

# La preparazione fisica

---

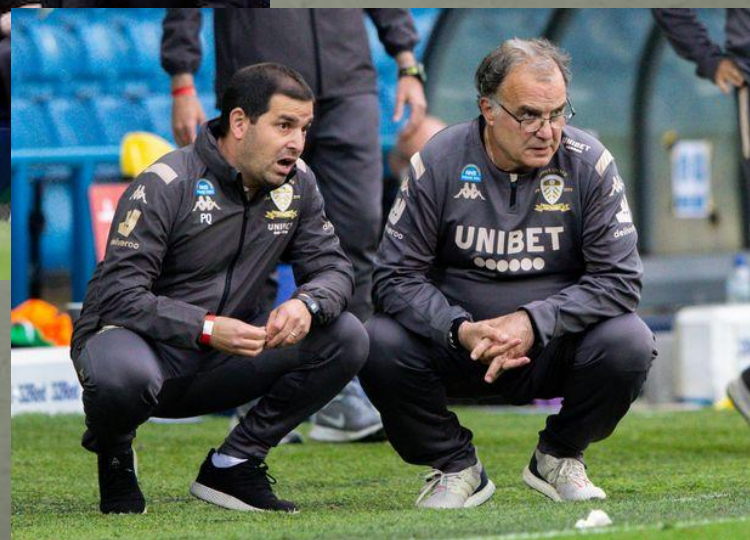
Sport: Vela

Prof. Santiago Manuel Lopez

# INDICE

- Il ruolo del preparatore
- La disciplina velica
- Il modello prestativo
- Periodizzazione dell'allenamento
- Differenza tra off season e race season

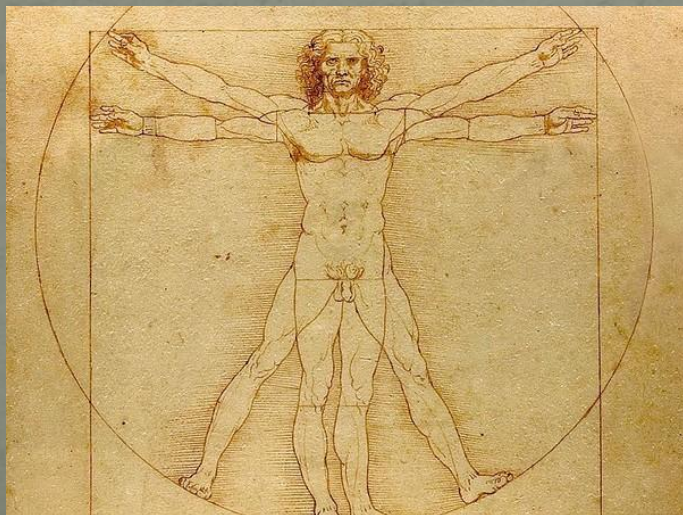
# Il preparatore fisico



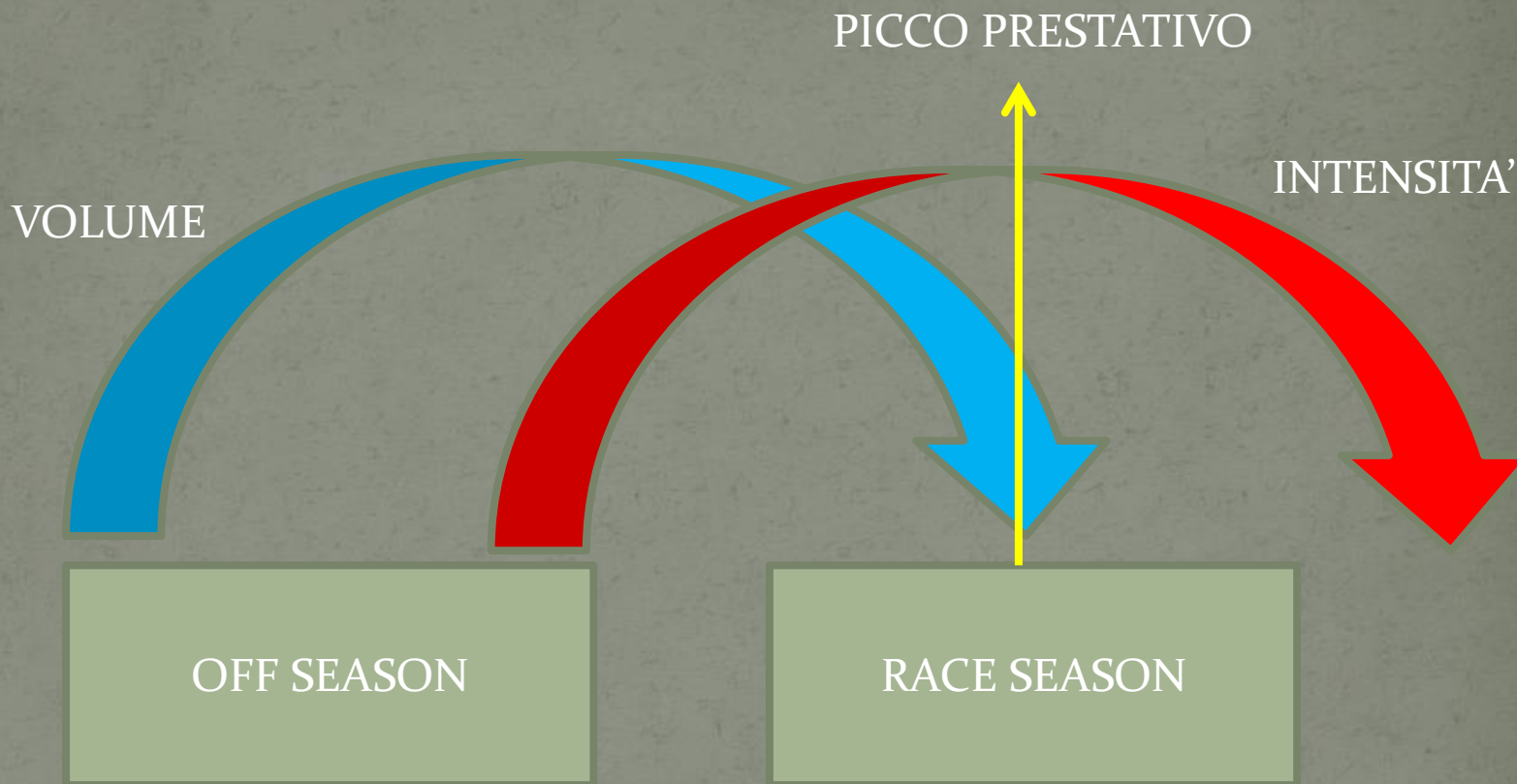
# Disciplina della Vela



# Modello prestativo



# Periodizzazione dell'allenamento



# OFF SEASON – RACE SEASON

- SESSIONI LUNGHE
- + GYM – ACQUA
- MOD. ANTROPOMETRICO



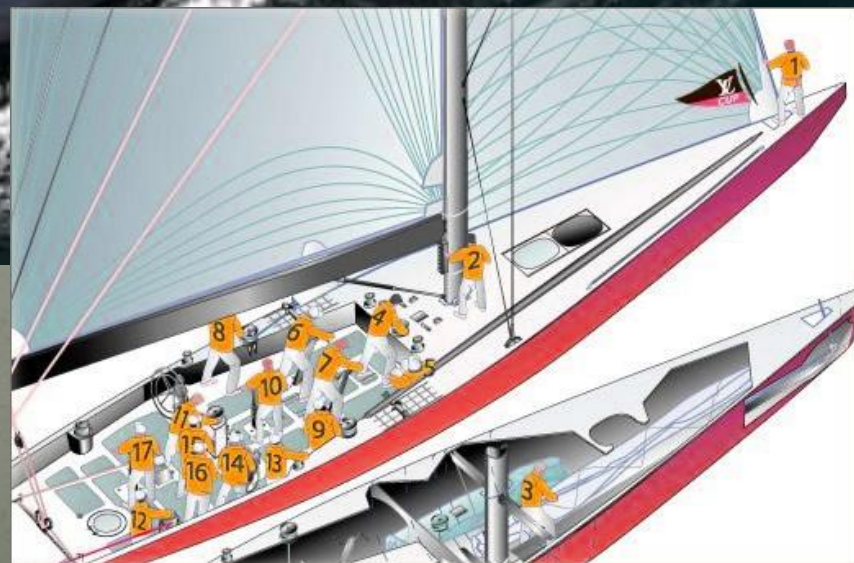
MESOCICLI

- SESSIONI BREVI
- - GYM + ACQUA
- MANTENIMENTO
- PREVENZIONE INFORTUNI



MICROCICLI

# Le barche collettive





# DIFFICOLTA' RISCONTRATE

FIGURA ASSENTE A  
LIVELLO GIOVANILE

RICONOSCIMENTO  
FEDERALE DELLA  
LAUREA IN SCIENZE  
MOTORIE

INCONGRUENZA TRA  
PREPARATORE FEDERALE  
E PRIVATO

MANCANZA DI  
COINVOLGIMENTO DEI  
LAUREATI IN SCI. MOT.  
IN PROGETTI FEDERALI