

DESM • TEC

LA NUOVA FRONTIERA PER L'ALLENAMENTO ISOINERZIALE



INTERVISTA A GIOVANNI BONOCORE
Preparatore Atletico

Oggi parliamo di **Giovanni Bonocore**. Con un recente passato di coach personale di Alessandro Del Piero dapprima alla Juventus e poi al Sydney FC oltre che in altri club, rappresenta oggi uno dei maggiori esperti relativamente all'analisi "istante per istante" della forza e l'allenamento della stessa.

Influenzato inoltre da esperienze lavorative e stage con guru del condizionamento e della forza nel Football americano, nel Rugby union, Rugby league e Australian rule, la sua carriera gli ha permesso di evadere dalla routine italiana e dare vita ad una filosofia di lavoro molto particolare ed innovativa. Prima fra tutte citiamo "iCryptexTraining", la sua recente invenzione creata a New York con l'amico Angiolucci; un sistema unico, semplice ed accurato per analizzare gli atleti in remoto, a breve e lunga distanza.

Giovanni, Cosa ti ha spinto a orientarti verso macchinari a resistenza isoinerziale?

Mi ha spinto il fatto di poter lavorare con un sistema di macchine dove i muscoli non sono i soli protagonisti bensì, e in maniera cospicua, anche il sistema nervoso. Ciò sprigiona nell'atleta quell'attenzione che talvolta gli allenamenti convenzionali non riescono neppure ad "accarezzare", mentre nel calciatore deve essere sviluppata e approfondita.

Come integri allenamento tecnico e condizionamento fisico con D.11 e V.12?

Penso che il lavoro muscolare debba andare di pari passo con il lavoro tecnico in campo e che il lavoro di forza altamente individualizzato debba essere di primaria importanza nella programmazione settimanale del calciatore. Tutto il resto si dovrà adattare a tale programmazione.

Quali sono i vantaggi dell'allenamento isoinerziale sui macchinari Desmotec?

I macchinari Desmotec, oltre ad offrire una buona fluidità nel funzionamento della meccanica, sono corredati di un ottimo software che si contraddistingue per la semplicità e agilità d'uso. Malgrado vi saranno da aggiungere ulteriori novità, esso permette di lavorare con un feedback immediato.

Quali risultati hai ottenuto o prevedi di ottenere a breve e lungo termine?

I risultati li possiamo avere un po' su tutti i fronti: dall'ipertrofia, al miglioramento degli equilibri muscolari, dal miglioramento propriocettivo, all'innalzamento della performance pura. Questo avviene se l'atleta viene studiato ed analizzato in modo accurato con dati oggettivi alla mano. E' importante tenere presente in ogni momento le necessità del calciatore e ciò è possibile solamente studiando quotidianamente i dati



che fuoriescono dalla "macchina-atleta"; una macchina molto sensibile a tutto, dal muscolo "bianco e rosso" alla sostanza "grigia". E' sempre importante però abbinare la metodica isoinerziale anche ad altre metodologie. Ognuno avrà poi una propria filosofia di lavoro, con un menù per ogni momento e per ogni calciatore.

Perché consiglieresti ai preparatori D.11 e perchè V.12?

La D11 è per me il "signor-squat", è come dire "come... non hai la lavatrice in casa"? La V12 è la "playstation". Siccome il preparatore per me deve anche avere un po' di vena artistica oltre che una preparazione scientifica, a lui l'interpretazione.

I NOSTRI PROSSIMI APPUNTAMENTI



11-12 Aprile 2015 - XXIV° Congresso Internazionale di Riabilitazione Sportiva e Traumatologia
Ospitato nel Queen Elizabeth II Conference Centre



12 Giugno 2015 - IV° Congresso Internazionale XXV° Congresso Nazionale AIPAC
A farne da palcoscenico sarà il prestigioso Juventus Stadium

ACQUISTI EFFETTUATI ENTRO IL 30 APRILE 2015
GODRANNO DI UNO SPECIALE PREZZO PROMOZIONALE*
COMUNICA A DEMOTEC IL CODICE PROMO **DESPREP15**

*La presente promozione è soggetta ai Termini e Condizioni

AGEVOLAZIONI SOCI AIPAC

UTILIZZATA DA:



www.desmotec.it | info@desmotec.it



[desmotectraining](https://www.youtube.com/desmotectraining)

DESM • TEC