



ANDREA NICOLETTO

## Che cos'è la Preparazione Fisica

---

### DEFINIZIONE

La preparazione fisica è la programmazione dell'allenamento volto a curare, gestire e potenziare le qualità fisiche, sia generali che specifiche, degli atleti che praticano un determinato sport. Gli scopi principali della preparazione atletica sono il conseguimento della condizione fisica ideale, la prevenzione degli infortuni e la ripresa fisica post infortunio.

### APPLICAZIONI

La preparazione fisica serve a sviluppare le qualità fisiche (velocità, forza muscolare, potenza, resistenza) tenendo conto dell'aspetto psicologico, elemento determinante per completare in maniera efficace gli aspetti bioenergetici e biomeccanici.

Infatti, è condizione essenziale per lo sportivo integrare la preparazione atletica in modo che essa diventi una parte indispensabile dell'allenamento, personalizzandola nel modo più preciso possibile in relazione al tipo di sport praticato.

## Chi è il Personal Trainer

---

Il personal trainer (anche detto allenatore personale e convenzionalmente indicato dalla sigla PT) è la figura professionale preposta a gestire in maniera individualizzata l'esercizio fisico di coloro che si avvicinano o praticano attività fisica per migliorare il proprio stato di salute o di forma fisica.