



1° CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN PERSONAL TRAINER

L'ALLENAMENTO DELL'ATLETA

A cura di Andrea Pozzi

MSoftware1 a cura di Andrea Pozzi
; 03/12/2005

IL PERSONAL TRAINER

E':

- UN EDUCATORE
- TECNICO SPECIALIZZATO
- PSICOLOGO
- ANIMATORE
- ORGANIZZATORE
- MARKETING



IL PERSONAL TRAINER

CARATTERISTICHE FISICHE:

- ASPETTO GRADEVOLE, BUONA CONDIZIONE FISICA, ADEGUATO ABBIGLIAMENTO

CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE:

- PERSONALITA' SICURA E POSITIVA, MAI IMPROVVISAZIONE, AFFIDABILITA', DISCREZIONE E RISERVATEZZA

IL PERSONAL TRAINER

CARATTERISTICHE SOCIOLOGICHE:

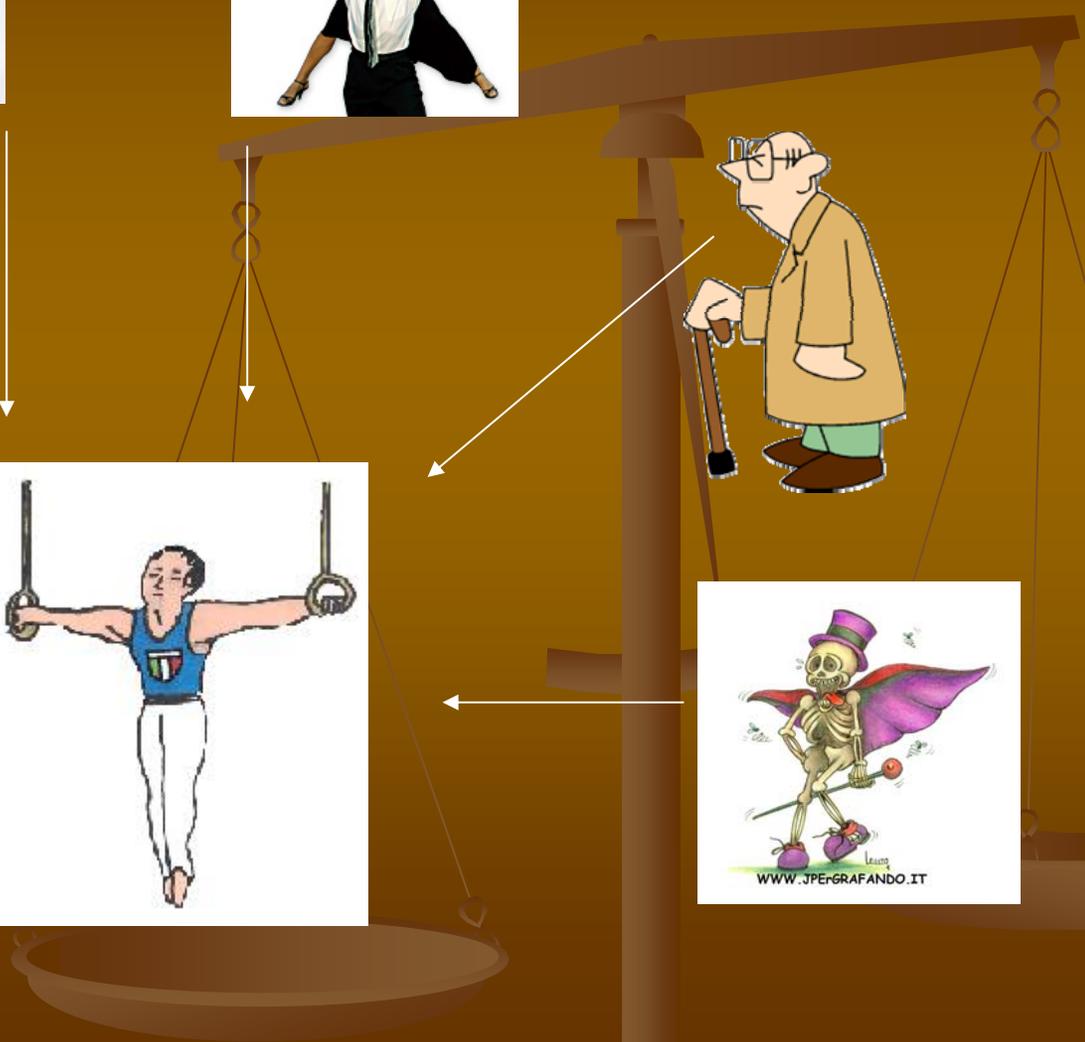
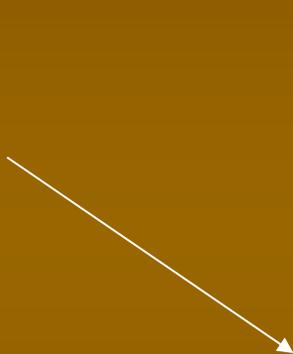
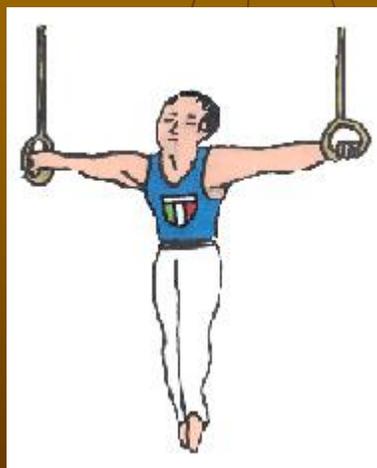
- CAPACITA' DI INSTAURARE E GESTIRE RAPPORTI POSITIVI CON PERSONE DI DIVERSA ESTRAZIONE SOCIALE E CULTURALE
- CORDIALITA' MA MAI SERVILITA'

IL PERSONAL TRAINER

CARATTERISTICHE TECNICHE:

- CONOSCENZA DELLE VARIE TECNICHE E MET. CORPOREE (PREPARAZIONE FISICA, RILASSAMENTO E MASSAGGIO).
- CONOSCENZE TECNICHE DEGLI ATTREZZI E LORO UTILIZZO

SOGGETTI



GIOCHI SPORTIVI & PREPARAZIONE FISICA

MODELLO DELLA PRESTAZIONE

SCELTA DEGLI ESERCIZI IN SALA PESI

ESERCITAZIONI SPECIFICHE

ORGANIZZAZIONE ANNUALE

TEST



Modello di prestazione del giocatore

- Tempi di gioco e pause
- Numero di salti
- Consumo d'ossigeno
- Frequenza cardiaca
- Acido lattico

CONSUMO D'OSSIGENO

Vo2MAX(ml/Kg/min)maschi

- Maratona
- Calcio
- Basket
- Handball
- Volley
- Sedentari

75-80

55-60

48-56

50-55

45-55

38-50

FREQUENZA CARDIACA

- NEI GIOCATORI, RIMANE COSTANTEMENTE TRA IL 75-85% DELLA FMAX

ACIDO LATTICO

- **CALCIO E RUGBY** 8-10mM/L
- **BASKET** 5-7 mM/L
- **CALCIO a 5 e PALLAMANO** 4-6 mM/L
- **VOLLEY E TENNIS** 2-3 mM/L

CLASSIFICAZIONE BOSCO

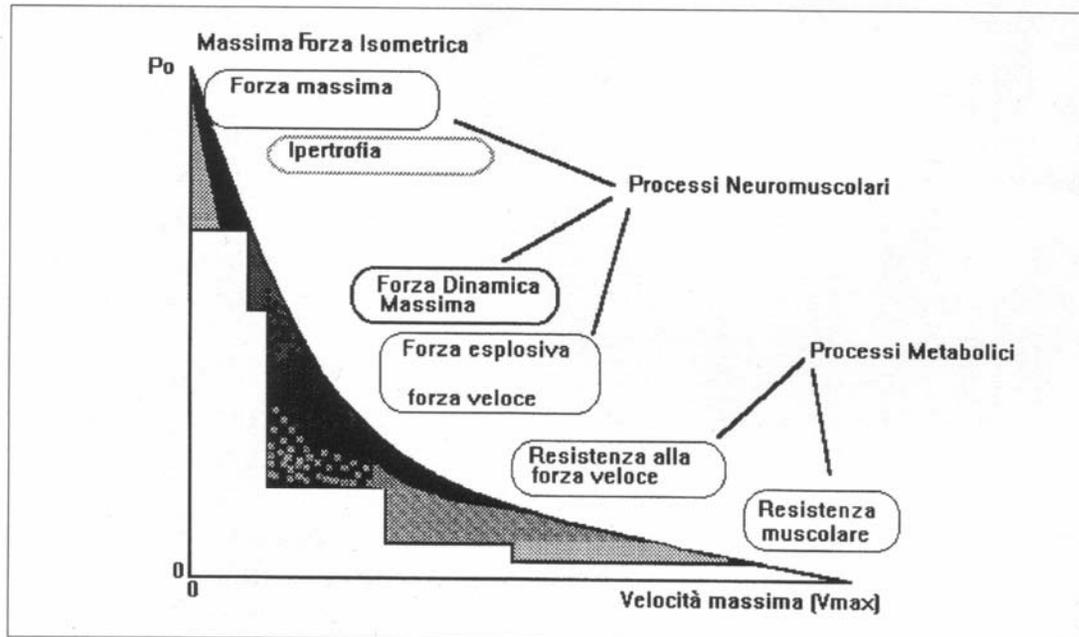
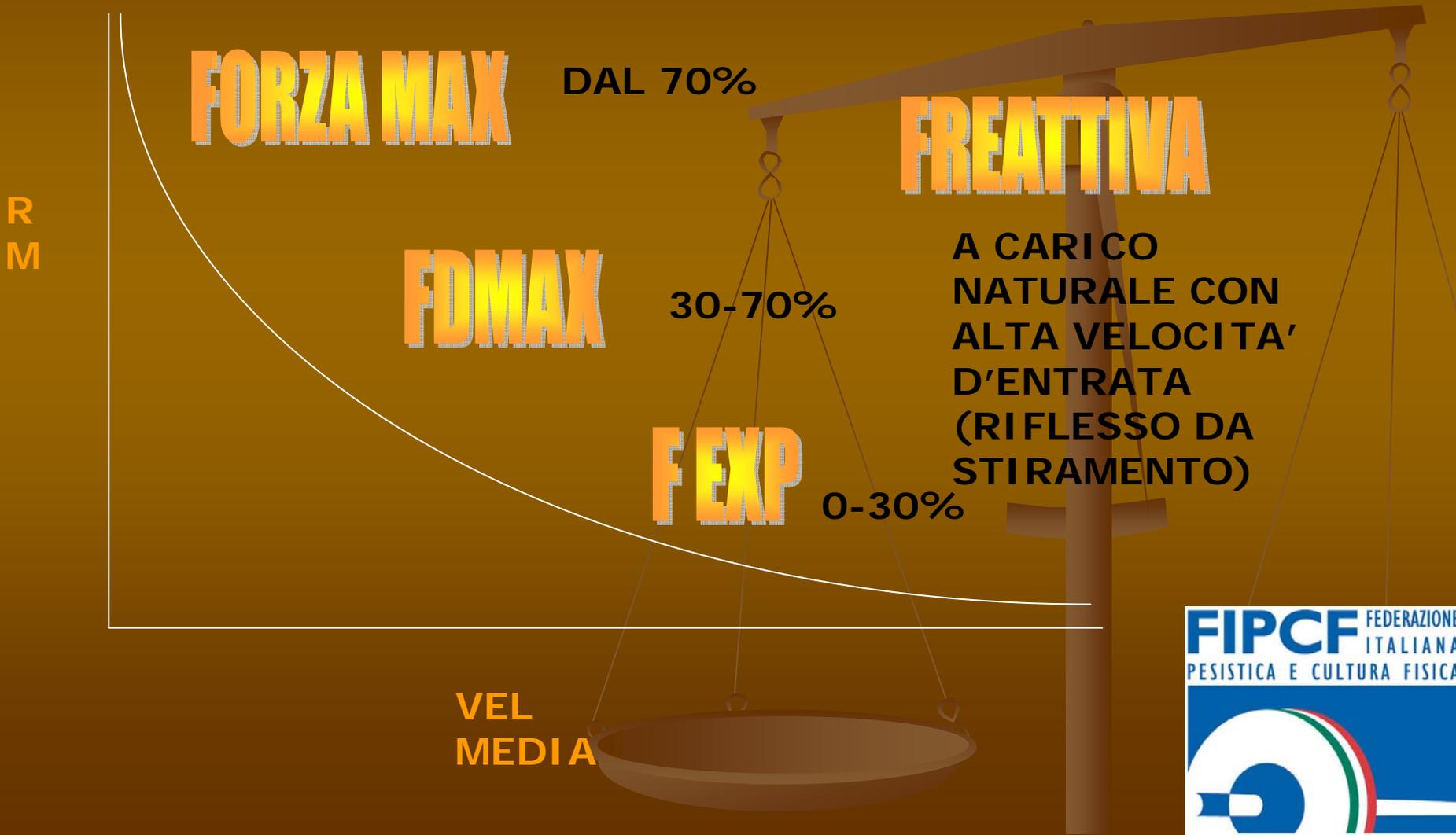


Figura 3.2 - Rappresentazione schematica della relazione forza velocità e classificazione biologica delle varie espressioni di forza. In alto a sinistra si nota la massima forza isometrica, caratterizzata da velocità di accorciamento pari a zero. Troviamo quindi la forza massima, la forza dinamica massima, la forza esplosiva (o forza veloce); queste tre espressioni di forza sono determinate prevalentemente da fattori neurogeni. Segue poi la resistenza alla forza veloce e la resistenza muscolare, che sono collegate prevalentemente a processi metabolici insieme all'ipertrafia muscolare che pur non essendo una espressione della forza, occupa una considerazione notevole nel campo dell'allenamento.

CLASSIFICAZIONE FORZA NORCIA



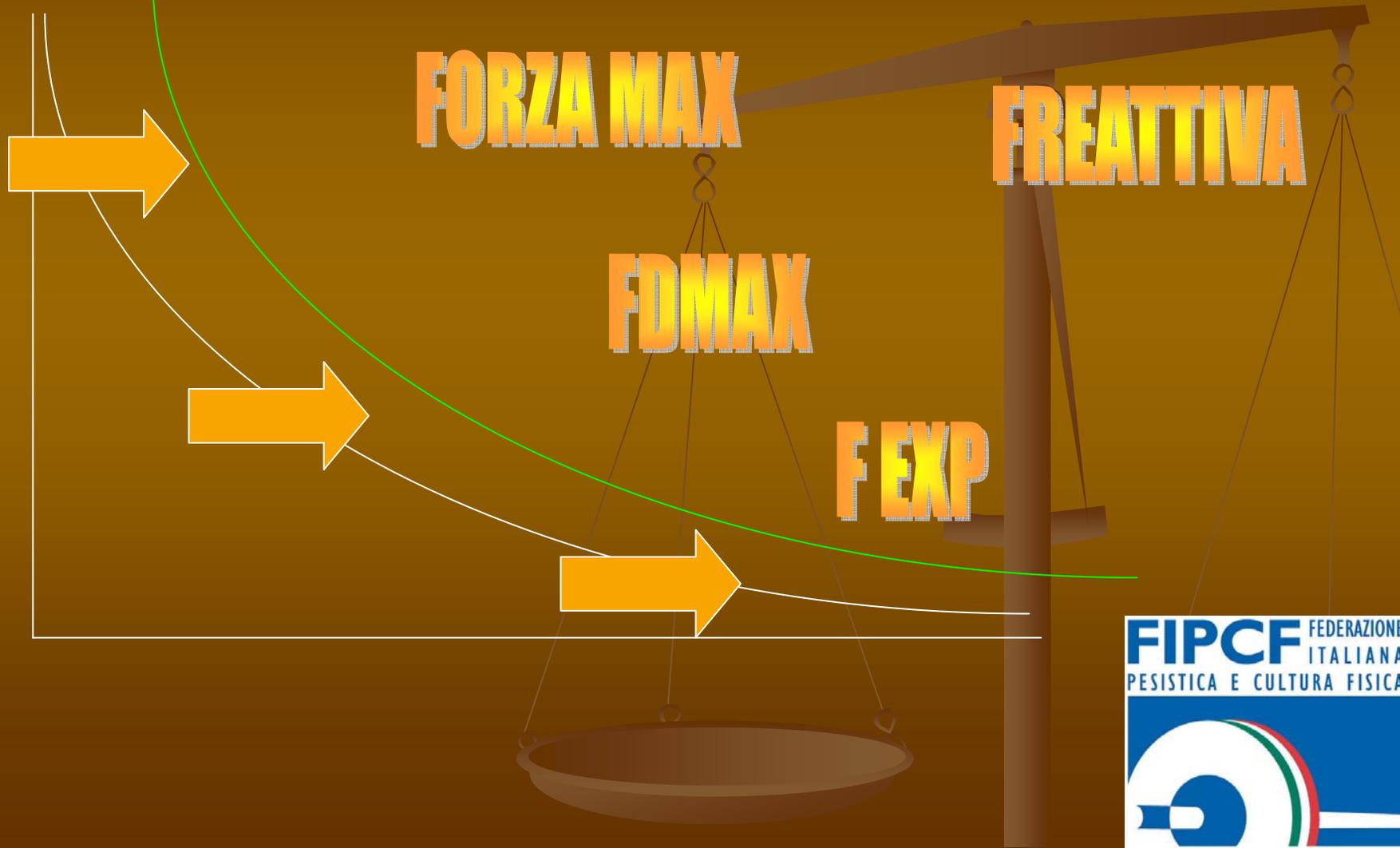
MODALITA' LAVORATIVE

TIPO DI FORZA	CARICO	POTENZA
Forza massimale	70-100% 1 RM	>90% Pmax
Forza esplosiva	20-70% 1 RM	>90% Pmax
Ipertrofia	70-90% 1 RM	70-80% Pmax
Resistenza Forza Veloce	20-50% 1 RM	80-90% Pmax
Resistenza Muscolare	20-50% 1 RM	60-80% Pmax

Tratto da Bosco

IL NOSTRO OBIETTIVO

- SPOSTARE LA CURVA F/V VERSO DX



L'allenamento delle diverse espressioni di forza E' ESSENZIALE PERCHE'

- La forza esplosiva consente al giocatore di esprimere accelerazioni e salti decisivi per la prestazione ottimale ed è base essenziale per la forza reattiva
- La forza reattiva consente al giocatore di effettuare azioni di grandi intensità in tempi brevi e guadagni di lavoro
- La forza dinamica massima ha rapporti con la forza esplosiva base decisiva per il salto e vel.
- La forza massima consente a tutta la struttura di assorbire tutti gli impatti eccentrici e a preservare le strutture tendinee e articolari da tensioni troppo elevate

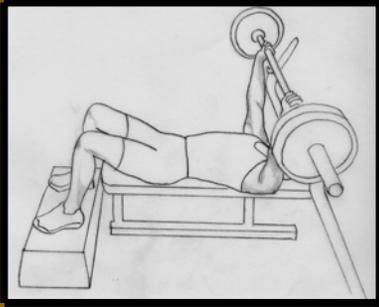
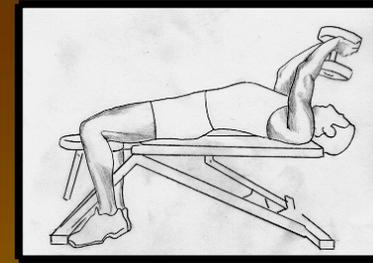
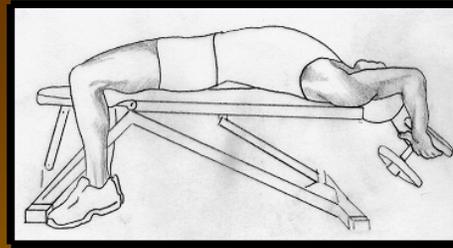
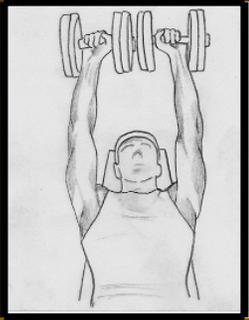


**stretching muscoli
posteriori**

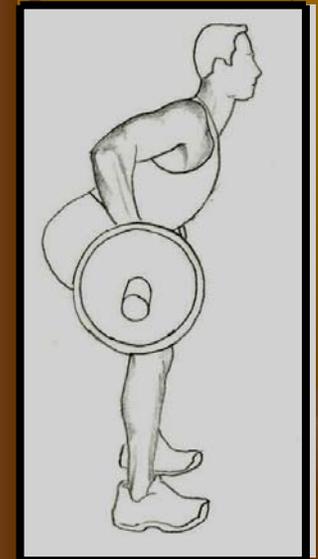
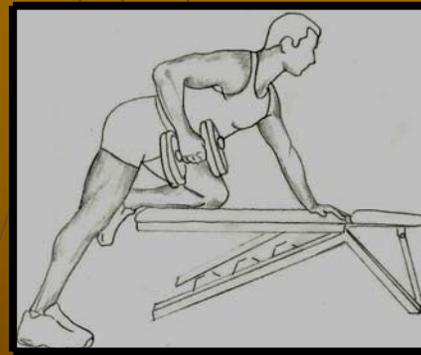
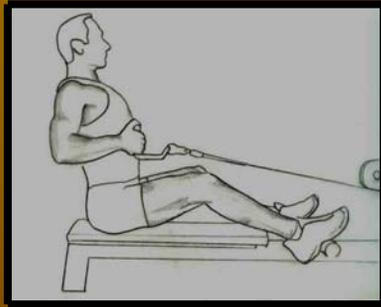
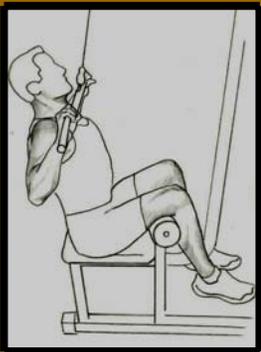


stretching anteriori



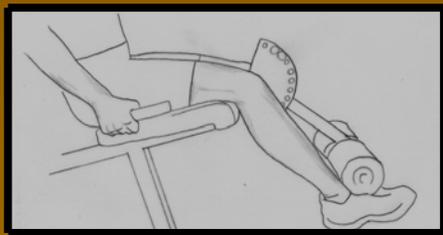
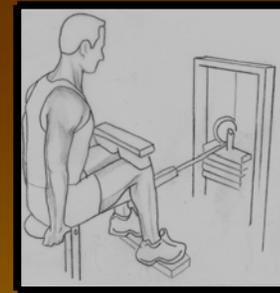
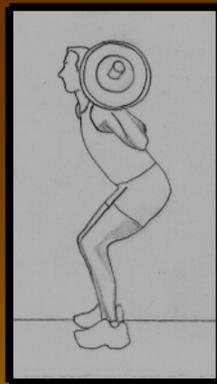


PETTORALI

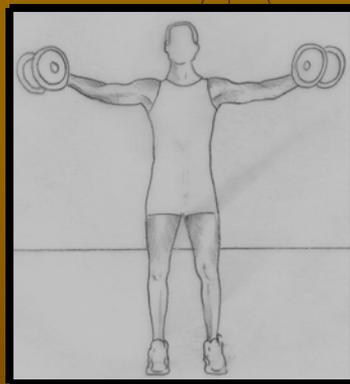
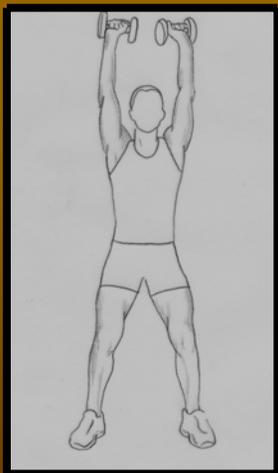


DORSALI

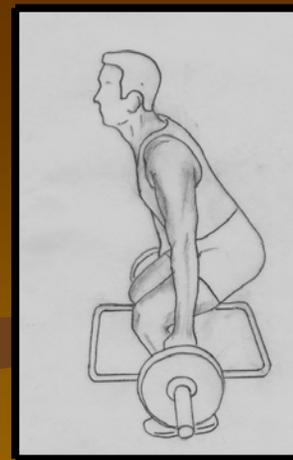
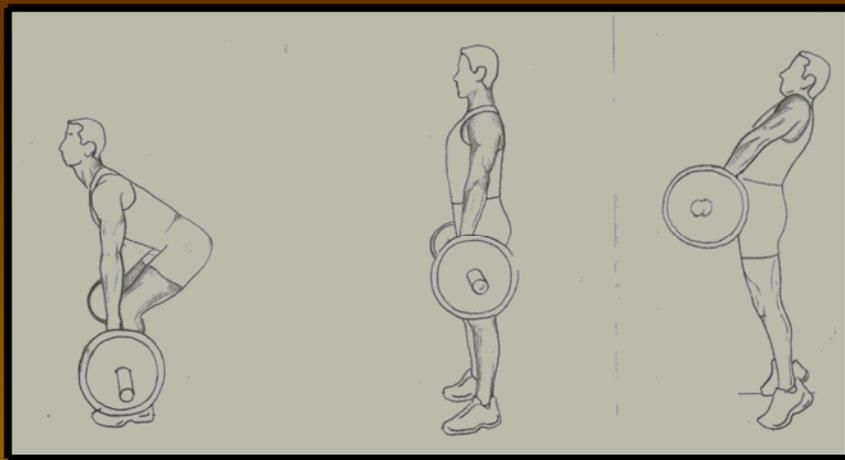
Disegni by STECCHI



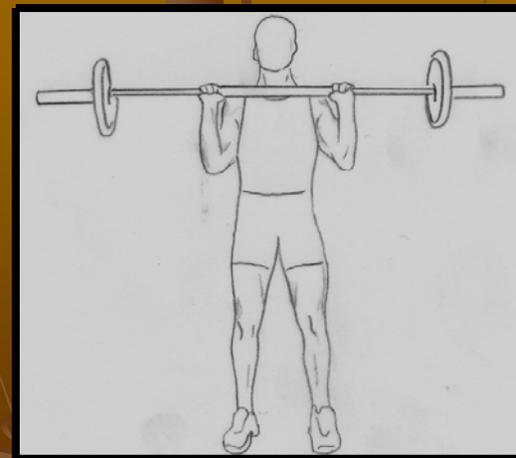
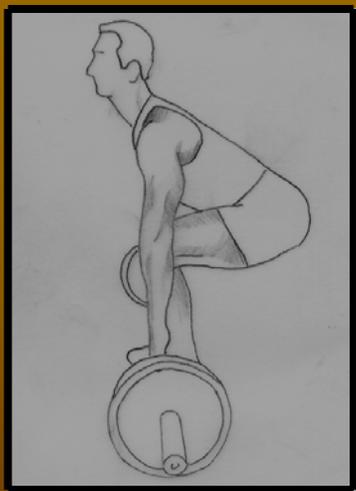
GAMBE



SPALLE



ALZATE OLIMPICHE



Disegni by
STECCHI

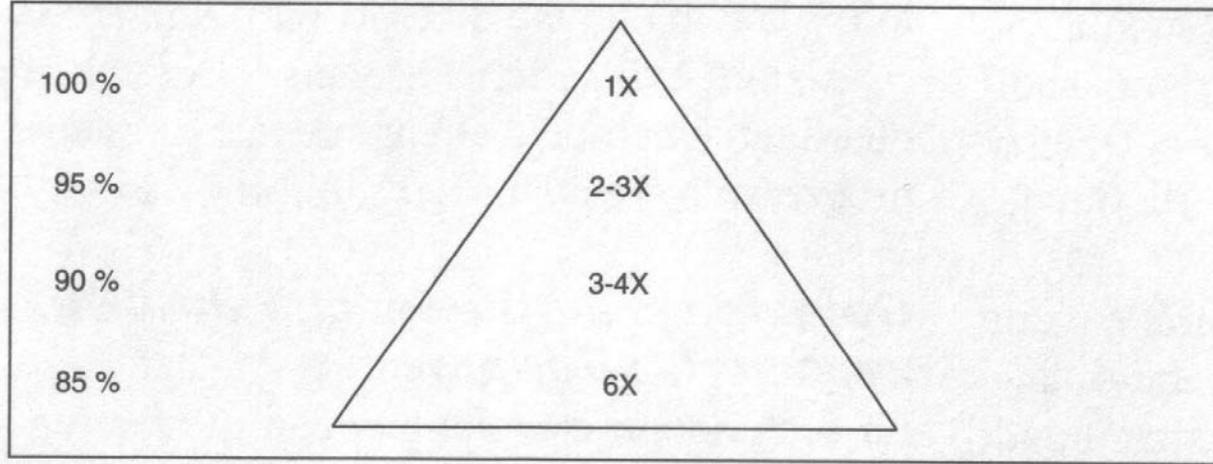
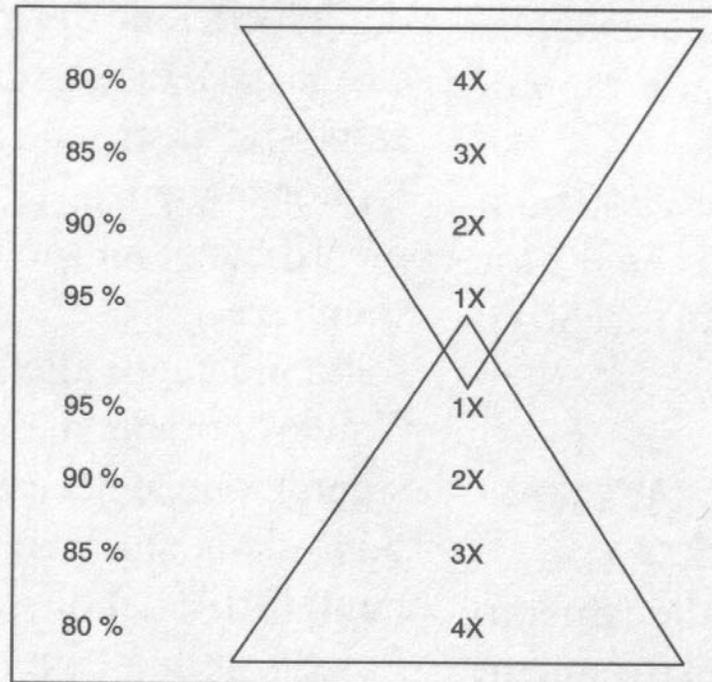


Fig. 4.3 Schema del carico a piramide. Il numero delle ripetizioni all'interno della piramide è riferito al numero per ciascuna serie.

E S E M P I

Fig. 4.4 Schema del carico a piramide doppia, proposta da Grosser e Neumeier (1986)



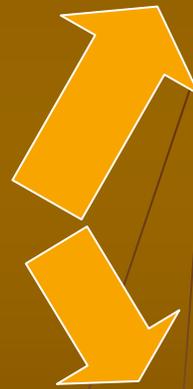
**P
I
R
A
M
I
D
A
L
E**

METODO DEL CONTRASTO



Serie carichi pesanti (60-80%)

ALTERNANZA



Serie carichi leggeri (30-50%)



ESERCITAZIONI SPECIFICHE

- **PALLE MEDICHE**
- **PROPRIOCETTIVITA'**
- **ALLENAMENTO DELLA POTENZA AEROBICA**

CENNI DI FISIOLOGIA

Propriocettività

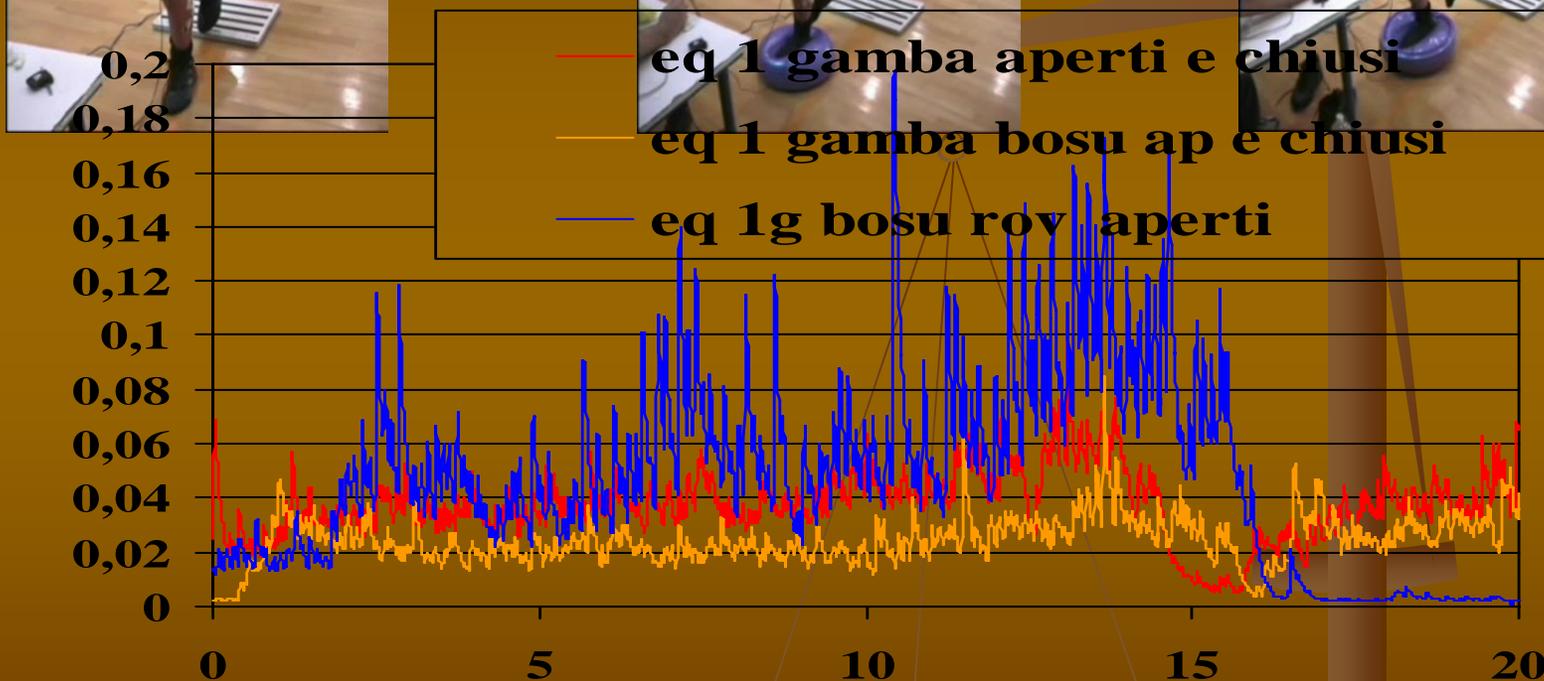
Aiuta a gestire la forza muscolare dell'individuo per "sentire" il proprio corpo nella sua globalità

"Descrive gli ingressi sensoriali che originano, nel corso di movimenti guidati centralmente, da particolari strutture: i *propriocettori*."

Sherrington

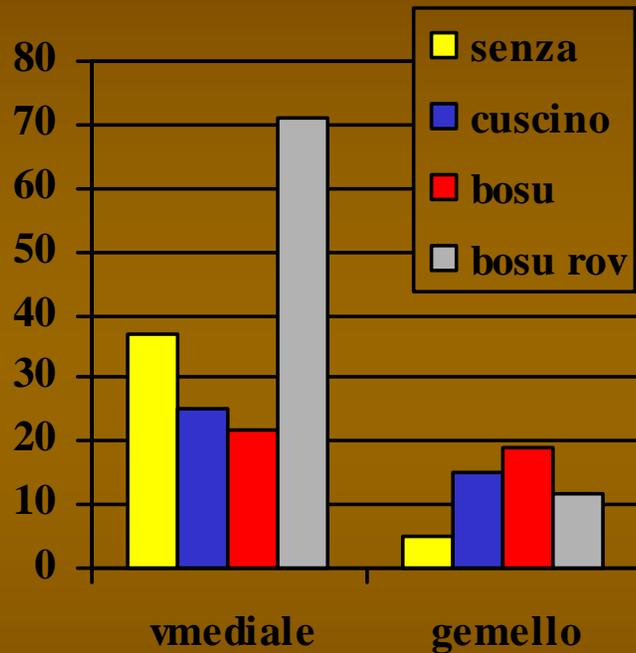


Mezza Sfera



Da un recente lavoro eseguito dal prof. Colli (da cui sono prese le immagini e i grafici soprastanti), si evince come nella situazione di massima instabilità, la terza con il Bosu rovesciato, ci sia un buon intervento delle fibre bianche, tanto da far assomigliare questa esercitazione ad un allenamento per la stiffness.

STUDI



- Il bosu rovesciato garantisce la più elevata EMG della coscia.

- Il cuscino ed il bosu appoggiato (superfici morbide) garantiscono un maggior lavoro del gastrocnemio

- Con il cuscino ed il bosu appoggiato la gamba rimane più tesa



ESERCITAZIONI

Split squat con Bosu e con
combinazione della Swiss
Ball, per aumentare gli
effetti dell'instabilità



ESERCITAZIONI

*Affondi frontali
e laterali isometrici*



**Bagher laterale in
appoggio e piegata**



Bager su 2 Bosu

ESERCITAZIONI



Palleggio Monopodalico

Palleggio Bipodalico



Swiss Ball

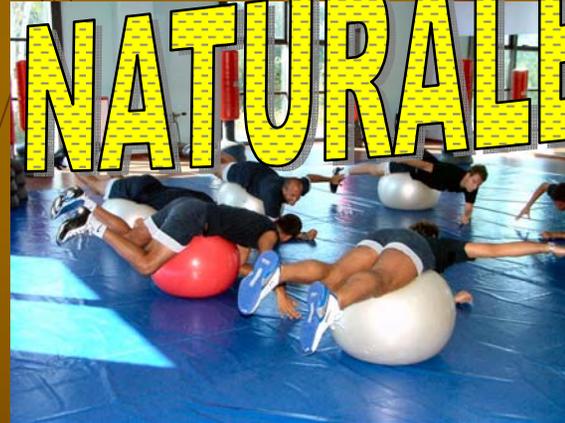


CON SOVRACCARICO

ESERCITAZIONI VARIE



E A CARICO NATURALE



ESERCITAZIONI VARIE



TECNICHE



Tavoletta Propriocettiva



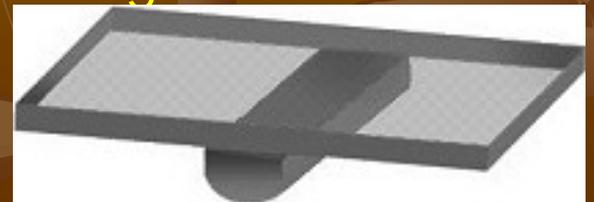
Tavola tonda

Tavoletta di circa 40 cm di diametro, in genere di legno, sotto la quale è fissata una mezza sfera: il grado d'instabilità è inversamente proporzionale al raggio della mezza sfera. crea delle condizioni d'instabilità in tutte le direzioni.



Tavola rettangolare

Tavoletta di circa 40 x 30cm, in genere di legno, sotto la quale è fissato un mezzo cilindro che crea un grado d'instabilità laterale.



ESERCITAZIONI VARIE



OC-TA-TS



DEAD-WEIGHT-LIFTING



SALTI

Foto by Pellis

STEP PRORIOCETTIVO

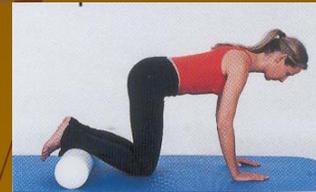
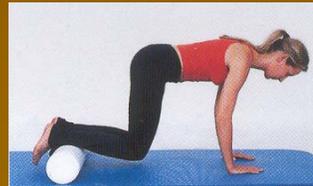
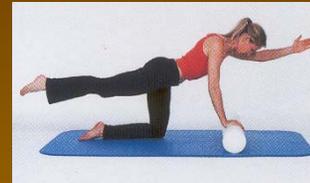
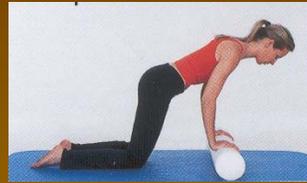
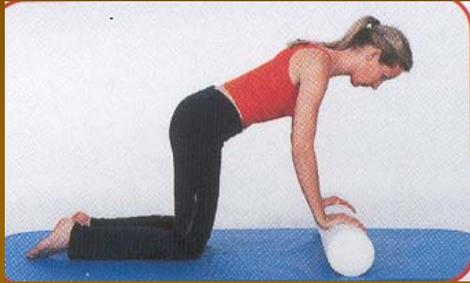
&

INSTABILE

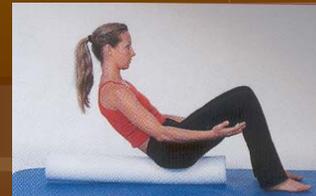
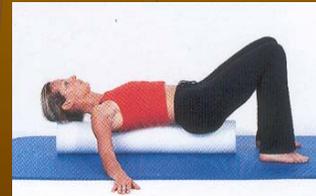
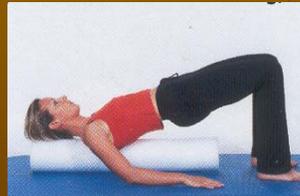
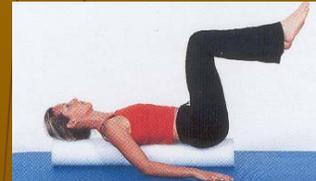
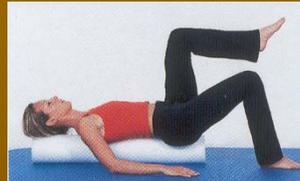
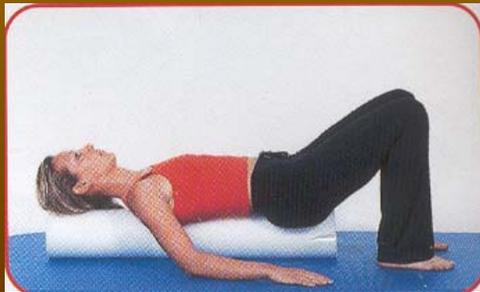


CILINDRO

1° posizione



2° posizione





Trampolino Elastico



UTILITA' IN ESERCITAZIONI NON TRAUMATICHE



VIDEO by MANZI



ALLENAMENTO PER LA POTENZA AEROBICA SU NASTRO



FIPCF FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA E CULTURA FISICA



TEST

- **DI FORZA**
- **SALTO**
- **COMPOSIZIONE CORPOREA**



FORZA

- 1 RM DA ESCLUDERE PER PROBLEMATICHE INFORTUNISTICHE
- TABELLA DELLE RIPETIZIONI NON AFFIDABILE AL MASSIMO
- MISURATORE DI VELOCITA'



SALTO

**PER UNA VALUTAZIONE DELLA FORZA
REATTIVA DEL SOGGETTO**

- **SI PUO' UTILIZZARE IL CLASSICO
SERGENT TEST**
- **MEGLIO LA PEDANA DI BOSCO**



PEDANA A CONFRONTO TRA ATLETE DI VOLLEY E CALCIO A

volley

5 SERIE B

calcio 5

CMJ	31,8
CMJB	38,8

CMJ	26,15
CMJB	31,74

COMPOSIZIONE CORPOREA

- **BIOIMPEDENZA- RAPIDA MA NON COSTANTE SOPRATTUTTO SU ATLETE**
- **PLICOMETRIA- IN BASE ALLE FORMULE è PIU' AFFIDABILE MA DI DIFFICILE UTILIZZO CON ATLETE**

QUESTIONE DI ALLENAMENTO....

