

Federazione Italiana Rugby



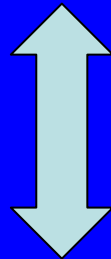
ALLENAMENTO PER LE ACCELERAZIONI RIPETUTE NEL RUGBY

Preparatore atletico FIR

Alexandre MARCO

ACCELERAZIONI RIPETUTE

- Accelerazione e velocità :
La preparazione atletica
(Potenza)



- Accelerazioni ripetute :
La preparazione fisica
(Capacità di potenza)

Accelerazione e velocità :

La preparazione atletica

- Mettersi in azione, cambio di ritmo
- Reclutamento rapido e importante delle fibre rapide
- Disponibilità neuro-muscolare (influsso nervoso), freschezza fisica relativa
- Livello di forza assoluto e in relazione al peso del corpo
- Regolare stimolazione (componenti della velocità e muscolazione)

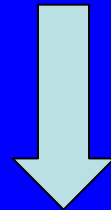
Accelerazione e velocità :

La preparazione atletica *(segue)*

- Anche e bacino forti, catena muscolare posteriore disponibile
- Coordinazione, qualità dei piedi, ecc....
- Recupero per disponibilità (neuro-muscolare)
- Prevenzione dei muscoli locali (rafforzamento e tonificazione)

Aspetto Pratico (Periodo competitivo)

- All'inizio della settimana : lavoro aerobico + muscolazione leggera + seduta per le componenti della velocità



- Ricarica energetica, ripristino neuro muscolare + azione preventiva

Aspetto Pratico

(Periodo competitivo) segue

- Importanza della pratica e del metodo :
 - Traino, corsa in salita, corsa intermittenza, partenza e baricentro, ecc...
 - Stimolazione muscolare locale, coordinazione muscolare, ecc...
 - Muscolazione e influsso nervoso locale
 - Controllo dell'intensità e del volume di lavoro dell'allenamento
 - Il ruolo del riscaldamento

Accelerazioni ripetute : La preparazione fisica

- Adattamento fisiologico è una conseguenza dell'allenamento, al servizio della performance.
- Il mio approccio è meccanico e costruito sul lavoro muscolare (resistenza e potenza neuro-muscolare, struttura meccanica più resistente)

1° punto: Anche / Bacino

- Migliore potenza e resistenza consentono maggiore capacità di riprodurre accelerazioni (no gambe stanche)
- Ischio-crurali e catena musc. post.
- Ischio-crurali e muscolazione
- Ischio-crurali e velocità
- Ischio-crurale e anche/bacino

2° punto : resistenza neuro-muscolare

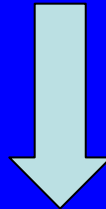
- Acc. ripetute = frequenza degli appoggi (tonicità + resistenza dei muscoli locali)
- Influenza positiva della tipologia dei muscoli

3° punto : rafforzamento posturale

- Muscoli posturali : muscoli profondi
- Muscoli che sostengono grandi gruppi muscolari
- Struttura forte : migliore capacità di recupero nervoso

4° punto : Lavoro aerobico

- Interessante nel lavoro aerobico : adattamenti periferici
- Adattazioni cardio vascolare centrale



- Macchina cardio : economia della postura, fatica locale e acuta
- I.T. Potere ossidativo, vol corsa, recupero nervoso

5° punto : Aspetto energetico

- Potenza e capacità anaerobica
- Economia degli sforzi sub max grazie a un migliore rendimento muscolare
- Adattamenti aerobici garantiscono un buon funzionamento



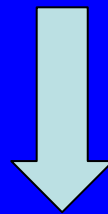
- Una miglior qualità specifica sposta il limite energetico

6° punto : la dieta

- Maggiore riserva intra-muscolare di energia
- Migliora la capacità di ripetere sforzi di intensità elevata
- Diminuisce il rischio di infortuni muscolari (tendiniti, contratture, ecc...)

Conclusioni

- Muscolazione : strutturante, potenza e resistenza neuro-muscolare e energetica
- Velocità ripetuta : potenza e resistenza neuro-muscolare e energetica
- Lavoro aerobico : fondamentale
- Preparazione energetica : Flusso sanguigno



METODA