

La pliometria di Gilles Cometti e Dominique Cometti



Questo testo, scritto in collaborazione con la moglie Dominique, conclude il ciclo di pubblicazioni di Gilles Cometti e sintetizza l'eredità culturale lasciata al mondo dello sport da un appassionato metodologo. In tutte le sue proposte Cometti non ha mai trascurato di citare i cosiddetti pionieri e precursori in particolare coloro che, come Alain Piron, maestro di tecnica e didattica dello sport francese, sono stati capaci di offrire spunti di formidabile didattica "da campo".

I contenuti del manuale sono organizzati in cinque blocchi: il primo dei quali è dedicato agli elementi teorici di base, trattando la forza come qualità fisica fondamentale, introducendo l'analisi dei meccanismi del ciclo stiramento-accorciamento muscolare e successivamente i test di approccio e di controllo

del training. Segue la pianificazione degli esercizi pliometrici, con le differenti tipologie delle sedute e la loro corretta collocazione temporale. Vengono trattate poi teorie e proposte pratiche di applicazione della pliometria in relazione all'affaticamento, al potenziamento muscolare con sovraccarichi, all'allenamento pliometrico più adatto ai giovani, al lavoro pliometrico per gli arti superiori. Chiudono infine le proposte funzionali agli abbinamenti pliometria-elettrostimolazione e pliometria-allenamento vibratorio. Nel complesso una ricca serie di interessanti ulteriori spunti applicativi sul lavoro pliometrico, metodo di allenamento fra i più diffusi sia nella preparazione atletica degli sport di squadra che negli ambiti, più ristretti o più elitari tecnicamente, delle specialità di atletica leggera e degli sport "minori".

INDICE

Presentazione

I capitolo: la forza come qualità fisica principale

Classificazione delle qualità fisiche / nuova classificazione / conclusioni

II capitolo: i due riferimenti fondamentali

La relazione "forza-velocità" / aspetti applicativi per l'allenamento / la relazione "forza-lunghezza" del sarcomero / sintesi

metodologica rispetto alle due relazioni

III capitolo: breve storia della nozione di pliometria

IV capitolo: lo "stretch-shortening-cycle" o "ciclo stiramento-accorciamento

Riferimenti fisiologici / spiegazioni fisiologiche / conclusioni

V capitolo: i test

Le ricerche condotte da Zanon / test da campo / test di bosco / sistemi di valutazione e misura

VI capitolo: la pianificazione degli esercizi di pliometria

I principi dell'allenamento pliometrico / gli esercizi / le sedute di lavoro pliometrico / il ciclo settimanale o microciclo

VII capitolo: pliometria e affaticamento

Pliometria e maratona, interpretazioni fisiologiche (ricerche di Nicol e Komi) / esercizio pliometrico "ripetuto", successioni di salti ad intensità elevata / come si spiega l'affaticamento pliometrico? / pliometria "ripetuta" ovvero salti pliometrici eseguiti in successione rapida sulla piattaforma di forza - le ricerche di Skurvydas / conseguenze pratiche

VIII capitolo: pliometria e affaticamento: proposte applicative

Seduta di forza massimale / seduta di "forza frazionata" / il lavoro frazionato "forza post-affaticamento" per allenare lo sprint finale / il lavoro "intermittente-forza"

IX capitolo: pliometria e potenziamento con sovraccarichi

Pliometria con sovraccarichi / gli esercizi coordinativi dell'atletica pesante / la pliometria associata

ad esercizi con sovraccarico / il lavoro di potenziamento muscolare nella fase di riscaldamento./ il fenomeno della PAP (Post Activation Potentiation)

X capitolo: la pliometria per gli arti superiori

Aspetti scientifici / aspetti applicativi/ il ruolo delle braccia nei movimenti di impulso

XI capitolo: l'allenamento della capacità di elevazione in età giovanile

i riferimenti biologici / le tappe progressive del training pliometrico

XII capitolo: pliometria ed elettrostimolazione

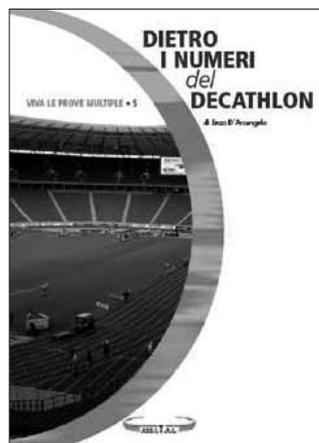
Effetti dell'elettrostimolazione sulla capacità di salto verticale / conclusioni

XIII capitolo: pliometria ed allenamento vibratorio

Effetti di una seduta di allenamento vibratorio / Effetti di un ciclo di allenamento vibratorio / Conclusioni

DIETRO I NUMERI del DECATHLON

Enzo D'Arcangelo



Sommario

I risultati della gara di decathlon

si mondiali di Berlino 2009
Il peso delle singole gare sul punteggio finale

La correlazione tra i punteggi alle varie gare del decathlon

I grafici tridimensionali

I punteggi per gruppi di gare

Il ranking degli atleti nelle

single gare

La classifica degli atleti basta

sul ranking nelle singole gare

La lotta per le medaglie per i

primi otto posti

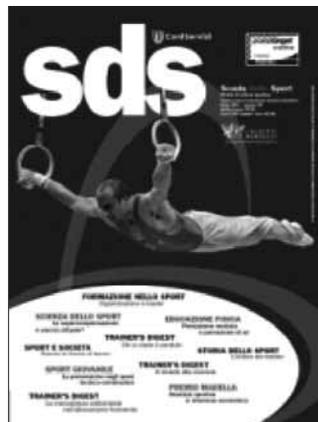
Cosa succederà a Londra

2012?

Qualche riflessione finale sulle

prove multiple

SdS/SCUOLA DELLO SPORT ANNO XXIX N. 85



Organizzazione e leader

Alberto Cei

Dai nuovi modelli organizzativi alla formazione continuativa

Tenersi in forma al lavoro

Marco Arpino, Matteo Bovis

La promozione della salute nel luogo di lavoro: il ruolo dell'attività fisica

Trainer's digest

A cura di Mario Gulinelli

Chi si siede è perduto

La supercompensazione e' ancora attuale?

Kuno Hottenroth, Georg Neumann

Le nuove conoscenze sui processi molecolari durante i carichi di allenamento e il modello della supercompensazione

Trainer's digest

A cura di Mario Gulinelli

Il mondo alla rovescia

L'ombra del dubbio

Enrico Arcelli, Fabio Parazzoli, Emanuele Tibiletti, Giampiero Alberti

I record del mondo dell'atletica ottenuti da donne e da uomini fra il 1985 e il 1995

La capacità di carico nello sport giovanile

Gudrun Fröhner

Sesta parte: la prevenzione negli sport tecnico-acrobatici

Trainer's digest

A cura di Olga Yurchenko

La muscolatura addominale nell'allenamento femminile

Giustizia sportiva e interesse economico

Carlo Amenta

Fra giustizia sportiva e interesse economico: l'impatto della retrocessione della Juventus sulla domanda di calcio in Italia.

Prestazione motoria e percezione di sé

Dario Colella, Anna Sirressi, Milena Morano

Sviluppo motorio, autoefficacia e pratica sportiva in età evolutiva