

### 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**

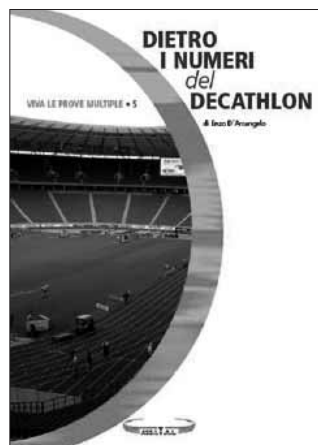
Effetti dell'elettrostimolazione sulla capacità di salto verticale / conclusioni

### **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