

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

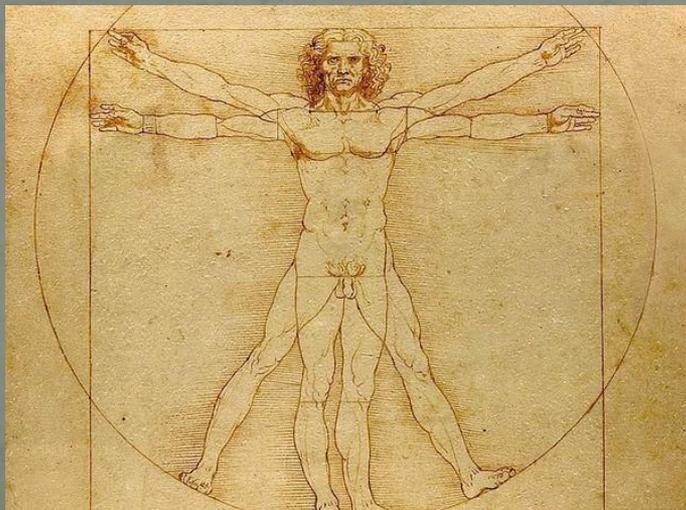
Il preparatore fisico



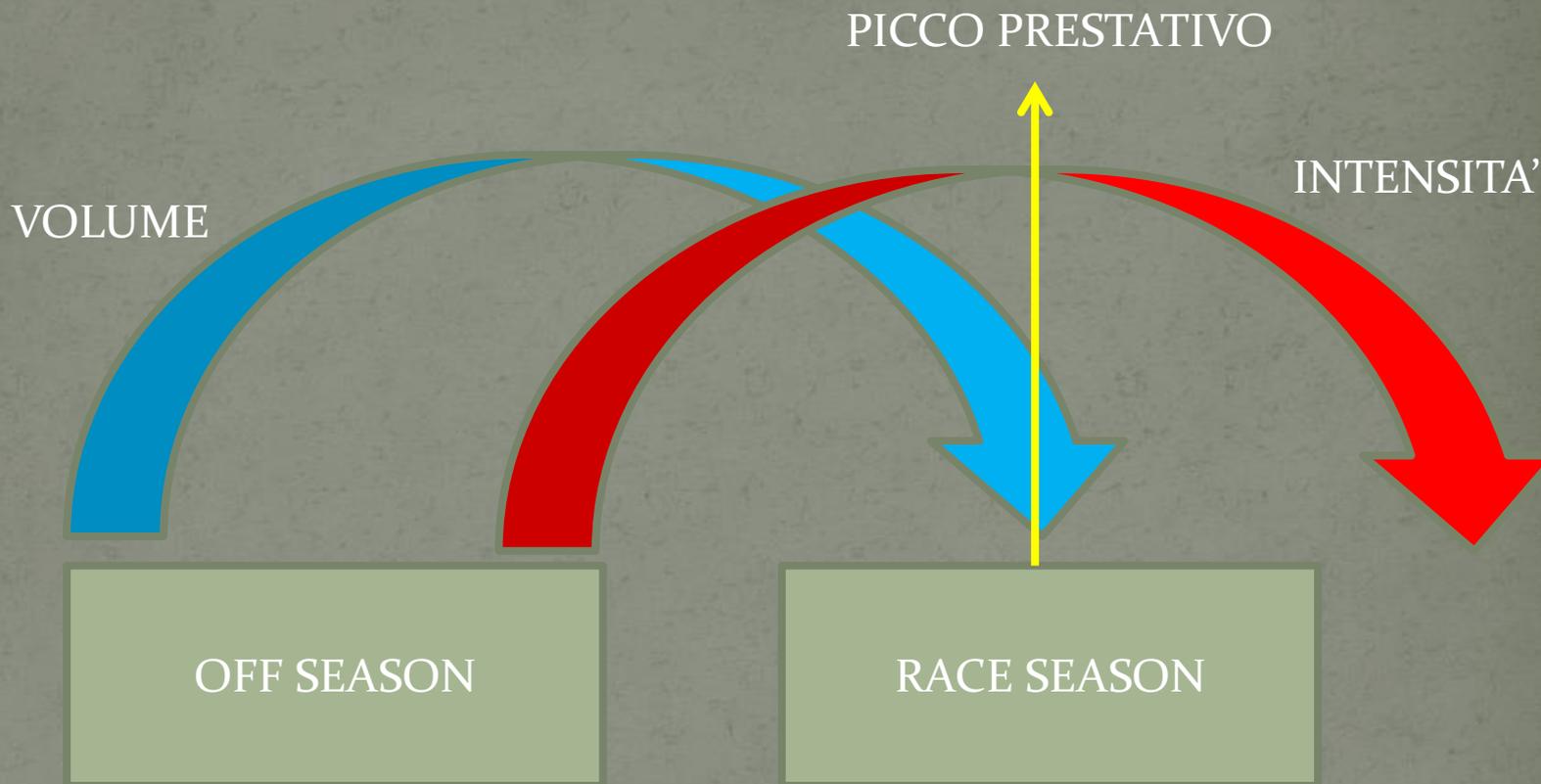
Disciplina della Vela



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