

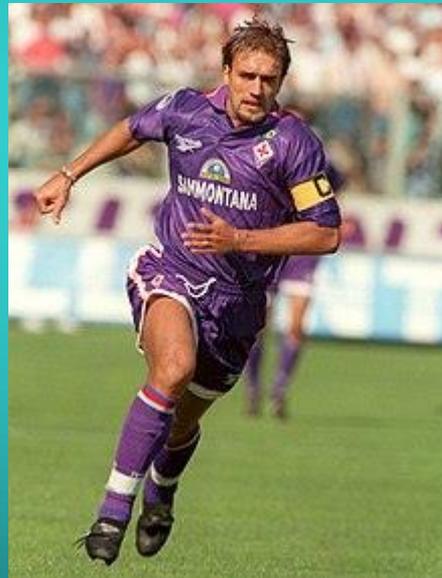
# CAPACITÀ CONDIZIONALI

La condizione fisica è determinata dal grado di sviluppo e di efficienza dei sistemi energetici e metabolici dell'organismo e si manifesta sotto forma di:

**FORZA – VELOCITÀ – RESISTENZA**

Queste sono denominate capacità condizionali

Le capacità condizionali sono tutte allenabili  
e secondo il fisico dei vari soggetti avremo  
uno sviluppo più o meno accentuato



Esaminiamo una  
capacità alla volta

# LA FORZA

Per forza si intende la capacità dell'apparato neuro-muscolare di vincere o contrapporsi ad un carico esterno con un impegno muscolare

# LA FORZA PUÒ ESSERE

## FORZA MASSIMA:

La capacità del muscolo di esprimere la massima tensione con una contrazione volontaria

## FORZA VELOCE:

Capacità di esprimere elevate tensioni muscolari nel minor tempo possibile per spostare un carico

## FORZA RESISTENTE:

Capacità di esprimere elevate tensioni per un tempo prolungato

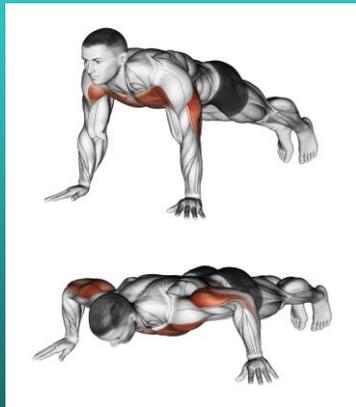
# ESERCIZI FORZA MASSIMA

L'azione di spostare un carico o spostare il proprio corpo (carico naturale), viene denominata azione concentrica ed è seguita da una azione eccentrica.

**3 serie x 10 ripetizioni** (recupero 1 min.)

(Se non riesci a finire la serie diminuisci le ripetizioni)

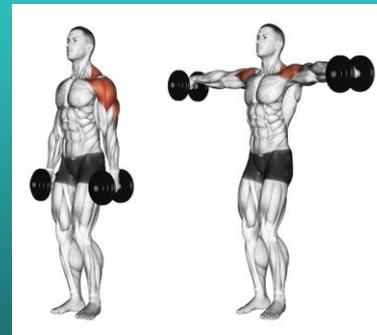
**Piegamenti  
sulle braccia**



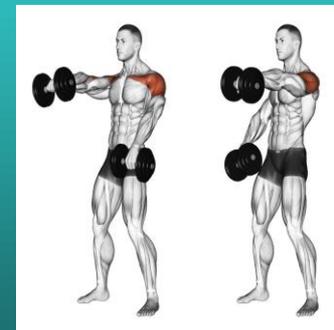
**Sali e scendi  
sulla sedia**



**Alzate laterali  
con peso  
(bottiglia acqua)**



**Alzata  
frontale**



# FORZA MASSIMA

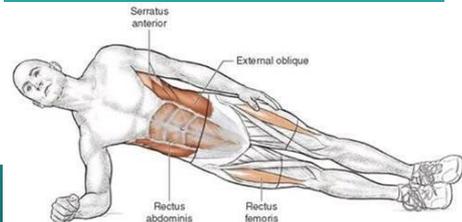
Gli esercizi possono prevedere anche il lavoro in **isometria**, cioè mantenere una determinata posizione per un certo periodo di tempo senza modifiche.

**Lavoro da minimo 30 sec. a massimo 1 min. (recupero 30 sec)**

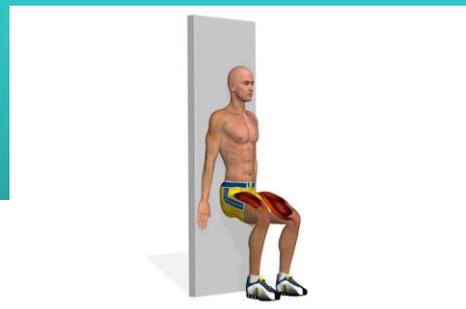
**Plank**



**Plank laterale**



**Sedia al muro**

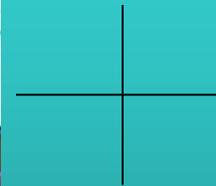


**Sedia al muro  
un gamba**



# ESERCIZI FORZA VELOCE

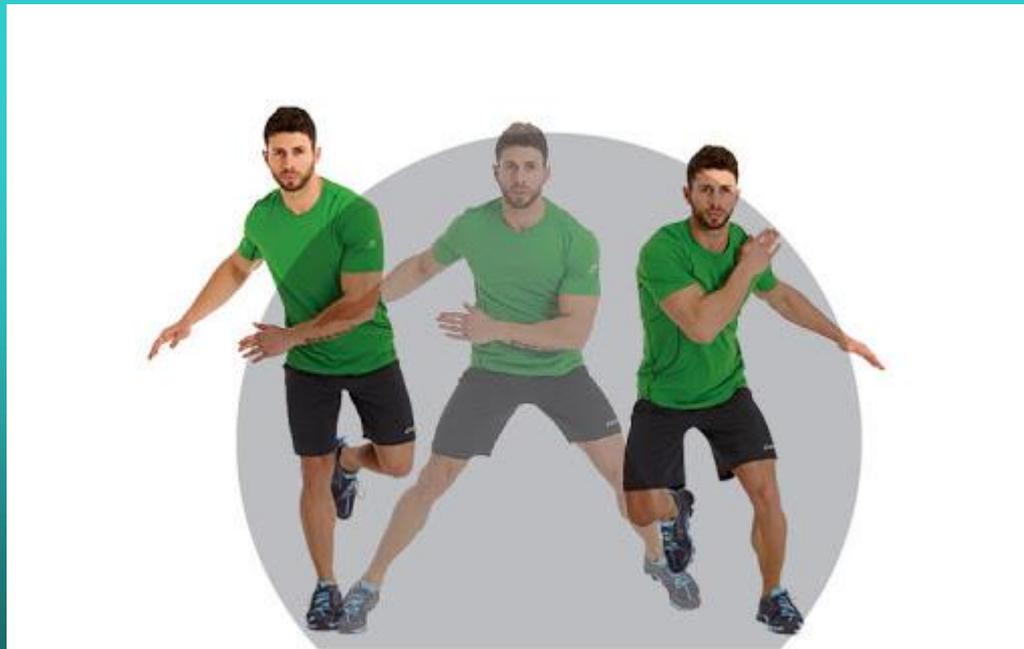
- 1) Balzi a piedi uniti 3 serie per 10 ripetizioni seguiti da skip ginocchia alte sul posto 15 sec. ogni serie



SKIP SUL POSTO  
15 SECONDI

# ESERCIZI FORZA VELOCE

- 2) Saltelli laterali su un piede (destro – sinistro) 3 serie per 20 ripetizioni.  
Recupero 1 minuto fra una serie e l'altra.



# RESISTENZA ALLA FORZA

Fra tutti gli esercizi svolti sceglierne uno e ripeterlo ininterrottamente per quante più volte riesci.

Cerca di svolgere tutti gli esercizi proposti almeno tre volte in una settimana.

# CAPACITÀ CONDIZIONALI

## LA VELOCITÀ

La velocità è la capacità di compiere delle azioni motorie nel minor tempo possibile

# DIFFERENZA VELOCITÀ - RAPIDITÀ

- LA RAPIDITÀ è la capacità di muovere **UNA PARTE** del corpo nel più breve tempo possibile
- LA VELOCITÀ è la capacità di spostare **TUTTO** il corpo nel minor tempo possibile

# LA VELOCITÀ PUÒ ESSERE

## CICLICA

Sono quei movimenti che si ripetano sempre in maniera similare



## ACICLICA

Sono movimenti del corpo che avvengono in maniera non regolare come negli sport di situazione



# VELOCITÀ DI REAZIONE

```
graph TD; A[VELOCITÀ DI REAZIONE] --> B[SEMPLICE]; A --> C[COPLESSA]
```

## SEMPLICE

Quando l'atleta ha una sola possibilità di scelta nella capacità di reagire nel minor tempo possibile ad uno stimolo.

Molto importante il tempo di **LATENZA** cioè il periodo compreso tra il percepire lo stimolo e attivare il muscolo

## COPLESSA

Quando l'atleta sceglie la risposta da dare in base allo stimolo ricevuto (più risposte).

Solitamente si riscontra nei giochi di situazione dove gli stimoli sono molteplici e differenti.

# METODI DI ALLENAMENTO

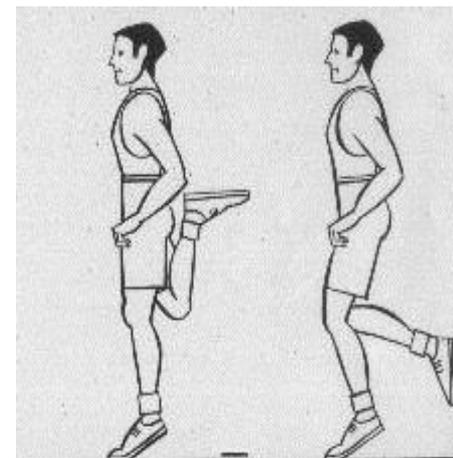
Flessio ed estensione del braccio: in avanti, in alto e laterali destro e sinistro.

Ripetere il gesto il più velocemente possibile 10 volte per 4 serie.



Skip sul posto ginocchia alte e calciata dietro sul posto.

Ripetere l'esercizio il più velocemente possibile otto secondi per 4 serie.



# METODI DI ALLENAMENTO

Si possono eseguire degli esercizi per la velocità con l'utilizzo della scaletta o "speed ladder" che però possono essere fatti anche senza.

Ad esempio gli spostamenti avanti-dietro e laterali si possono fare anche senza scaletta, basta immaginare il riferimento dello spazio fra uno staggio (bastoncino) e l'altro.

Qui trovate un link dove poter prendere spunto per l'esercitazione. Ripetete almeno tre volte per esercizio.

<https://www.youtube.com/watch?v=t26CIBKRWKE>

