

GGR



GGR
GRUPPO GIOVANILE RITMICO
COMO
Pattinaggio di figura su ghiaccio
Associazione sportiva dilettantistica
fondata a Como nel 1978



La Preparazione Atletica

La preparazione atletica, o preparazione fisica, ha lo scopo di sviluppare negli atleti le qualità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità) e coordinative (equilibrio, coordinazione, qualità percettive) , necessarie a compiere il gesto o i gesti sportivi richiesti dalla propria specialità.

In atleti giovani la preparazione fisica crea esperienze che favoriscono lo sviluppo e la maturazione di tali qualità.

In atleti maturi il fine è quello di sviluppare tali qualità e potenziare il loro rendimento .

Abbiamo una prima fase dedicata all'acquisizione ed una fase successiva dedicata allo sviluppo.

Lo sport del pattinaggio è generalmente classificato tra le *attività di destrezza*, che si traduce in un equilibrio tra qualità coordinative e qualità condizionali; le capacità coordinative devono essere sostenute da un' adeguato sviluppo delle qualità condizionali, in modo da facilitare l'apprendimento e l'esecuzione del gesto, o dei gesti, tecnici.

L'attività "a secco" è un supporto indispensabile sul quale costruire i gesti tecnici propri della specialità.

Prof. Emanuele Oliva
Preparatore Atletico GGR

