



university



JSS



JSS University

Fondamenti della preparazione 2

Giuseppe Trucchi



PARLEREMO DI

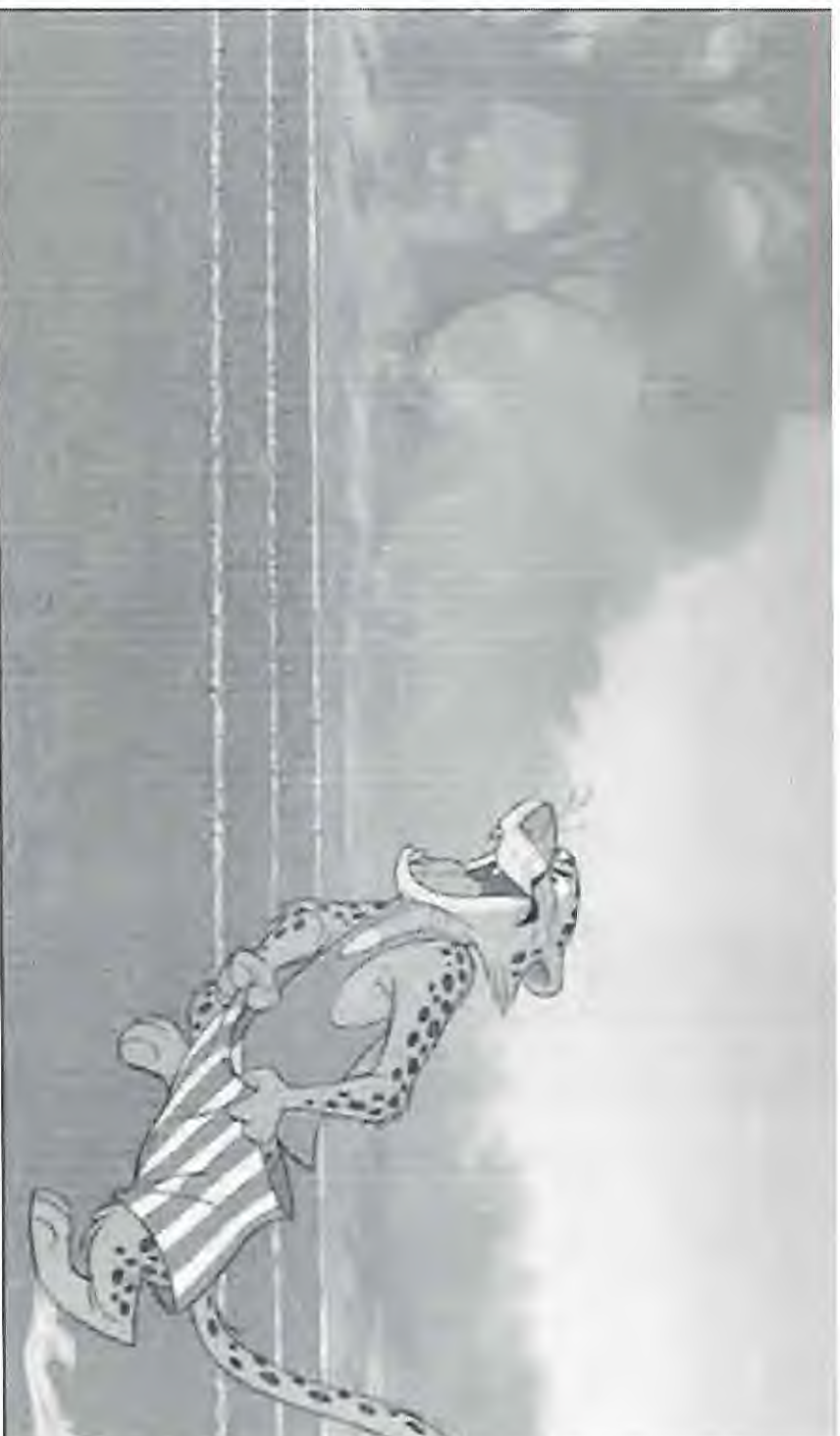
- 1. Velocità e suo allenamento**
- 2. Resistenza e suo allenamento**
- 3. Allenamento – principi generali**



JSS > University

Fondamenti della preparazione 2 | Giuseppe Trucchi

La velocità



university



La velocità

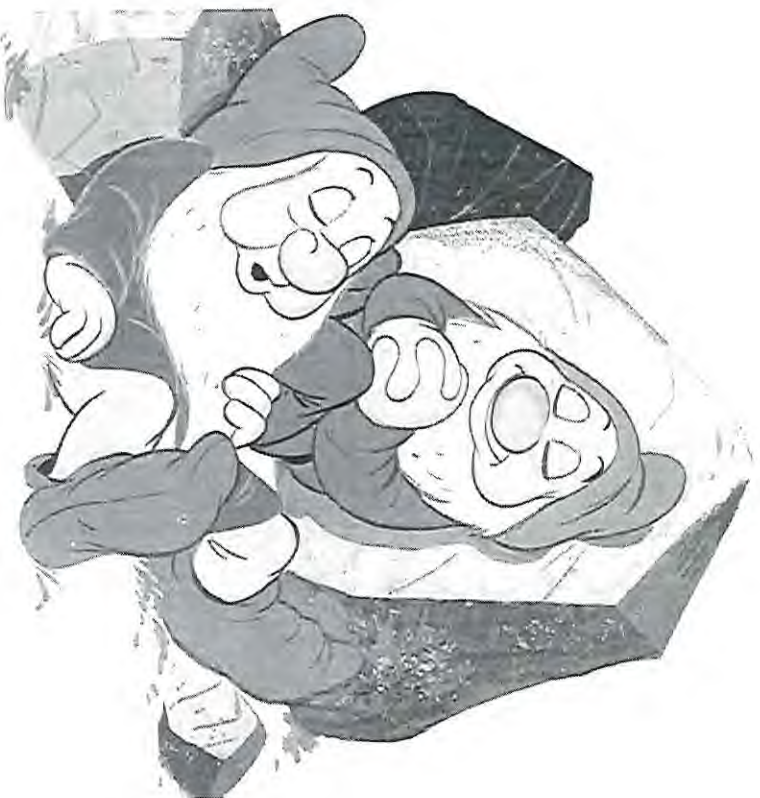
Velocità (o rapidità)
capacità di eseguire
movimenti in tempi molto brevi
quando si devono superare
resistenze di scarsa entità.



La velocità

**Per l'allenamento
della velocità
i tratti di corsa
devono essere
a velocità massima
o submassimale**





**Per mantenere la
velocità
massima o quasi
massima
i tempi di recupero
devono essere
adeguatamente
lunghi**



La velocità

**Per riprodurre i gesti
che si verificano nelle partite
le distanze di corsa
devono essere brevi**

5 m	10 m
20 m	30 m



La velocità

**Il totale delle distanze
corse alla massima velocità
in una seduta è limitato**

200 m

250 m

**(nella pratica, quando è previsto
l'allenamento della velocità, questa
distanza risulta generalmente maggiore per
il richiamo nelle varie esercitazioni e nella
partitella)**



La velocità

**Aumentando l'età dei giocatori
si sale fino ad arrivare a
400 / 450 m,
ma se non si osservano i principi indicati
in particolare per il recupero,
l'allenamento
si sposta verso
la resistenza alla velocità**



La velocità

**L'allenamento della velocità,
richiedendo condizioni di freschezza,
viene generalmente collocato
all'inizio dell'allenamento
dopo un buon riscaldamento mirato.**



La velocità

**La velocità,
capacità la più rapida nel decadere,
deve essere sollecitata
molto frequentemente,
praticamente in tutte le sedute.
La sollecitazione può avvenire anche
sotto forma di semplice richiamo,
nelle sedute in cui non è previsto
l'allenamento specifico**

