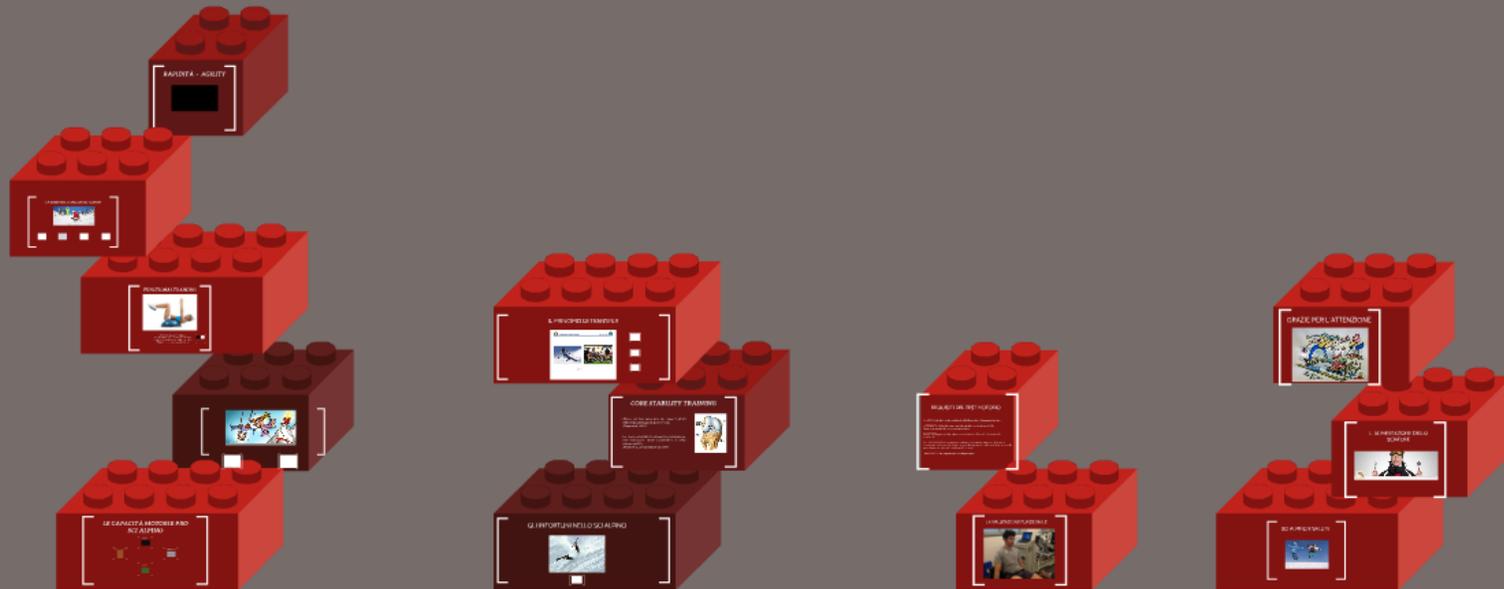


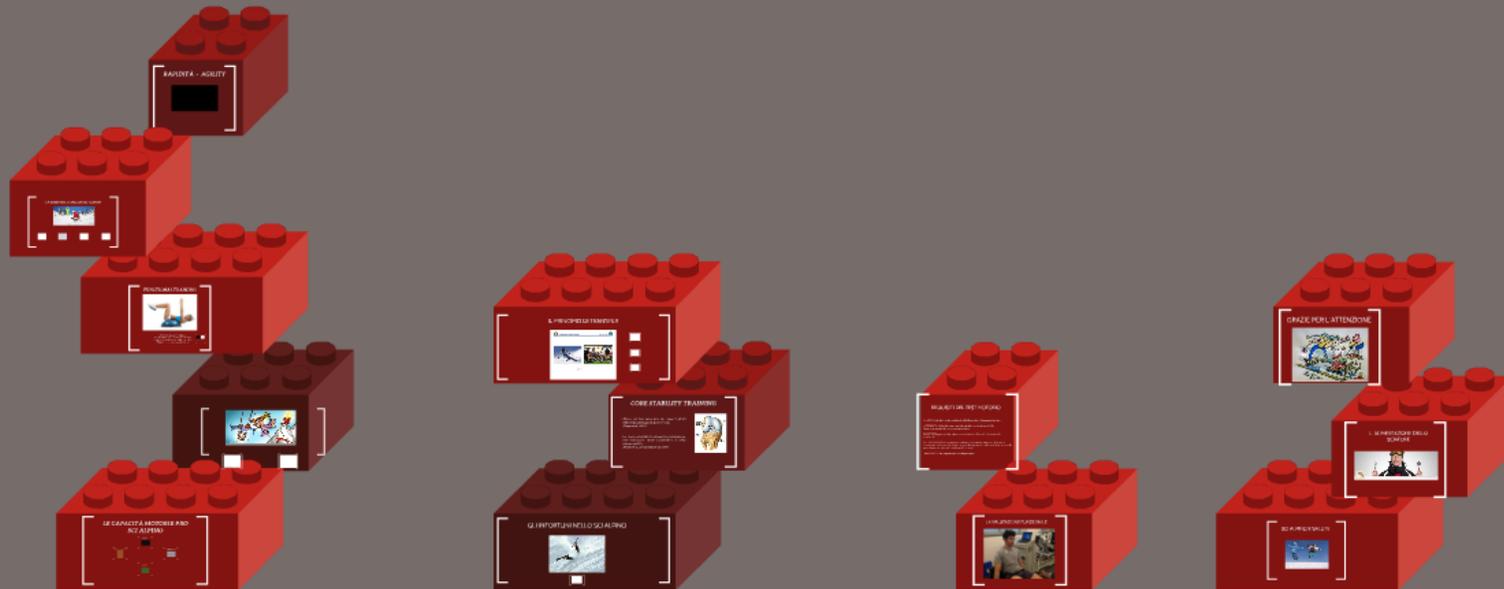


PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA





PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA



LE CAPACITÀ MOTORIE PRO SCI ALPINO

FORZA



CAPACITÀ COORDINATIVE



RESISTENZA



RAPIDITÀ



FORZA



RESISTENZA



RAPIDITÀ



CAPACITÀ COORDINATIVE









FASI SENSIBILI

PERIODI DELLA VITA NEI QUALI SONO ACQUISITI MOLTO
 RAPIDAMENTE DEI CAMBI E UN COMPORTAMENTO SPECIFICO, E NEI
 QUALI SI ESTENDE LA LORO DURATA SENZA BILTA' DELL'ORGANISMO
 VERSO DETERMINATE ESPRESSIONI...







FASI SENSIBILI

	0-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10
1. Periodo di massima crescita	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
2. Periodo di massima maturazione	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
3. Periodo di massima senescenza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4. Periodo di massima fertilità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5. Periodo di massima longevità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6. Periodo di massima suscettibilità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7. Periodo di massima resistenza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. Periodo di massima adattabilità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9. Periodo di massima plasticità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
10. Periodo di massima elasticità	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



FASI SENSIBILI

PERIODI DELLA VITA NEI QUALI SONO ACQUISITI MOLTO RAPIDAMENTE DEI MODELLI DI COMPORTAMENTO SPECIFICI, E NEI QUALI SI EVIDENZIA UNA GRANDE SENSIBILITA' DELL' ORGANISMO VERSO DETERMINATE ESPERIENZE....





FASI SENSIBILI

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità Coordinative	Capacità di Apprendimento Motorio											
	Capacità di Differenziazione e controllo											
	Capacità di reagire a stimoli ottici ed acustici											
	Capacità di orientamento nello spazio											
	Capacità di ritmo											
	Capacità di Equilibrio											
Capacità Fisiche	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
Capacità Affettivo Cognitive	Qualità affettivo cognitive											
	Voglia di apprendere											

FUNCTIONAL TRAINING



Movimenti integrati, multiplanari,
che coinvolgono accelerazione, stabilizzazione,
decelerazione, con l'intento di migliorare abilità,
efficienza neuromuscolare e core strength



Muscoli:
Cardio
Forza
Muscoli abdominali
Esercizi aerobici



Capacità pratiche
Tecnica
Psicologica
Core Training
Correzione posturale



Muscoli
Carico
Forza
Muscoli addominali
Esercizi assistiti



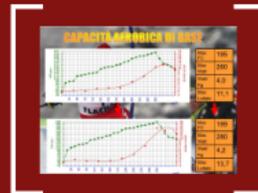
Catene cinetiche
Tecnica
Movimento
Core Training
Controllo e propriocettiva

LA RESISTENZA NELLO SCI ALPINO



LA RESISTENZA NELLO SCI ALPINO

- È test specifico per lo sci alpino di base sul cubo per 60 sec (BURTSCHER, 1966) ha dimostrato che la percentuale della produzione aerobica di energia equivale al 50%, quella anaerobica 40%
- indicatori della lattacina intermediaire sono come riferimento nelle sue ripetute concentrazioni del metabolismo anaerobico (50-70 % su quello aerobico)



Analisi metabolica GS





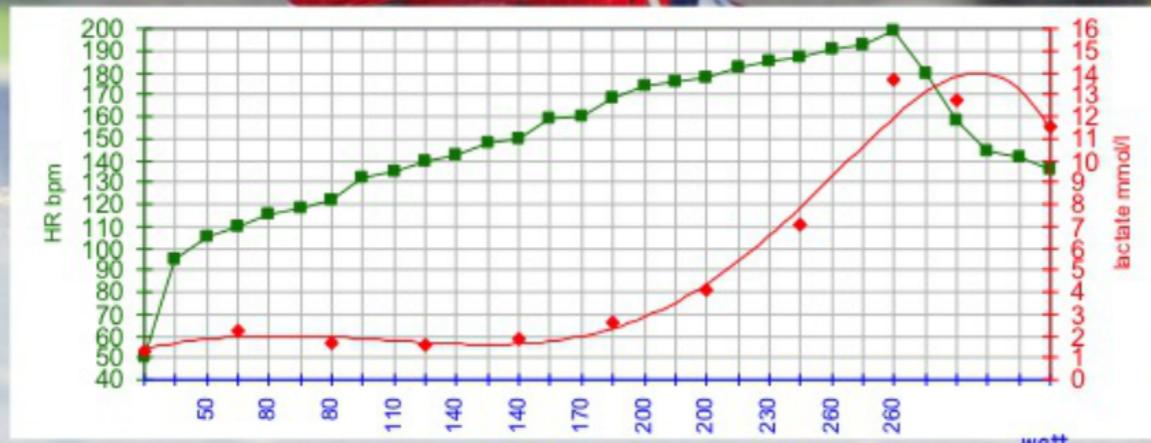
LA RESISTENZA NELLO SCI ALPINO

- Il test specifico per lo sci alpino di balzi sul cubo per 90 sec (BURTSCHER, 1996) ha dimostrato che la percentuale della produzione aerobica d'energia equivale a 55%, quella anaerobica 45%
- Indicazioni della letteratura internazionale danno come riferimento nello sci alpino una prevalenza del meccanismo anaerobico (60 / 70 %) su quello aerobico

CAPACITÀ AEROBICA DI BASE



Max FC	195
Max Watt	260
Watt/Kg	4,0
Max Lattato	11,1



Max FC	199
Max Watt	280
Watt/Kg	4,2
Max Lattato	13,7



Analisi metabolica GS





DAVIDE SIMONCELLI – ALLENAMENTO SLALOM GIGANTE
VAL DI FASSA 02-04-2010

Aprile 2010
Pagina 5 di 16

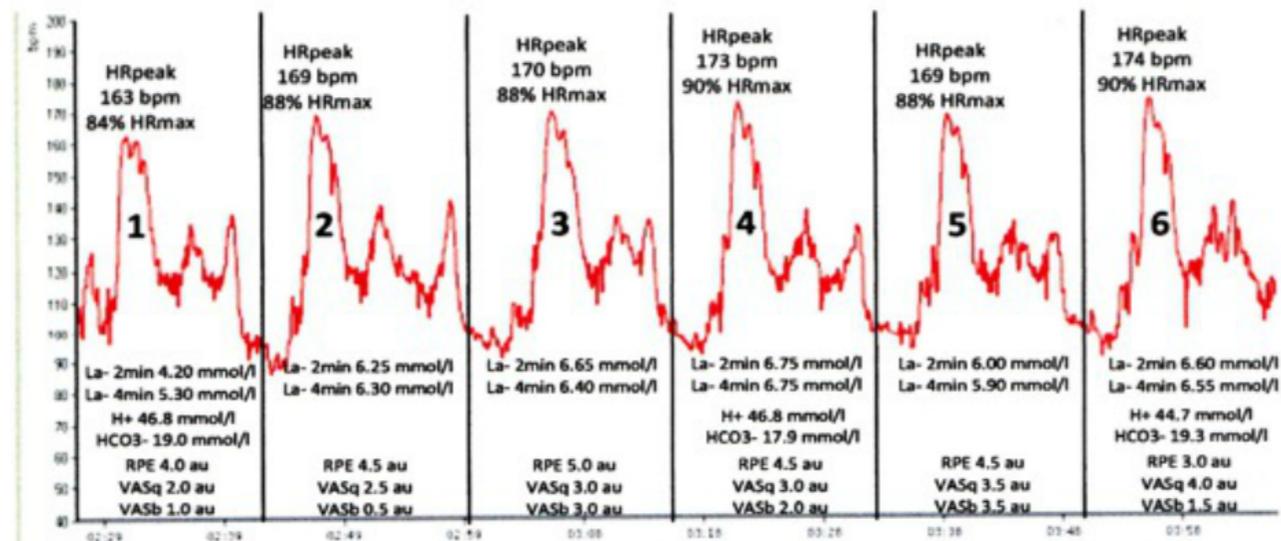


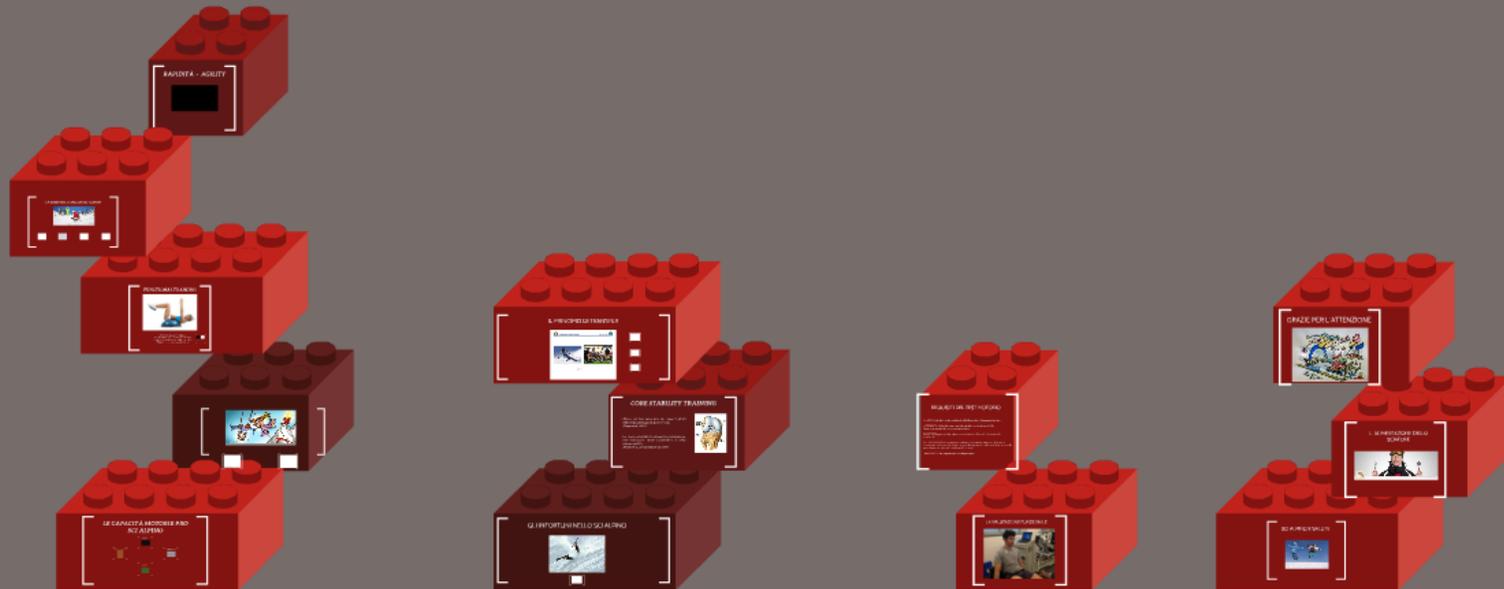
Figura 7. Andamento di HR, La-, H+, HCO₃-, RPE, VASq e VASb determinato durante l'allenamento di slalom gigante (6 discese).

RAPIDITÀ - AGILITY





PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA

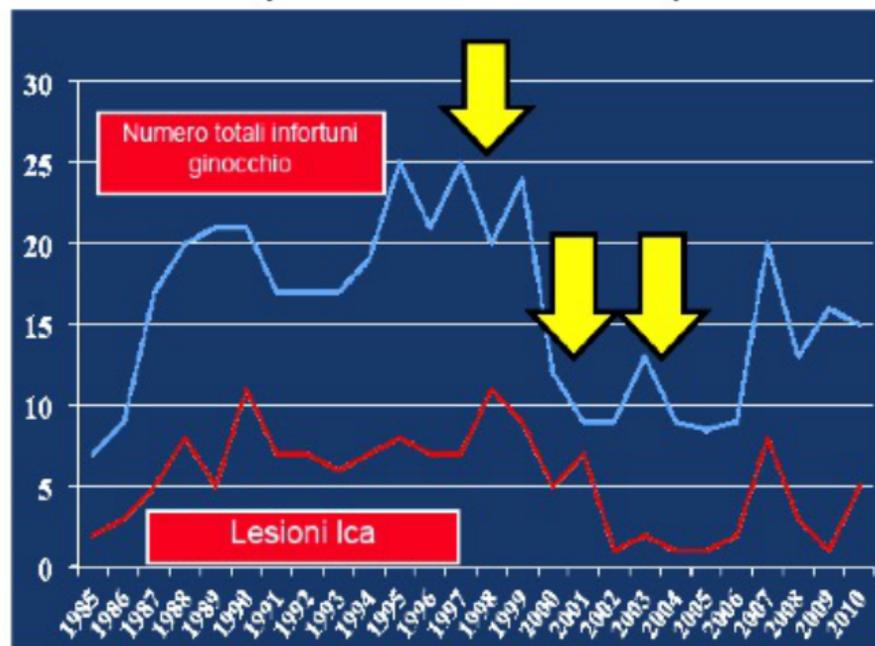


GLI INFORTUNI NELLO SCI ALPINO



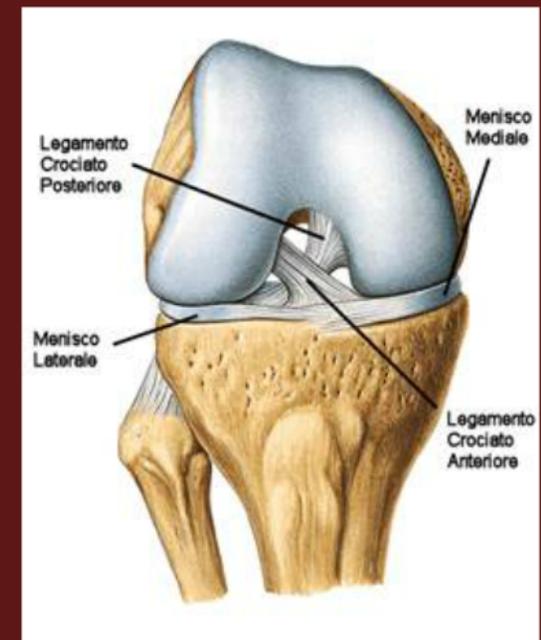


Squadra Italiana Sci Alpino



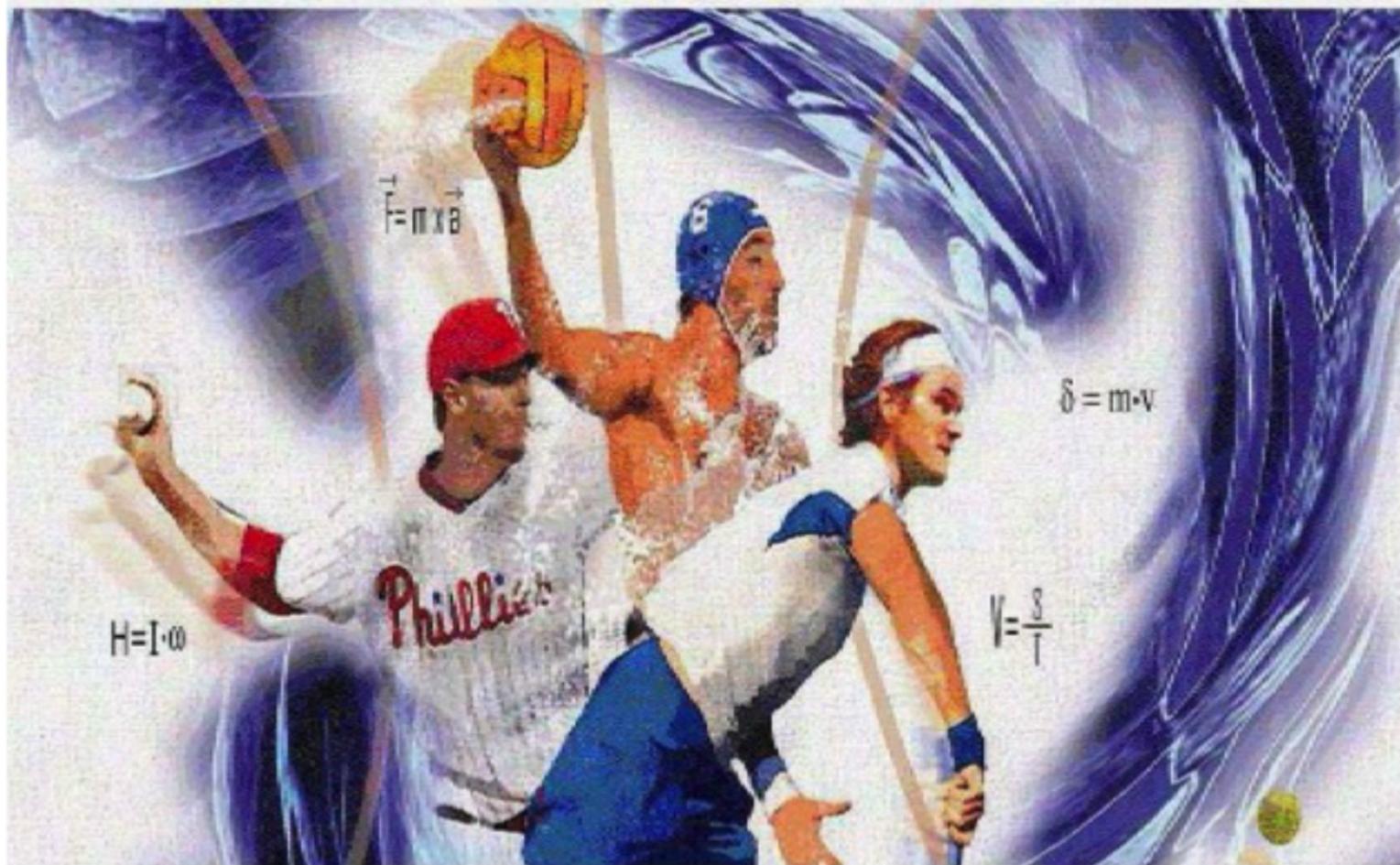
CORE STABILITY TRAINING

- Muscoli del Core come base che supporta gli arti inferiori durante la produzione di forza (Mayer et al., 2004)
- La ricerca scientifica ha dimostrato l'efficacia del core training per ridurre la probabilità di subire infortuni al LCA (McGill et al., 2002; Willardson 2007)





Sfilate 





FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI

STF – SCI ALPINO





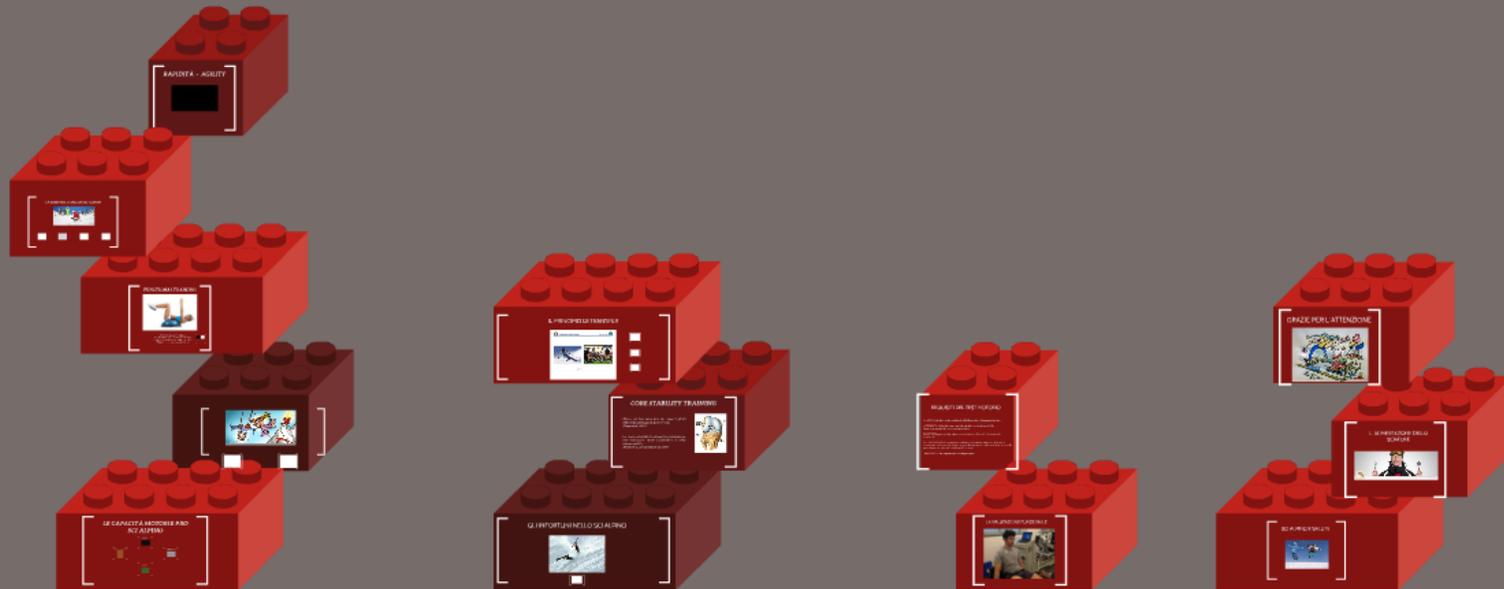
FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI

STF – SCI ALPINO

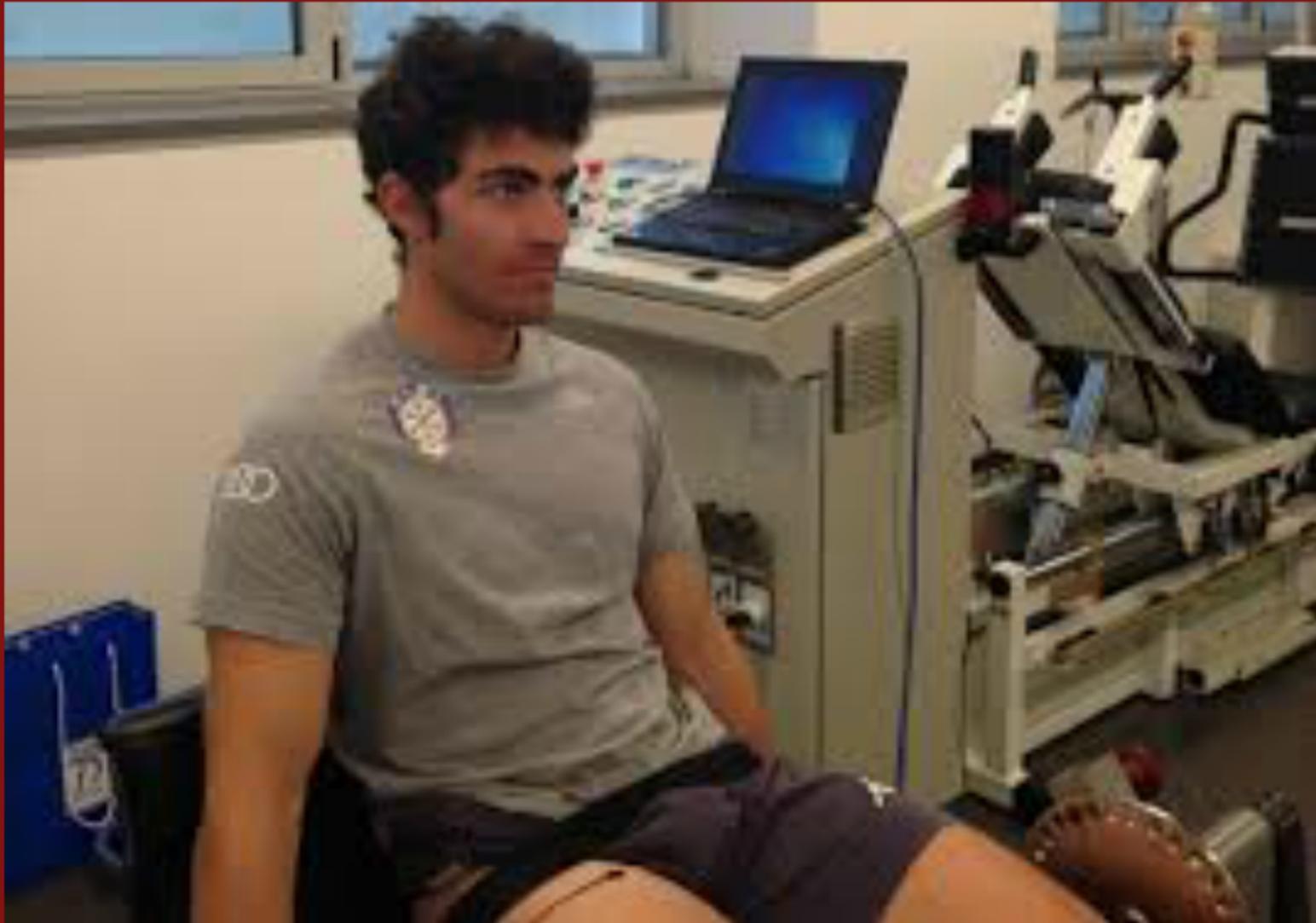




PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA



LA VALUTAZIONE FUNZIONALE



REQUISITI DEL TEST MOTORIO

VALIDITÀ: Il test deve misurare quello che effettivamente ci si propone di misurare.

AFFIDABILITÀ: si intende la precisione formale delle misure da esso fornite.
Devono sempre dare le stesse garanzie se ripetuti.

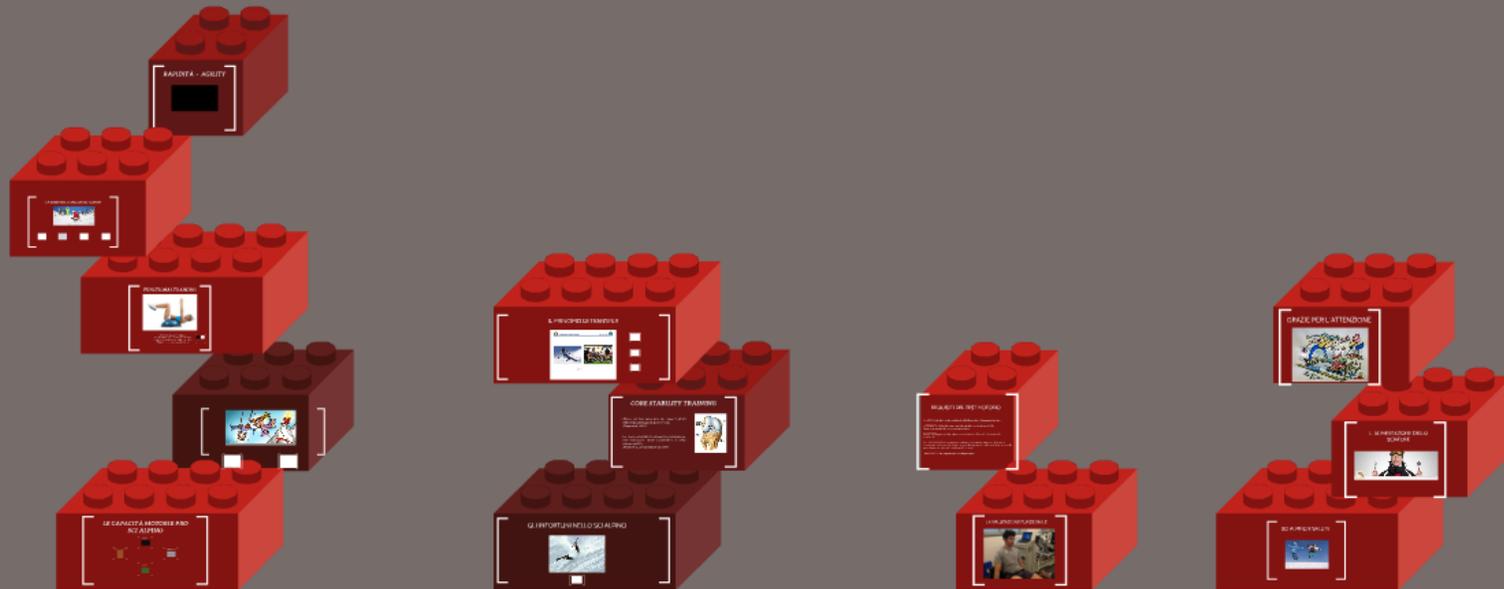
OGGETTIVITÀ: grado di indipendenza esistente tra il risultato del test e colui che lo somministra.

STANDARDIZZAZIONE: ci deve essere uniformità: nei comportamenti dei rilevatori, nei materiali usati, nella modalità di misurazione, nelle disposizioni verbali, nella descrizione, nelle prove di riscaldamento, nelle condizioni di freschezza.

ECONOMICITÀ: non troppo tempo, non troppe spese.



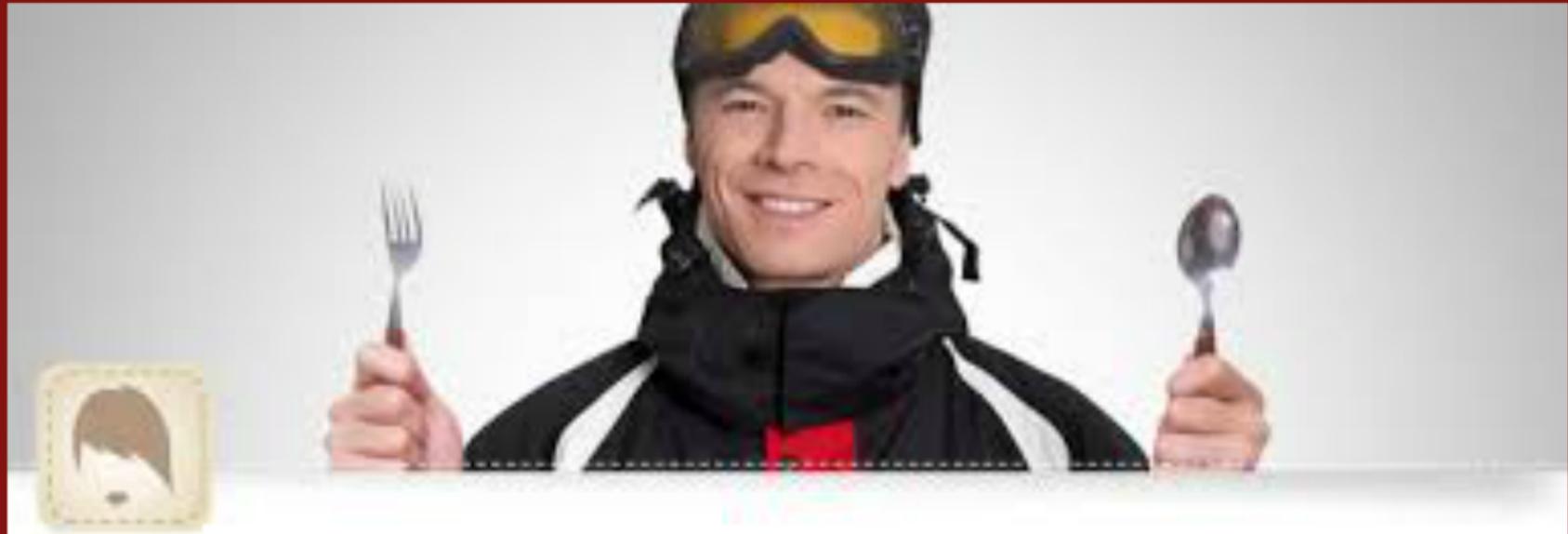
PRINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA



SCI ALPINO E SALUTE

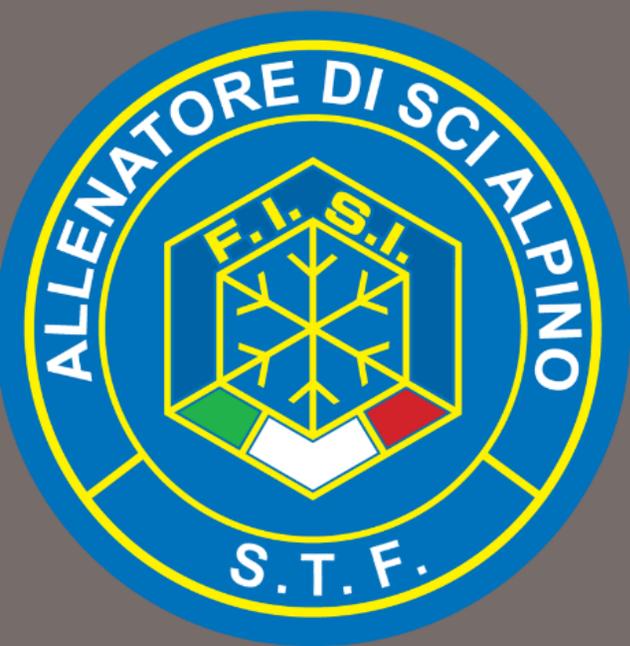


L'ALIMENTAZIONE DELLO SCIATORE



GRAZIE PER L'ATTENZIONE





PRINCIPI DI P ATLE



PREPARAZIONE TLETICA

SCOPRI
IL PROGETTO
SCOLASTICO

RINCIPI DI PREPARAZIONE ATLETICA