

**PESI**

- Quando utilizzarli
- Come sollevarli
- Quale metodologia utilizzare per l'allenamento dei giovani

# PESI: QUANDO INIZIARE?

- Dipende dalla valutazione dei pre-requisiti
- Comunque dopo la pubertà maschile
- Le donne anche prima poiché sono caratterizzate da una fase di adolescenza più breve

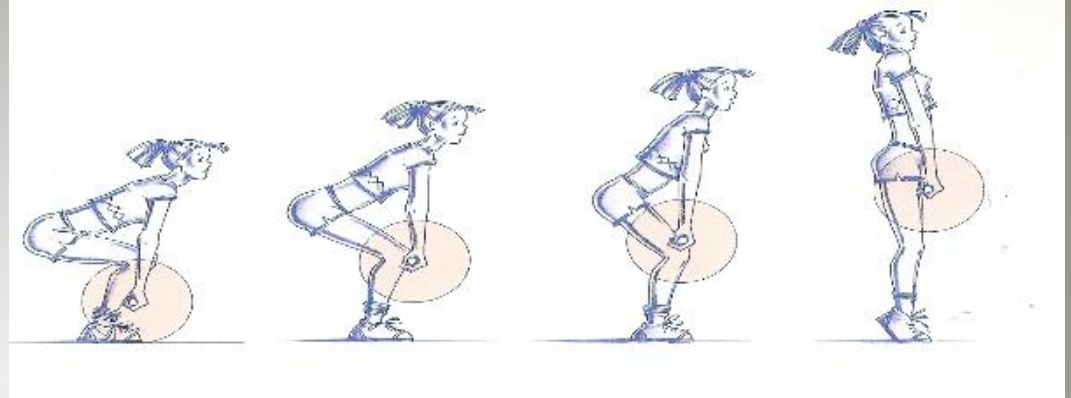
**ATTENZIONE !!!**

**ESIGENZE DELLA PESISTICA NON SONO QUELLE DELL'ATLETICA**

**IL BILANCIERE DEVE AVERE UNA PROGRESSIONE CONTINUA**

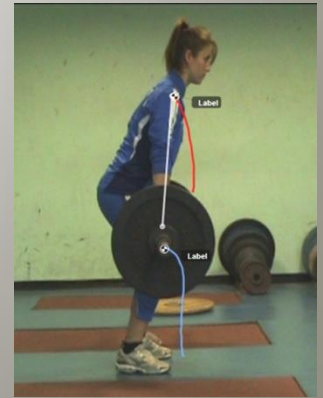
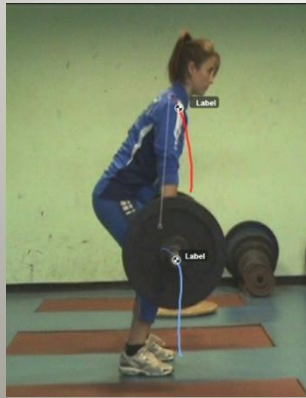
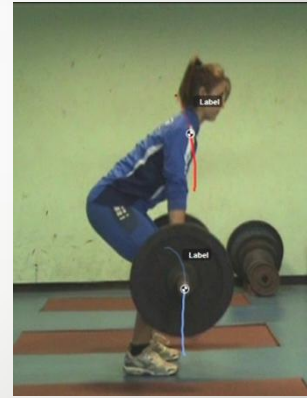
# COME

(Esempio di progressione didattica)



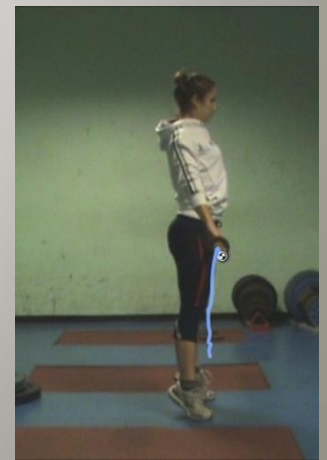
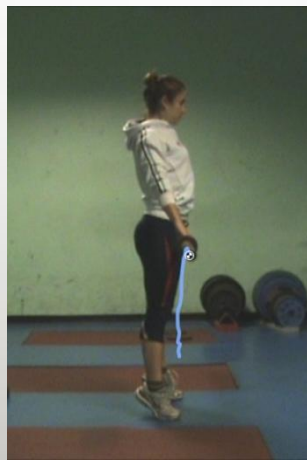
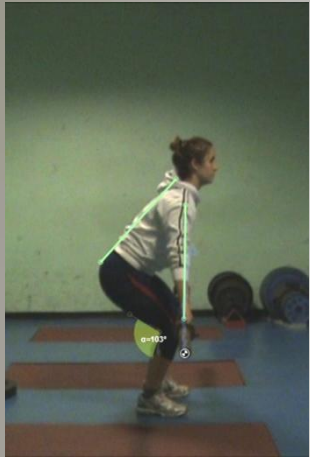
- Stacchi da terra o leggermente rialzati fino alle ginocchia
- Da sopra alle ginocchia apertura di tutti gli angoli
- Tirata al mento dalle ginocchia
- Stacco da terra o rialzato fino alla tirata al mento
- Differenza d'impugnatura nello strappo e nella girata

# Stacchi da terra o leggermente rialzati fino alle ginocchia

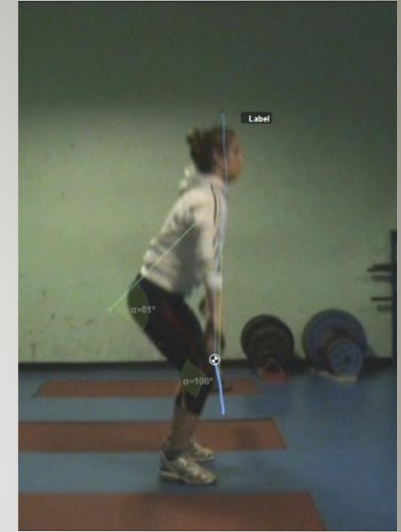




# Da sopra alle ginocchia apertura di tutti gli angoli



# Tirata al mento dalle ginocchia





# Stacco da terra o rialzato fino alla tirata al mento



# Esercizi fondamentali

- STRAPPO SAGITTALE in SEMIACCOSCIATA
- GIRATA in SEMIACCOSCIATA
- SQUAT (avanti o dietro) e ½ SQUAT

# STRAPPO





# GIRATA



# SQUAT AVANTI





# SQUAT DIETRO



# METODOLOGIA

- *Esempio per una giovane che affronta per la prima volta il training con bilanciere*
- Eta' 15; pre-requisiti necessari OK!
- Peso corporeo 60Kg
- Primo ciclo: DIDATTICA  
bilanciere, bacchette, bilancieri leggeri

# METODOLOGIA

- Si considera il peso corporeo (con i necessari intendimenti), non affrontando ancora il concetto del massimale
- $\frac{1}{2}$  squat: il massimale teorico è fissato all'85% del peso corporeo
- squat: 80% (si scende fino al sussistere di un buon allineamento)
- Girata: 75%
- Strappo: 60%

# METODOLOGIA

## MASSIMALI TEORICI

- $\frac{1}{2}$  squat:  $60 \times 85\% = 51\text{Kg}$
- Girata: 42Kg
- Strappo: 36Kg

# METODOLOGIA

## SECONDO CICLO

- 5x12 ½ squat al 50% del massimale teorico
- 5x10 girata al 50% del massimale teorico
- 4x 8 strappo al 40% del massimale teorico

N.MB. Scarico nel recupero



# METODOLOGIA

## TERZO CICLO

- 6x10 ½ squat al 55% del massimale teorico
- 5x10 girata al 55% del massimale teorico
- 4x 8 strappo al 50% del massimale teorico

# METODOLOGIA

- Alla fine di ogni ciclo ripetere i test adottati
- Come è l'esecuzione tecnica?
- Il bilanciamento sale in progressione?
- I carichi adottati sono troppo alti? O non producono "fatica"?
- ..-

# METODOLOGIA

- Nei cicli successivi continua il lavoro in serie, aumentando le stesse e diminuendo le ripetizioni
- Il carico aumenta secondo una valutazione individuale
- Nello stesso ciclo il volume dei micro è crescente (nei giovani)

# METODOLOGIA

- Mese di marzo: introduzione di qualche PIRAMIDE (larga) arrivando al massimo al 85% del massimale teorico

**8 x 70%**

**6 x 75%**

**5 x 80%**

**3 x 85%**

**6 x 70%**

# METODOLOGIA

- Aprile e inizio maggio
- Andando verso le gare sono “ottimi” i lavori in circuito, ad esempio:

**4 x squat al 85% - 90% del  
massimale teorico**

**+**

**6 x squat al 75% del  
massimale teorico**

**+**

**5 squat jump**

**6 x girata al 80% del  
massimale teorico  
+ 6 frammezzi reattivi**

**5 x strappo al 75% del  
massimale teorico  
+ 8 salti sagittali**



# METODOLOGIA

- Durante il periodo agonistico si consiglia di sospendere l'uso dei bilancieri
- Aumentano il volume e l'intensità dei salti
- Per l'anno successivo si passerà al calcolo dei massimali eseguito su 2RM per squat e girata e 3RM per lo strappo

# IN CONCLUSIONE

- Il lavoro con i pesi è un **MEZZO** che **DEVE** essere utilizzato nella costruzione dei giovani lanciatori, saltatori e velocisti, per l'alta costruzione che **RICHIEDE** e che **SVILUPPA**
- È importante che i giovani atleti imparino a lavorare bene sia con i pesi ma anche sulla **FLESSIBILITÀ**
- Una ultima nota l'utilizzo della cintura è vivamente **SCONSIGLIATO**, la miglior cintura è quella **ADDOMINALE**

***Grazie per l'attenzione***

Alessandro Casarini   tel. 349-2330256   [alessandro.casarini@unimore.it](mailto:alessandro.casarini@unimore.it)