Relazione laboratorio pratico di
Teoria dell’apprendimento motorio e metodologia didattica in età evolutiva

Studente: Leonardo Antonelli

Capacità motoria da allenare: equilibrio

Pubblico di riferimento: coach

Strumenti utilizzati:

Vogatore ad acqua, palla Bosu eventualmente con peso da 5 kg, tavola propriocettiva con rullo, bastone di legno, tavola drysurf, trave.

Esercizi proposti:

equilibrio dinamico e tonificazione su palla Bosu.

Allenamento all'instabilità su tavola propriocettiva e drysurf.

Esercitazione alla concentrazione e ai cambi di direzione (orientamento).

Informazioni generali:

Il soggetto da allenare è un ragazzo di 18 anni; livello medio-avanzato nella disciplina sportiva surfistica che, da 4 anni, pratica in estate e inverno in & outdoor.

Non presenta patologie.

Vorrebbe cimentarsi per la prima volta in una competizione dilettantistica prevista fra due mesi.

Durata dell'allenamento:

60 minuti individuali compresi di riscaldamento e stretching finale / allenamento previsto due volte a settimana (lunedì e giovedì)

Obiettivo principale:

- ottimizzazione dell'equilibrio dinamico sulla tavola a onda
- Secondario: tonificazione della muscolatura coinvolta nel gesto sportivo

RISCALDAMENTO

Vogatore ad acqua: 15 minuti

Premessa: l'allievo si presenta all'allenamento preriscaldato: surfskate

ALLENAMENTO

La prima sequenza di esercizi è prevista su **palla Bosu**. In pratica:

1. *salti verticali*

2. *squat* con entrambi i piedi appoggiati sulla cupola per arti inferiori. Incrementare lo stimolo allenante, aggiungendo un peso nelle successive settimane.

3. *flessioni* su palla Bosu rovesciata per braccia e petto

4. *addominali* su palla Bosu

5. *plank in movimento* su palla Bosu per schiena

A seguire:

<u>Tavola propriocettiva con rullo</u> con l'intento di creare appositamente situazioni precarie per esercitare la muscolatura a ritornare "in scioltezza" in equilibrio, nel minor tempo possibile.

Alternativa: **tavola "DRYSURF"** o più tecnicamente **Functional Balance**.
La tavola va letteralmente domata e "compressa", questo costringe i muscoli di gambe e addome a essere costantemente in trazione, ma la sensazione che prevale, è il coinvolgimento dei sensi e del sistema celebrale: concentrazione.

Esercizio proposto, da svolgersi con estrema cautela:

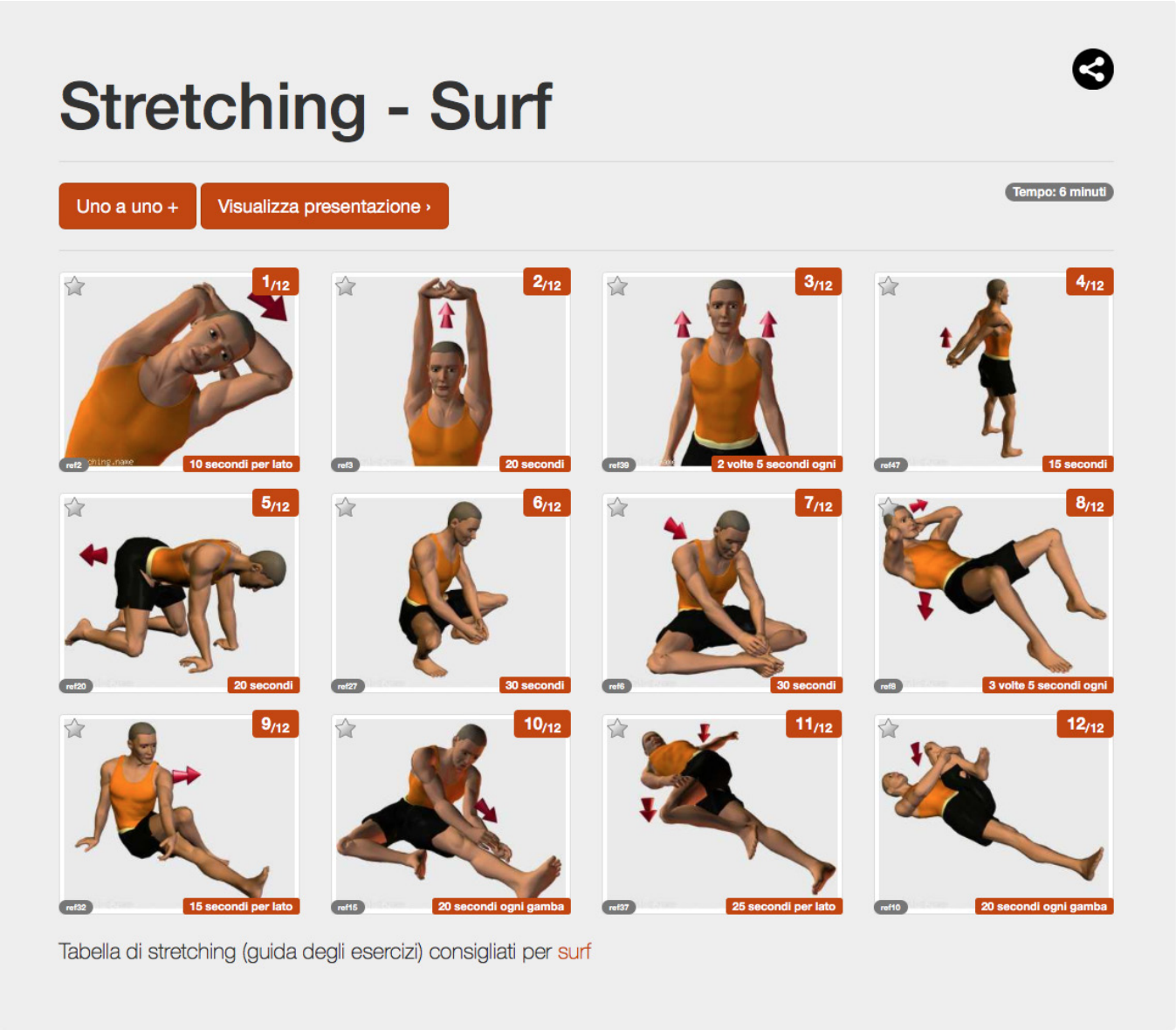
- *torsioni del busto con bastone su pedana propriocettiva / DRYSURF per la stimolazione del torchio addominale.*

<u>Rotazione su trave stretta</u> per migliorare la capacità di orientamento.

In piedi su una panchina rovesciata, effettuare dapprima mezzo giro, successivamente un giro su sé stessi senza perdere l’equilibrio.

DEFATICAMENTO | STRETCHING

La fase conclusiva dell'allenamento prevede una sequenza di esercizi di stretching mirati.



Per ulteriori delucidazioni, se necessarie, resto a disposizione del coach al nr 3277652408

Leonardo Antonelli