori Periferici

Assisi, 04/05 maggio 2013 –

“Forza e Posturologia”

Relatori: Prof. Carlo Varalda, Dott. Tamburro Pietro, Dott. Scirbano Salvatore.

Si possono allenare tutti gli atleti con le stesse modalità?

Non si può fare per tutti i pugili la stessa cosa. Va riconosciuto il somatotipo, le caratteristiche delle loro fibre muscolari e le loro risposte motorie.

Come stimolare la forza senza implementare la massa?

Vanno distinti i fattori di correlazione per implementare la forza stessa.

Su quali fattori lavorare per ottenere l'incremento della prestazione?

Attraverso una analisi delle metodiche si possono individuare i pro ed i contro in senso generale.

Per esempio la metodica del power-training intesa come lavoro a circuito può condizionare bene gli aspetti metabolici, ma trattandosi di un carico di quantità piuttosto che di intensità non permette di raggiungere livelli elevati dell'espressione della forza muscolare.

L'intensità per produrre un lavoro efficacemente condizionante, nel rispetto della catena cinetica specifica, necessita di un lavoro in regime di forza e quindi dal 70% del carico massimale in su seguendo anche il principio di variazione delle accelerazioni.

L'armonia dello sviluppo della forza e l'equilibrio posturale costituisce la condizione basilare della prevenzione agli infortuni e di conseguenza assicura un lavoro con esiti proficui per la prestazione .

Il senso didattico non è esauribile in poche sedute di allenamenti ma è un processo che se ben strutturato conduce ad una inarrestabile evoluzione.

Il punto di partenza è e rimane il tecnico, ottimamente preparato, capace di cogliere con lungimiranza le caratteristiche dell'atleta sin dai suoi esordi e prostrarre nel tempo le opportune combinazioni tra la quantità e la qualità degli stimoli allenanti rendendoli il più possibile personalizzati: dare il dovuto rispetto all'atleta e possibilizzare al massimo il suo potenziale atletico e tecnico-tattico.

I grandi successi sportivi non avvengono per caso ma rappresentano il risultato di un processo articolato che tiene conto di molteplici varianti. La ricerca della postura corretta indubbiamente è fra quelle che consentono di fare esprimere le enormi potenzialità di individui eccezionali portatori di talento.

E' compito dei posturologi esplicitare come l'importanza delle condizioni fisico- atletiche venga correlata ad una corretta postura.

Programma del giorno 04 maggio 2013

Ore 15.00 – 19.00

*Saluto del Presidente Dott. Alberto Brasca
Introduzione ai lavori Prof. Massimo Sciotti*

Esempi pratici desunti dal filmato che presenta alcuni pugili:

-Analisi del somatotipo;

-Analisi prestazionale della forza, ricerca dei parametri muscolari e individuazione della metodica più idonea

Relatore: Prof. Carlo Varalda

Programma del giorno 05 maggio 2013

Ore 09.00 – 13.00

Equilibrio posturale e sua funzione propriocettiva; il pre-allarme nel pugile

Relatori : Dott. Tamburro Pietro, Dott. Scribano Salvatore

*Il Coordinatore del Settore Tecnici Sportivi
f.to Prof. Massimo Sciotti*

*Il segretario Generale
f.to Dott. Alberto Tappa*